



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Akılcı Olmayan İnançlar, Öz-  
şefkat ve İlişki Doyumunun İncelenmesi**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceren ELMAS**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2022**

**ROMANTİK İLİŞKİ YAŞAYAN  
BİREYLERDE AKILCI  
OLMAYAN İNANÇLAR, ÖZ-  
ŞEFKAT VE İLİŞKİ  
DOYUMUNUN İNCELENMESİ**

**CEREN ELMAS**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Akılcı Olmayan İnançlar, Öz-  
şefkat ve İlişki Doyumunun İncelenmesi**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceren ELMAS**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2022**

### Onay

Ceren Elmas tarafından hazırlanan “Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunun incelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 13.06.2022 tarihinde kabul edilmiştir.

Thesis defence was held online. The Jury members declared their acceptance verbally which is recorded.

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Dr. Bingül Subaşı

Jüri Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Yasemin Sorakın

Danışman:

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

28./07/2022

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



**Etik İkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Ceren Elmas****13/06/2022**

### Teşekkür

Öncelikle yüksek lisansa başlamam konusunda beni destekleyen, bana öncü olan çok değerli hocam ve meslektaşım Kutalp Köroğlu'na teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca attığım her adımda yanımda olan, düştüğümde beni her seferinde sevgiyle ve şefkatle kaldıran, yoluma ışık olan, ruhuma nefes olan, canımdan çok sevdiğim çok kıymetli annem, babam ve ablama sonsuz teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunarım.

Hayatın en güzel ve özel renklerini varlığıyla bana hissettiren ve öğreten, eğitim hayatım boyunca her türlü stresime katlanan, beni motive eden, gülüşüyle içimi ısıtan biricik nişanlım Alper Dalarslan'a çok teşekkür ederim.

Dünümde, bugünümde, yarınımda hep var olan ve olacak olan, en kötü günlerimin kıymetli omuzları ve en güzel günlerimin ısıltıları, değerlilerim Zeynep Gamze Zengin'e ve Ali Uğur Arslan'a hayatıma kattıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Biricik meslektaşım, dostum ve daimî destekçim Merve Kaykı'ya, üniversite hayatımın bana kattığı çok kıymetli dostum, varlığımı hep yanımda hissettiğim biricik Masal'ımın annesi İpek Saraçoğlu'na, Kıbrıs'ı bana sevdiren yüreği güzel canım arkadaşım Zeynep Çebi'ye ve yüksek lisansın bana kazandırdığı bir diğer güzellik olan Aynur Uyar'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Engin bilgisiyle, güler yüzüyle ve samimiyetiyle yanımda olan değerli tez danışmanım, hocam, Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e her şey için çok teşekkür ederim.

## ÖZ

### Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Akılcı Olmayan İnançlar, Öz-Şefkat ve İlişki Doyumunun İncelenmesi

Elmas, Ceren

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Haziran 2022, 98 sayfa

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunun incelenmesidir. Bu kavramlar çeşitli demografik değişkenlerle de ilişkili olabileceği düşünülmüş ve araştırmaya eklenmiştir. Bu değişkenler: cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir durumu, romantik ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk sahibi olma durumudur. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan ve romantik ilişki yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Buna göre örneklem toplamda 384 kişiden oluşmakta olup; bunların 317’si kadın katılımcı, 75’i erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan kişilere araştırmacı tarafından oluşturulan, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve Öz-şefkat Ölçeği kullanılmıştır.

Bu bağlamda, araştırmanın temel kavramlarıyla çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin incelenmesine bakılmış olup; bazılarında anlamlı bazılarında anlamlı olmayan farklılaşma tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasında anlamlı, negatif yönde; özşefkat ile ilişki doyumu arasında anlamlı pozitif yönde farklılaşma olduğu belirlenmiştir. RAINÖ alt boyutlarından farklı düşünme ve cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumunu anlamlı, negatif yönde yordandığı görülmüştür. Öz anlayış genel puanlarının ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları ilişkili alanyazın bulgularıyla tartışılmıştır.

Sonuç olarak otantiklik, psikolojik iyi oluş gibi kavramlar değerlendirilerek çalışmaya dahil edilebilir. Ayrıca, katılımcı sayısının artırılması ve sosyodemografik değişkenlerin zenginleştirilmesi çalışmanın genişletilmesi için fayda sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumu, öz şefkat

**ABSTRACT****Examination of The Irrational Beliefs, Self-Compassion and Relationship Satisfaction In Individuals Which Are In A Romantic Relationship****Elmas, Ceren****MSc Department of Clinical Psychology****June 2022, 98 pages**

The aim of this research is to examine irrational beliefs, self-compassion and relationship satisfaction in individuals who are in romantic relationships. These concepts were thought to be related to various demographic variables and were added to the study. These variables are: gender, age, education level, employment status, income status, romantic relationship status, duration of relationship and having children. The sample of the study consists of individuals living in Turkey and having a romantic relationship. Accordingly, the sample consists of 384 people in total; 317 of them are female participants and 75 of them are male participants. Personal Information Form, Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale, Relationship Satisfaction Scale and Self-Compassion Scale were used to determine the demographic characteristics of the participants, which were created by the researcher.

In this context, the basic concepts of the research and various socio-demographic variables were examined; some significant and some non-significant differences were detected. In addition, there was a significant negative correlation between irrational beliefs and relationship satisfaction in romantic relationships; It was determined that there was a significant positive difference between self-compassion and relationship satisfaction. It was observed that thinking differently and gender differences from the sub-dimensions of RAINO predicted relationship satisfaction significantly and negatively.. It was determined that the general self-understanding scores predicted relationship satisfaction positively. The results of the research are discussed with the findings of the related literature.

As a result, concepts such as authenticity and psychological well-being can be evaluated and included in the study. In addition, increasing the number of participants and enriching sociodemographic variables may be beneficial for expanding the study.

**Keywords:** Irrational Beliefs in Romantic Relationships, Relationship Satisfaction, Self-Compassion

## İçindekiler

ONAY .....	I
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	II
TEŞEKKÜR .....	III
ÖZ .....	IV
ABSTRACT .....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	IX
KISALTMALAR.....	XI
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ .....	1
Problem Durumu .....	2
Araştırmanın Amacı .....	4
Alt Amaçlar .....	4
Araştırmanın Önemi .....	5
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
Araştırmanın Sayıltıları.....	6
Tanımlar .....	6
BÖLÜM II.....	7
KAVRAMSAL/KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	7
KAVRAMSAL/KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) .....	7
ABC Modeli .....	10
Akılcı Olan ve Olmayan İnançlar .....	11
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar .....	12
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	14
Bilişsel Davranışçı Terapi.....	15
Otomatik Düşünceler .....	16
Bilişsel Çarpıtmalar (Temel inançlar).....	18
Ara İnançlar .....	21
Öz-şefkat .....	21
Öz şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	23
Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu .....	24
İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	25



BÖLÜM III .....	27
YÖNTEM.....	27
Araştırmanın Modeli.....	27
Evren ve Örneklem.....	27
Veri Toplama Araçları.....	29
Kişisel Bilgi Formu.....	29
İlişki Doyum Ölçeği.....	30
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ).....	30
Öz Anlayış Ölçeği.....	31
Veri Toplaması.....	31
Verilerin İstatistiksel Analizi .....	31
Çalışma Planı ve Süreci .....	33
BÖLÜM IV .....	34
BULGULAR VE YORUMLAR .....	34
BÖLÜM V.....	52
TARTIŞMA .....	52
Demografik Değişkenler ile Romantik. İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Öz- şefkat ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Analizlerin Yorumlanması ..52	
Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Akılcı Olmayan İnançların Öz-şefkat ve İlişki Doyumu ile İlişkisinin Yorumlanması.....	56
BÖLÜM VI .....	59
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
Sonuç .....	59
Öneriler .....	60
KAYNAKÇA .....	62
EKLER.....	74
Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	74
Ek 2. Aydınlatılmış Onam Formu .....	75
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu .....	76
Ek 4. Öz-Anlayış Ölçeği.....	77
Ek 5. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	78
Ek 6. İlişki Doyum Ölçeği .....	79
Ek 7. Ölçek Kullanım İzinleri .....	80
Ek 8. Etik Kurul Raporu .....	83

Ek 9. Özgeçmiş .....	84
EK 10. İNTİHAL RAPORU .....	85

## Tablolar Listesi

Tablo 1. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri .....	32
Tablo 2. Normallik Testi .....	28
Tablo 3. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları .....	34
Tablo 4. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	35
Tablo 5. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları ile Yaşları Arasındaki İlişkiler .....	36
Tablo 6. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	38
Tablo 7. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği Ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	40
Tablo 8. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	41
Tablo 9. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	44
Tablo 10. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları İle Partnerleriyle İlişki Süresi Arasındaki Korelasyonlar .....	46
Tablo 11. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	47
Tablo 12. Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar .....	49

Tablo 13.Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu .....	50
--	----

**Kısaltmalar**

**ADDT:** Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

**BDT:** Bilişsel Davranışçı Terapi

**İDÖ:** İlişki Doyum Ölçeği

**RAINÖ:** Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

## BÖLÜM I

### Giriş

Bu bölümde, literatür ışığında çalışmanın konusu dahilinde problem cümlesi, araştırma soruları, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın sınırlılıkları açıklanmıştır.

Aynı evde yaşama, flört etme, evlilik ve uzun süreli ilişkiler romantik ilişkiler olarak adlandırılmaktadır. Romantik ilişki kişilerin evlenmeden önce attıkları ilk adımdır. Bu tarz bir ilişkinin varlığından söz edilebilmesi için, kişilerin karşılıklı olarak birbirleriyle ilişki ve iletişim kurmaya istekli olması gerekmektedir (Collins, 2003). Bir başka deyişle, tutku, bağlılık ve yakınlık etmenleriyle oluşan ilişki türüne romantik ilişki denmektedir (Sternberg, 1986, s.199).

İlişki doyumu, çiftlerin o ilişkiye dair düşünceleri, beklentileriyle açıklanmaktadır çünkü çiftler sıklıkla birbirlerini ve yürüttükleri ilişkilerini gözden geçirmeye meyillidir. Bu değerlendirmeler, kişinin ilişkiyi devam ettirme oranını ve ilişkiden aldığı doyumu oldukça etkilemektedir (Akt. Eken, 2019). Bunların yanı sıra, yapılan araştırmalar incelendiğinde, ilişkideki mutluluk ile ilişki doyumunun önemli derecede ilişkili olduğu görülmektedir (Diener & diğ., 2000).

İlişkiler Kuramı, insanın ruhsal problemler yaşamasının altında ilişkiler olduğunu varsaymakta ve çözümünün de aynı şekilde insan ilişkileri olduğunu savunmaktadır. İlişkilerden alınan doyumun temelinde karşılıklı güven yer almaktadır ve bu insanî ilişkileri sağlam kılar (Geçtan, 2008).

İlişkilerden alınan doyumu etkileyen en önemli faktörlerden biri de bireylerin akılcı olmayan inançlara sahip olması durumudur. Romantik ilişki inançları, “ilişki nedir?” sorusu sorulduğunda, kişinin zihninde oluşan ilişkiye dair tüm kural ve beklentileridir (Metts ve Cupach, 1990). Bu bağlamda, kişilerin sağlıksız ve işlevsiz inançlara sahip olması, aynı doğrultuda ilişkinin de sağlıksız bir yapıya ulaşmasına sebebiyet vermektedir. Akılcı inançlar ise, gerçekliği bünyesinde barındırdığı için ilişkiyi ve kişiyi geliştirmektedir (Metts ve Cupach, 1990). Akılcı olmayan inançlar, kişinin geçmiş yaşantısında deneyimlediği şeylerle oluşan inançlardır. Bu inançlar, Corey’e (2008) göre, kişinin gelecekte veya şu anda gerçekleştirmeyi planladığı her şeyde kişiye mâni olmaktadır. Yanı sıra kişinin kendisine dönük algısında da zedelenmeye sebep olmaktadır (Akt. Duramaz, 2020). Yapılan araştırmalarda ilişki doyumunun çeşitli kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Ortak amaç, benzer

kişilik yapıları, kabul etme, beğenme ve bunu belirtmenin ilişki doyumuna olumlu yönde etkisi olduğu incelenmiştir (Feeney, 2002; Becker, 2013).

Sağlıklı bir ilişki, ancak sağlıklı bir düşünme sisteminin ürünüdür. Duygu ve davranışlar, düşüncelerle şekillenir. Romantik ilişkiler ve yakın ilişkiler bağlamında problemlerin temelinde sağlıklı düşüncelerle oluşan duygu ve davranışlar bulunmaktadır (Çavdar, 2013). Bir başka deyişle, bilişsel davranışçı terapinin öncüsü Beck (2020) ve akılcı duygusal davranış terapisini oluşturan Ellis (2010), ilişkilerde oluşan problemlerin temelinde bilişsel çarpıtmalar olarak da isimlendirilen işlevsiz düşüncelerin bulunduğunu savunmaktadırlar. Bu sebeple, bu araştırma kapsamında yer alan akılcı olmayan inançlar konusunda ADDT'ye değinmenin gerekli olduğu düşünülmüştür.

Özşefkat sıklıkla pozitif kavramlarla ifade edilmektedir. Bu bağlamda, kişinin yaşam enerjisinin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Tut, 2022). Yapılan çalışmalar incelendiğinde birçok değişkenle ilişkisinin araştırıldığı görülmüştür. Örneğin; yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, iyimserlik gibi değişkenlerle ilişkili bulunmuştur (Hollis-Walker ve Colosmio; 2011; Tut, 2022; Koyunsever, 2022).

Romantik ilişki yaşayan bireylerle ilgili çeşitli araştırmalar olduğu görülmektedir. Örneğin mutluluk (Pala-Akbaba ve Erol 2019), toplumsal cinsiyet rolleri (Çavdar, 2013) ve bağlanma (Sarı, 2008). Ancak, romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların özşefkat ve ilişki doyumu ile ilişkisi alanyazında da incelenmemiş olması sebebiyle, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Problem Durumu**

İnsanoğlu var oldukça ilişkiler de devam edecektir. İlişkilerin en önemli parçalarından birisi olan romantik ilişkiler araştırma konularında çokça yer almıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ilişkiyi etkileyen en önemli unsurlardandır. Bu bağlamda, bu tür inançlara hangi kavramların etki ettiğinin araştırılması önemlidir (Çavdar, 2013).

Sosyal bir varlık olan insan her zaman yaşantısı içinde diğer kişilerle ilişki ve iletişim kurma ihtiyacı hisseder çünkü insanoğlu var olduğundan beri, diğerleriyle birlikte yaşamaya odaklıdır. Aile, arkadaşlıklar, kariyer hayatındaki arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler kişinin ilişki hayatını oluşturmaktadır (Kaya, 2000). Toplumsal ve

sosyal yaşamda önemli bir kavram olan romantik ilişkilerle ilgili alanyazında pek çok tanımlama bulunmaktadır.

Groves'a (2010) göre romantik ilişki yaşayan veya yaşayacak olan bireylerin sağlıksız inançlara sahip olması, bir ilişki başlatma ve ilişkiyi sürdürme hususunda zorluklar yaşamasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir (Akt. Kızıldağ-Şahin, Yerlikaya, 2020). Bir başka deyişle, sağlıklı inançlar partnerlerin birbirlerine olan bağı kuvvetlendirirken, sağlıksız inançlar çeşitli sorunlar yaratmakta, ilişkiyi ve iletişimi zedelemektedir (Metts ve Cupach, 1990).

Yaşamda çok önemli bir yere sahip olan ve bu sebeple de güncel araştırmalara oldukça fazla konu olan özşefkatin psikoloji bilimi için önemi oldukça büyüktür. Bu hususta özşefkat kavramının, son zamanlarda birçok araştırmada yer aldığı gözlemlenmiştir. Özşefkat, özellikle olumsuz durumlarda kişinin kendisine gösterdiği şefkat olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda bilinçli farkındalıkla artıp, gelişebilen bir davranıştır. Kişinin kendiyile ilgili tüm yorum ve değerlendirmelerini içerir (Öveç, 2007).

Özşefkat, hata aramaktan çok bu hatalara karşı anlayışlı ve affedici olmayı gerektirmektedir. Böyle bir davranış kazanımı kişinin kendisine ve karşısındakine destek olmasını sağlamaktadır (Neff, 2013). Dahası, bireylerin özşefkate sahip olması çevresine, karşısındakine ve kendisine karşı çok daha olumlu davranışlar sergilemelerini sağlamaktadır. Bu durum ilişkiden alınan doyumunu da artırmaktadır (Neff ve Beretvas, 2012).

Yakın ilişkilerle ilgili alanyazında sıklıkla araştırma konusu olan ilişki doyumunu, çiftlerin ilişkileriyle ilgili genel doyum düzeyleri olarak ifade edilmektedir (Mattson & diğ., 2013). Sağlıklı ilişki, mutluluğun anahtarı olarak nitelendirilmektedir (Coyne & diğ., 2011). Partnerlerin ilişkiyi devam ettirme ihtimalini de oldukça etkileyen bu kavram, kişilerin bireysel mutlulukları ve ruhsal açıdan kendilerini iyi hissetmeleri hususunda da önemli bir etkiye sahiptir (Hedrick ve Hedrick, 1995).

Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunu arasında ne tür ilişkilerin bulunduğu ve romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre nasıl farklılaşabileceği bu araştırmanın problemlerini oluşturmaktadır.



### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişki yaşayan (ilişkisi var, sözlü-nişanlı ve evli), Türkiye’de yaşayan, 18-65 yaş aralığındaki bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunun incelenmesidir. Buna ek olarak, romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunun kişilerin demografik özelliklerine ve ilişki özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmada elde edilen bulguların, romantik ilişki yaşayan bireylerin, daha sağlıklı bir ilişki yürütebilmelerine yardımcı olması hedeflenmektedir.

Araştırmanın amacına ilgili bulgular alanyazında yer alan diğer bulgulara göre tartışılacak ve belirlenmiş olan araştırma problemlerine yanıt aranacaktır. Bu bağlamda, araştırma soruları şu şekilde belirlenmiştir:

### **Alt Amaçlar**

- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu arasında nasıl ilişkiler vardır?
- Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar ve öz-şefkat ilişki doyumunu yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Romantik ilişkilerin, insan hayatındaki önemi ve yeri büyüktür. Bu bağlamda bu araştırma, romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumu incelenerek, bu kavramların çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi ile aralarında farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla 18-65 yaş aralığında yer alan katılımcı örneklemeyle literatüre katkı sağlamayı hedeflemiştir.

Romantik ilişkilerin insan için değeri ne kadar büyükse, ilişkilerden alınan doyum da bir o kadar önemlidir. İlişkiden alınan doyumun azlığını, kişilerin kendileri, çevreleri, ilişkileri ve partnerleri ile ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olduklarına ilişkin araştırmalar vardır (Edielson ve Epstein, 1982). Bu bilgiler ışığında, ilişkinin varlığı kadar ilişkiden alınan doyum ve buna etki eden değişkenlerin de önemi büyüktür. Tüm bunlara ek olarak, son yıllarda yapılan araştırmalara sıklıkla konu olan “öz-şefkat” kavramının ilişkilere ve inançlara etkisinin araştırılması, bu çalışmanın özelliklerinden birisidir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda yer almaktadır:

- Bu araştırmada veriler çevrimiçi anket tekniğiyle toplanmıştır.
- Bu çalışma 2020-2021 yılları ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada yararlanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmaya dahil edilen katılımcıların büyük çoğunluğunu (%80,87) kadınlar oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Sayıtları**

- Bu çalışmaya dahil edilen kişilerin “Kişisel Bilgi Formu”, “İlişki Doyum Ölçeği”, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, “Öz Anlayış Ölçeği”ndeki maddeleri gerçekleri yansıtacak şekilde, samimiyetle cevaplandıkları varsayılmıştır.
- Araştırmaya dahil edilen bireylere ait kişisel bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma örnekleminin evreni temsil edeceği varsayılmaktadır.

### **Tanımlar**

Çalışmaya ait tanımlar aşağıda yer almaktadır.

**Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar:** Çiftlerin birbirleriyle ve ilişkileri hakkında değişmesi güç, katı ve sert beklentileri ile herhangi bir olay karşısında kişinin bu olayı algılayıp, değerlendirmesini zorlaştıran sağlıklı ve işlevsel olmayan inançlardır (Akt. Saraç, 2013).

**Öz-şefkat:** Herhangi bir yaşam olayı karşısında kişinin bir başkasına karşı sergilediği şefkatli yaklaşımı kendisine de uygulamasıdır (Germer ve Neff, 2013).

**İlişki Doyumu:** Deneyimlenmekte olan ilişkiye dair kişinin olumsuzluklardan çok olumlu değerlendirmelerde bulunmasıdır (Bradbury & diğ., 2000). Bu öznel değerlendirmeler, kişinin ilişkideki mutluluğunun dışı vurumudur (Akt. Öselemiş, 2022).

## BÖLÜM II

### Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Kavramsal/Kuramsal Çerçeve

##### Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)

Albert Ellis, klasik bir pasif psikanaliz terapist rolünün, terapi sürecini kısır döngüye sokmaya başladığını fark etmesi üzerine terapide çok daha etkin bir rol alabileceği ekole yönelerek Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin (ADDT) öncüsü olmuştur (Doğan, 1995). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, kişiyi iyi-kötü şeklinde uçlarda kategorize etmeme konusunda psikanalitik ekolden, sadece iyiye odaklanmama konusunda da hümanistik ekolden ayrılır (Gavas Aslan, 2019). Köroğlu (2017) ADDT'yi kişinin yaşam gayesinde ve algılayış biçiminde tümüyle değişim sağlamayı amaçlayan bir psikoterapi yöntemi olduğu gerekçesiyle savunmuştur.

Epiktetos'un *“Bizim için problem başımıza gelen olaylar değil, o olaylara ne anlam yüklediğimizdir.”* cümleleri ADDT'nin felsefesini açıklayan en güzel ifadedir. Buna ek olarak, William Shekespeare'in *“Hiçbir şey iyi ya da kötü değildir. Düşüncelerimiz onu belirler.”* sözleri de benzer düşünceyi destekler niteliktedir.

Albert Ellis ADDT'yi kendisini sürekli yenileyebilen ve değiştirebilen bir yaklaşım olarak tanımlayarak; bilişsel, duygusal ve davranışsal yapının tümünü kapsadığını savunmuştur (David & diğ., 2010). Bu eklektik kuramın temelini, oldukça fazla felsefi düşünce ile hedonizm, rasyonalizm ve hümanizm gibi akımlar oluşturmaktadır (Digiuseppe & diğ., 2017).

ADDT kuramı, hayatın iki ana zemin üzerine oturtulduğunu savunur. Bu değerler hayatta kalma ve zevk almaktır. Bahsi geçen değerler ışığında, ADDT kişinin hayattan aldığı doyumunu arttırmak, yaşamdan daha fazla verim almak ve yaşanılan hayat döngüsünde kişinin karşısına çıkan problemlerle sağlıklı mücadele edebilmelerini hedeflemektedir (Köroğlu, 2017).

Ellis, mesleki deneyimleri boyunca, kendisinden terapi alan kişilerin genellikle uygunsuz davranış, düşünce ve duygulanımlarının sebebi olarak, bireylerin geçmişte öğrendikleri davranış repertuarlarını sabit bir şekilde uygulamaları olarak görmüştür. Terapinin ana hedefi ise, kişinin kendisini ve akılcı olmayan düşüncelerini keşfetmesine olanak sağlayarak; yeni ve gerçekçi düşüncelerin kişiye kazandırılmasıdır (Doğan, 1995).

İnsanların daha sağlıklı ve doyumlu bir hayat sürmeleri, kişinin akılcı düşünme ve davranmasıyla doğru orantılıdır (Gençtanırım ve Acar, 2007). Köroğlu'na (2011) göre kişinin düşünceleri, duygusal tepkilerini tanımlayan en önemli etkidir. Zira, bireyin tam olarak nasıl bir duygu içinde olacağı net bir şekilde bilinemez. Fakat duygular, kişinin kendi algılayış ve düşünsel süreçlerinden oldukça etkilenir ve onlarla şekillenir (Akt. Saraç, 2013).

Bir başka deyişle, bireylerin yaşadıkları olaylar ve durumlar karşısında yaptıkları “öznel” yorumların, duygusal olarak zorluk yaşamasına sebep olduğu görüşü benimsenmiştir. Bu öznel yorumların temelinde bireylerin aileden, kültürden, toplumdaki, çevreden öğrenilen ve çevreyle şekillenen düşünce yapıları yatmaktadır (Ellis, 1995; çev. Türküm, 1994). Olayın varlığı, kişinin ne hissedeceği veya nasıl bir tepki vereceği konusunda doğrudan belirleyici değildir (Beck, 2020. çev. Şahin, 2020). Yaşanan olayların kendisi olumlu veya olumsuz tepkiye sebep olmaz. Kişilerin tepkilerini belirleyen en büyük etken, olaylar hakkında yaptıkları olumlu ve olumsuz yorumlardır (DiGiuseppe & diğ., 2014). Yaşamda net doğru ve yanlış yoktur; doğruluk ve yanlışlık duruma göre farklılık gösterir. Hayata bu bakış açısıyla uç ve katı fikirlerle bakmak, kişinin çevresine ve olaylara karşı olumsuz duygular geliştirmesine neden olmaktadır (Köroğlu, 2017).

ADDT, insan doğasına tarafsız bakarak; herkesin içinde biraz iyi biraz kötü olduğunu iddia eder (Murdock, 2013). Aynı zamanda her bireyin hem akılcı hem de akılcı olmayan şekilde düşünme potansiyeli olduğunu da kabul eder (Corey, 2008). Ellis (2008), kişinin yeni bir düşünme felsefesi geliştirmedeği ve öğrenmediği sürece bu ikili düşünmenin devam edeceğini öne sürer.

ADDT'ye göre, kişiler hoş olmayan yaşam olayları karşısında akılcı düşündüklerinde üzüntü, pişmanlık ve hayal kırıklığı gibi daha sağlıklı duygular yaşarken; akılcı olmayan şekilde düşündüklerinde ise depresyon, suçluluk ve utanç gibi sağlıksız duygular yaşarlar (Akt. Topkaya & diğ., 2021). Bir başka deyişle, ADDT, psikolojik problemlerin kaynağının kişinin hatalı algılaması ve yorumu olduğunu söylemektedir (Türkçapar, 2019). İnsanı oluşturan üç ana unsur duygular, düşünceler ve davranışlardır. Bundan yola çıkarak ADDT'ye göre bu unsurlardan herhangi birinde oluşturulabilecek değişiklik diğerlerini de etkilemektedir (Köroğlu, 2017). Türkçapar (2019), düşünsel süreçlerin duygusal tepkileri belirleyen en önemli etmen olduğunu söylemiş; yaşanan olayların bireyleri etkilemediği ancak, bu sonuca kişinin bilişsel olarak vardığını savunmaktadır.

ADDT Köroğlu'na (2017) göre, "gercek nedir?" sorusuna nasıl ulaştığımız ve bu bilgiyi nasıl edindiğimiz üzerine yoğunlaşır. Bunu yaparken, bilimsellik çerçevesinde ve ampirik bulgulara dayanan bilgi edinme yöntemlerini kullanmak gerektiğini de ekler. Böylece ADDT, kişilerin olaylar ve durumlar karşısında verdikleri duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkilerini kanıt arayarak adeta bir bilim insanı gibi sorgulamasını ve bu duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkilerini yeniden değerlendirmesine olanak sağlar.

Terapide kullanılan yöntemler; sokratik sorgulama, istenmeyen davranışı azaltmaya ve istenen davranışı ise pekiştirmeye yönelik davranış teknikleri, kişinin duygusal tepkisine ve davranışlarına şekil veren akılcı olmayan düşünce yapılarının yeniden işlenerek değiştirmeye yönelik müdahaleleri içerir (Gavas-Aslan, 2019).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, insan zihninde yaklaşık 16 saatlik bir zaman diliminde 4000 değişik düşüncenin var olduğu saptanmıştır. Akılcı Duygusal Davranış teorisi, bu düşünceleri ikiye ayırır. Bunlar: rasyonel ve rasyonel olmayan düşüncelerdir.

Albert Ellis, duygu ve düşüncelerin daima birbirleriyle ilişki halinde olduğunu söyleyerek; aralarındaki bu bağ ile oluşan düşüncelerin bir başka düşünce oluşumunda rol oynadığını savunmaktadır. Oluşan bu yeni "düşünce baloncukları" kişinin inanç sistemini ve yaşam felsefesini yansıtılmaktadır (Gençtanırım ve Acar, 2007). Ellis, insanları hedef odaklı olarak tanımlasa da her insanın biraz sağlıklı ve sağlıklı olmayan yönlerinin varlığını da kabul eder. Kişinin inançları ve i  dünyası çocukluk yıllarından itibaren oluşmaya başlamaktadır (Clark, 2000, Akt. şahin ve Voltan-Acar, 2019). Tüm bu bilgiler ışığında, Ellis'in "insan aynı anda düşünür, davranır, duygulanır." sözü Akılcı Davranışçı Terapi'nin özünü oluşturmaktadır.

ADDT'nin tanımladığı bazı kural ve prensipler bulunmaktadır. Bunlar aşağıda listelenmiştir:

1. Kişinin bir olay veya durum karşısında verdiği duygusal tepkileri tayin eden en önemli etken kişinin algılayış biçimi yani düşünceleridir. Düşüncelerimizin sorumluluğu tamamen bize aittir ve nasıl bir biliş sistemine sahipsek, dış dünyayı da o şekilde algılarız.
2. Düşünce sisteminde var olan akılcı olmayan düşünceler, oluşabilecek ruhsal bozuklukların tetikleyicisi konumundadır.

3. Ortaya çıkan psikolojik buhranın ana kaynağı akılcı olmayan düşünceler ise, bu düşünme biçimini akılcı ve sağlıklı hale getirmek de en önemli adımlardan birisidir.
4. Düşünce sistemimizin oluşumunda çevresel ve kültürel faktörler önemli rol oynamaktadır. Bu sebeple akılcı olmayan düşünceler katıdır ve değişime direnç gösterir.
5. ADDT, davranışların sonucunun şu ana etkisine odaklanarak, problem davranışın sürdürülmesinin kaynağına inmeye çalışmaktadır.
6. ADDT, kişinin yaşamı boyu yineleyerek oluşturduğu ve sağlamlaştırdığı yerleşik, akılcı olmayan düşüncelerinin zor olsa da değişebileceğine inanmaktadır. Bu düşüncelerin özveriyle, kişinin farkındalık seviyesini artırmasıyla ve kendisini tanımasıyla değiştirilebileceği savunulmaktadır. (Köroğlu, 2017).

### **ABC Modeli**

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin teori ve uygulamaları ABC modeline dayanmaktadır. Bu model ile kişinin sahip olduğu sağlıksız, akılcı olmayan düşüncelerin farkındalığını arttırarak; yerine daha işlevsel, mantıklı ve sağlıklı düşünce yapıları inşa etmeleri sağlanmaktadır (Köroğlu, 2017).

Bu modele göre, kişinin olay ve durumlar sonucunda yaşadığı psikolojik çökkünlüğün kaynağını, bu olay ve durumlar konusunda yaptığı çıkarsamalar oluşturmaktadır (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007).

Ellis, çevremizin duygusal ve davranışsal tepkilerimizi nasıl etkilediğini açıklamak adına ABC modelini formüle etmiştir (Türkçapar, 2019). Buna göre; kişi için oldukça fazla duygusal ve davranışsal tepkiyi yaratacak sonuç (C), önemli bir olayı takip ettiğinde, A'nın C'ye neden olduğu görülmektedir. Fakat gerçekte sonuç büyük ölçüde bireyin düşünce ve inanç sistemi olan B tarafından ortaya çıkmaktadır. Stoacı felsefenin varsayımlarıyla oldukça uyuşan bu model; gerçeklerin (A) insanları üzmediği (C), sahip oldukları bakış açılarının (B) bu gerçeğin (A) oluşumunda önemli rol oynadığı fikrini benimsemiştir (Wirga ve De Bernardi, 2002).

Doğan'a (1995) göre bu model, kişinin hayata bakış açısını ve yorumlama biçiminin nasıl olduğunu anlamak üzerine kuruludur. Birey için tetikleyici faktör olan olay (A), sonuca (C) neden olmaz. Kişinin bu tetikleyici olayı yorumlaması ve değerlendirmesi (B), duygusal ve davranışsal sonucu (C) doğurur.

Akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin, yıkıcı bazı davranışsal veya duygusal sonuçlara sebebiyet verebileceğini öne süren Çivitçi (2003), sağlıklı düşünebilme becerisini geliştiren bireylerin, bu tür olumsuz sonuçlardan da kurtulabileceğini söylemektedir. Akılcı olmayan inançlar, kişinin gerçekleştirmek istediği amaçlar doğrultusunda ilerlemesi konusunda başarısızlıklarla ve çeşitli engellerle karşılaşmasına yol açar (Ellis, 1984). Çünkü bu tarz düşünceler dogmatik, katı ve değiştirilmesi güç bir yapıya sahiptir (Köroğlu, 2017).

ABC modeline bir zaman sonra D ve E de eklenmiştir. Geliştirilen bu yeni modele göre; kişiye ABC döngüsü anlatıldıktan sonra, kişinin düşünce sisteminde yer alan akılcı olmayan inançlarını anlama ve onları irdelemesi beklenir. Bu süreç, kişinin kendi kendisiyle tartıştığı, akılcı olmayan inançlarını değerlendirdiği aşamadır (Köroğlu, 2017). Bu adım tamamlandıktan sonra E aşamasına geçilmektedir. Bu aşama, kişinin hayatında yaptığı değişiklikleri kapsamaktadır. Bir başka deyişle, kişinin eski sağlıksız, mantık dışı, işlevsiz düşünceleri ve davranışları yerine; daha sağlıklı, işlevsel, akılcı düşünce ve davranış geliştirmesini ifade etmektedir (Akt. Gürbüz, 2021).

### **Akılcı Olan ve Olmayan İnançlar**

Albert Ellis'e (1979) göre, düşüncelerimiz duygu ve davranışlarımıza yön veren etmendir. İnsanı diğer varlıklardan farklı kılan en önemli özelliği düşünme ve düşündüğünü düşünebilme yetisidir (Türkçapar, 2019). Bundandır ki, kişinin düşünce sistemi tüm ilişkilerini etkilemektedir. Çünkü, sosyal bir varlık olan insan çevresiyle daima iletişim ve etkileşim hâlinde olmayı, sevmeyi, sevilmeyi, benlik değerini geliştirmeyi ve mutlu olabilmeyi amaçlamaktadır (Corey, 2005). Ellis'e (1993) göre, insan hayatında yaşanan problemlerin ana kaynağı, kişinin sahip olduğu inanç sistemidir (Akt. Kaya, 2020).

Düşüncelerimizi akılcı olan ve akılcı olmayan şeklinde iki ana gruba ayırmak mümkündür. Psikolojik rahatsızlıkların altında yatan en önemli etken kişinin akılcı olmayan düşünceleridir (Akt. Beştav, 2007). Bu düşünceler kişinin bilişinde yer kaplar ve bazı olumsuz sonuçlara yol açabilir. Kişinin hatalı algısı ve çevresini bu şekilde yorumlaması, yaşanan olay ve durumda sağlıksız duygusal, davranışsal ve düşünsel süreçlerin oluşumuna neden olmaktadır (Türkçapar, 2019). Aynı zamanda kişinin hem kendisi hem de diğerleri hakkında gerçek dışı beklenti içine girmesine yol açmaktadır (Akt. Kaya, 2020). Akılcı olmayan düşünceler, kişinin hayatının,



çevresinin ve ilişkilerinin nasıl olması gerektiği ile ilgili değerlendirmelerinin oluşumunda büyük etkiye sahiptir (Akt. Kızıldağ-Şahin ve Yerlikaya, 2020).

İnsan zihni çevresini, kendisini, olayları ve yaşam deneyimlerini bilişsel yapısıyla algılayıp yorumlar. Bu yapının anlaşılması, farkındalığın artması inançların da aynı düzeyde anlaşılmasını sağlamaktadır (Türkçapar, 2019). Bir başka deyişle, bireylerin çevresi ve diğer kişiler hakkındaki düşünce ve davranışları da bu doğrultuda şekillenmektedir. Ellis ve Dryden'a göre (1997), kişinin akılcı olmayan inançlara sahip olması olumsuz duyguları daha yoğun ve daha sık bir şekilde yaşamasına neden olmaktadır.

ADDT'de akılcı olmayan inançların birtakım özellikleri vardır (Köroğlu, 2017). Bunlar:

1. "Aşırı genellemeler" olarak tanımlanır. Yani, kişinin bir olay veya durumu abartılı bir şekilde yorumlaması durumudur. Doğrulanabilirliği veya yanlışlanabilirliği kişi için mümkün değildir.
2. Dogmatik, katı, mantık dışıdır ve çelişik düşünceler içermektedir.
3. Akılcı olmayan inançlar yaşamın gerçekliğinden uzaktır.

ADDT'de "akılcı olmayan inançlar" kavramı Bilişsel Davranışçı Terapi'de "bilişsel çarpıtmalar" adı altında toplanmaktadır. ADDT'de düşünceler akılcı ve akılcı olmayan şeklinde ayrılırken; BDT'de bu düşüncelerin işlevsel olup olmamasına göre sınıflandırılma yapılmaktadır (Ellis, David ve Lynn, 2010).

Akılcı inançlar mantıklı, kanıtlanabilir, doğrulanabilir, koşullara göre farklılık gösterebilir ve kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur (Köroğlu, 2017). Ellis, David ve Lynn'a (2010) göre, bir inancın "akılcı" olarak nitelendirilebilmesi için, kanıtlarla desteklenebilir, tutarlı veya pragmatik olması gerekmektedir. Akılcı inançlara sahip bireyler elbette ki diğer insanlar gibi olumsuz duygular yaşayabilmekte ancak, bu tarz duygular onlara sorunu çözme konusunda itici güç olabilmektedir. Bir başka deyişle, olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Ellis, 1979. Akt. Kaya, 2020).

### **Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar**

Romantik ilişkiler, kişilerin birlikte karar vererek, isteyerek sürdürdükleri yakın ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Collins & diğ., 2009).

Kişinin duygusal açıdan gelişmesi hususunda önemli etkiye sahiptir. Her ilişkide olduğu gibi romantik ilişkide de ortaya çıkabilecek bir problemin çözülmesi, çözülmesi adına yapılabilecek şeyler ve kısacası bu problemlerle başa çıkma yöntemlerinin araştırılması gibi adımlar kişinin duygusal olarak gelişmesine olanak sağlamaktadır (Connolly & diğ., 2004).

Akılcı inançlar, hayatı idame ettirmek için koyulan hedefe ulaşmada sağlıklı, mantıklı ve mutlu adımlar atmayı sağlarken; akılcı olmayan inançlar hedeflere ulaşma gayesini sekteye uğratan, sağlıksız ve mantık dışı düşünceleri içermektedir (Akt. Beştav, 2007).

Yakın ilişkinin seyrini kısmen etkileyen şeylerden birisi kişinin ilişkiler hakkındaki inançlarıdır. Kneen ve Petty'e (2013) göre, bireylerin ilişkiyi yaşayış biçimi, ilişkiye dair inancı ve ilişkiyi algılama biçimi; kişinin sahip olduğu inançlar sistemi tarafından şekillendirilir. İlişkilerde çıkan problemlerin başında partnerlerin birbirlerinden gerçek dışı ve esneklik göstermeyen bir biçimde talepte bulunmaları yer almaktadır (Ellis & diğ., 1989. Akt. Ünal, 2020). Bu düşünce hataları çoğunlukla ilişkilerdeki problemlerin temelini oluşturur (Akt. Atılğan, 2020).

İlişkilerde sıklıkla görülen akılcı olmayan inançlar dört başlıkta toplanmıştır (Koroğlu, 2017; Murat, 2019; Türkçapar, 2019; Ellis & diğ., 1979). Bunlar:

- **Aşırı Genelme ve Olmazsa Olmaz'cılık: Dayatma ve "-meli, -malı"** cümleleri içeren düşüncelerdir. Genellikle kişinin kendisi, çevresi ve dünya hakkında genellemeleri içermektedir. Öfke, suçluluk duygusu veya depresyonda bu ifadeler geçmişe yönelik; kaygı gibi bir duygu içindeyken ise geleceğe dönük söylenmektedir. Bu tarz bir düşünceye sahip olmak kişinin hayatıyla ilgili hiçbir şeyin sorumluluğunun kendisinde olmadığına inanmasına ve hatta olan biteni "alın yazısı" olarak yorumlamasına olanak tanımaktadır.
- **Felaketleştirme (Korkunçlaştırma):** Yaşanılan olayın abartılarak en kötü sonucun düşünülmesi durumudur. Kişi tarafından içinde bulunduğu durum "o kadar kötü" algılanır ki yoğun bir kaygı duygusu yaşanır. Bu duygu kişiyi etrafıca düşünmekten alıkoyar veya olaydan/sorundan kaçma duygusunu tetikler.
- **Düşük Engellenme Eşiği (Engellenmeye Gelememe):** Herhangi bir olay karşısında ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlara katlanamama veya dayanılamama düşüncesidir.

- Genel Bir Değer Bıçme (Toptan Değerlendirme): Kişinin kendisi veya çevresine yönelik yaptığı olumsuz değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmeler genelleme içerir.

### **Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Romantik ilişkilerde akılcı olamayan inançların cinsiyet ile ilişkisine bakılan araştırmalar incelendiğinde, Sarı (2008) ve Beştav (2007), RAINÖ alt boyutlarından olan sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek boyutları açısından erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığını görmüştür. Buna ek olarak, aynı çalışmada kadınların aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutlarından daha fazla puan aldığı ortaya konmuştur. Slavinskienė ve Žardeckaite-Matulaitienė'nin (2013) araştırmasına bakıldığında ise, cinsiyet ve akılcı olamayan inançların kısmen ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Gürbüz, 2021).

Romantik ilişkilerde akılcı olamayan inançlar ve ilişki doyumu arasında bulunan ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında, kişilerin birbirlerine karşı daha yüksek beklenti içine girmeleri ve akılcı olmayan inançlara sahip olmaları ilişkiden alınan doyumu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Knee & diğ., 2003; Campbell & diğ., 2010; Sığırcı, 2010). Sığırcı (2010)'nın evli bireylerle yaptığı araştırma sonuçları, partnerlerde akılcı olmayan inançların artması, evlilik doyumunu düşüren bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Metts ve Cupach'in (1990) ilişkideki doyumsuzluk ile ilgili yaptıkları araştırmada, bireylerin akılcı olmayan inançlara sahip olması, terk etme ve ilgisizlik seviyelerinin artmasına sebebiyet vermektedir.

Literatürde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştıran çalışmalar da mevcuttur. Sarı'nın (2008) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, yaş arttıkça aşırı beklentilerin düştüğü görülmektedir.

Hamamcı'nın (2005) 190 evli bireyle yaptığı araştırmaya göre, RAINÖ'nün alt ölçeklerinden olan zihin okuma inancının olması kadın katılımcılarda evlilikten alınan doyumunu arttırırken; genel olarak akılcı olmayan inançların olması erkek katılımcılarda bu doyumu düşürdüğü bulgusuna varılmıştır. Buna ek olarak, Nickl (2006), eşlerin akılcı olmayan inançlara sahip olmasının evlilik doyumunu düşürdüğü sonucuna varmıştır (Akt. Duramaz, 2020).

Yıldız'ın (2012) ilişkiye dair akılcı olmayan inançların evlilik uyumu ile ilişkisini araştırdığı araştırmada, iki kavram arasında anlamlı negatif yönde ilişki

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle çiftlerin akılcı olmayan inançlara sahip olması, evlilik uyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Lisans öğrencilerinde akılcı olmayan düşüncelerin problem çözme düzeyine etkisi konulu araştırmayı yürüten Bilge ve Arslan (2000), çalışmalarının sonucunda katılımcıların yerleşim yerine ilişkin akılcı olmayan inançları azaldıkça kişilerin akademik başarıları, okudukları fakülteye ilişkin memnuniyetlerinin arttığı ve bu durumun katılımcıların problem çözme düzeyini de olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Pozitif olma ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir araştırmaya (Caryk ve Walker, 1986) 222 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise, kişilerin pozitiflik düzeyleri arttıkça akılcı olmayan inanç seviyelerinde azalma görülmüştür (Akt. Şahan, 2021).

Alanyazına bakıldığında, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların çeşitli kavramlarla ilişkisinin araştırıldığı görülmüştür. Bunlar: İlişki doyumu (Metts ve Cupach, 1990; Beştav, 2007; Sarı, 2008), mutluluk (Pala-Akbaba ve Erol 2019), özşefkat (Güven ve Ünal, 2020) ve bağlanma stilleridir (Stackert ve Bursik, 2003).

### **Bilişsel Davranışçı Terapi**

1960'lı yıllardan sonra psikanalitik tedavilere yapılan eleştirilerle varlığını vurgulayan Bilişsel Terapi akımı, 1970'li yıllarda Aaron T. Beck'in depresyon vakalarının tedavisinde uygulamalara başlamasıyla adını Bilişsel Davranışçı Terapi olarak duyurmaya başlamıştır (Türkçapar, 2019; Öztürk, 2004). Bilişsel Davranışçı Terapi'nin temelini psikanalitik görüş oluşturmaktadır (Kaya, 2004).

Ellis'in öncülüğünde geliştirilen ADDT'nin de BDT'nin oluşumuna katkısı yadsınamayacak büyüklüktedir. Hatta öyledir ki, kavram ve uygulamalarda büyük benzerlik gösterdiklerinden sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Türkçapar, 2019). Fakat Beck, kişilerin belli kurallara sahip olduğunu savunarak, bu kurallar çerçevesinde çeşitli değerlendirmeler, analizler yaptıklarını savunur. Ek olarak kişinin kuralları mantıksız, katı ve sağlıksız ise birtakım ruhsal sıkıntıların ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir (Corey, 2008).

Beck, BDT'nin ana kaynağının bilişler olduğunu savunur. Bilişi tanımlayacak olur isek; algılama, düşünme, hayal kurma, dikkat ve duyumsama gibi farkındalık süreçlerinden oluşur (Köroğlu, 2017). Beck, kişilerin kendisi, çevresi ve gelecekları

hakkında sahip oldukları birtakım düşüncelerinin olduğundan bahseder. Bu düşünceler de genellikle ruhsal problemlerin temelini oluşturur (Edwards, 1990). Örneğin depresyon hastalarının kendilerine, şu an buldukları ana ve geleceğe karşı fazlasıyla olumsuz düşüncelerinin olduğunu ifade etmiştir (Ağır, 2007). Epiktetos'a göre de kişilerin beklentileri veya istekleri şartlardan bağımsızdır. Yani, kişinin kendi tavır ve düşünceleri dışında kişiyi olumsuz etkileyecek veya ona zarar verecek herhangi bir şey yoktur.

Bilişsel davranışçı terapinin önemli bir parçası da davranışlardır. BDT'nin biliş tarafı kişinin problemlili davranışı sürdürmesine veya yinelemesine sebep olan düşünme, algılama, yorumlama ve duygular üzerine yoğunlaşırken; davranış tarafı da kişinin problemlili davranışları üzerinde durur (Türküm, 1999). Bu sebeple, Pervin'e (1993) göre, bilişsel ve davranışçı terapi birbirlerini tamamlayan bir bütünün parçalarıdır (Akt. Ağır, 2007). Tüm bunlara ek olarak, bahsi geçen problem davranışı oluşturan düşünce ve davranışların çözümü bilimsel yöntemlere dayanır. Bu yöntemlerin kaynağı öğrenme kuramı, sosyal öğrenme kuramı ve bilişsel psikolojidir (Köroğlu, 2017).

ADDT ve BDT temel olarak aynı görüşü benimsemiş olmalarına karşın, kavramsal olarak bazı farklılıklar görülmektedir. Örneğin olumsuz düşüncelere Beck, "olumsuz otomatik düşünceler" adını verirken; bu kavramı Ellis "akılcı olmayan inançlar" olarak adlandırmaktadır (Türkçapar, 2019).

Bilişsel yapıyı oluşturan üç öge bulunmaktadır. Bunlar; otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve şemalardır. Şemaların temel ve ara inançlar olarak iki alt ögesi bulunmaktadır (Türkçapar, 2019). Sırasıyla bu kavramlardan bahsedilecektir.

### **Otomatik Düşünceler**

Otomatik düşünceler, kişinin daha çok duygusal olarak sıkıntı yaşadığı anlarda ortaya çıkan, tekrar eden, ortama veya duruma göre şekillenebilen, istemsiz bir şekilde ortaya çıkabilen, olumlu-olumsuz bilişlere verilen addır (Yavuzer ve Karataş, 2013). Bu bilişler yalnızca sözel olarak değil, imgesel olarak da kişinin zihnine anlık olarak gelebilmektedir (Köroğlu, 2017). Depresyon hastalarında BDT'yi uygulamaya başlayan Beck, bu hastaların daha çok sözel otomatik düşüncelere sahip olduğunu öne sürmüştür. Bundandır ki otomatik düşünce denildiğinde zihne sadece sözel ifadeler gelmektedir (Türkçapar, 2019). Bu

düşüncelerin otomatik olarak adlandırılmalarının nedeni birdenbire ortaya çıkabiliyor olmalarıdır (Özcan ve Çelik, 2017). Aynı zamanda bu düşünceler isteyerek veya yönlendirerek değil, aniden ve kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Köroğlu, 2017). Bir başka şekilde anlatılacak olursa, tam bir cümle şeklinde zihne gelmedikleri ve çok hızlı bir şekilde zihin akışı içinde yer aldıkları için, kişi tarafından genellikle hatırlanmaz daha çok bu düşünceyle birlikte ortaya çıkan duygular fark edilmektedir (Yavuzer ve Karataş, 2013).

Köroğlu'na göre (2017) otomatik düşünceler, kişinin geçmişinden bu yana taşıdığı kurallarını, tabularını ve inançlarını kapsamaktadır. Buna ek olarak, aniden meydana gelen bu düşünceler, nesnel gerçeklikle pek örtüşmezler. Beck'e göre (2011) bu düşünceler sadece ruhsal problemi olan kişilerin değil, sağlıklı bireylerin de sahip olduğu bir yapıdır.

Türkçapar'a göre (2019), kişinin olaylara, durumlara ve çevresine karşı akılcı olmayan inançları var ise, bu tür inançlar kişinin yanlış, mutlak bir inanç benimsemesine ve bu yönde değerlendirmeler yapmasına sebebiyet verir. Adeta birbirine bağlı zincirin halkalarında oluşan bu yanlışlık, duruma uygun olmayan otomatik düşüncelere dönüşerek, bilişsel hataları oluşturur.

Beck'e göre (1976) ise otomatik düşünceler "bilişsel üçlü" olarak ifade edilen, bireyin kendisi, çevresi ve geleceği hakkındaki olumsuz fikirlerden oluşmaktadır (Ağır, 2007). Bu sağlıksız ve mantıksız düşünceler bilişsel çarpıtmalar olarak da anılmaktadır.

Bilişsel üçlüyü oluşturan öğelerden ilki olan "bireyin kendisi hakkındaki görüşleri" genellikle kendisini yetersiz, eksik, mahrum, sevilmez ve kusurlu görme eğilimden kaynaklanmaktadır. İkinci öge olan "bireyin çevresine dair fikirleri" sıklıkla olumsuz yorumladığı ilişkileri ve deneyimleri koyduğu hedeflere ulaşma noktasında kendisine ket vuran bir etmendir. Zamanla perçinlenen bu inançlar kişinin dünyayı ve çevreyi olumsuz algılamasına neden olur. Kişinin geleceğe dair görüşü sonu gelmez, tükenmez bir olumsuzluk oluşturur. Kişi koyduğu hedeflerin gerçekleşmeyeceğine, başarısız olacağına ve çok fazla zorluk çekeceğine inanır (Akt. Çetin, 2021).

### **Bilişsel Çarpıtmalar (Temel inançlar)**

“Bilişsel şemalar” olarak da adlandırılan bilişsel çarpıtmalar, kişinin otomatik düşüncelerinin oluşumunda önemli rol oynayan, bilginin hatalı işlenmesi sebebiyle bir takım ruhsal problemlerin meydana gelmesine sebep olan yapıdır (Köroğlu, 2017; Alford & Beck, 1997). Türkçapar’a göre (2019), temel inançlar kişinin şemalarını kapsamaktadır. Şemalar geçmişten bu yana getirdiğimiz bilişlerdir; katı ve değiştirilmesi güçtür. Aynı zamanda yaşam boyu etkisini devam ettirerek kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına etkisi vardır (Young & diğ., 2003). Beck ve arkadaşlarına göre (1979) geçmiş deneyimler vasıtasıyla oluşan düşünce ve duygular kişinin bilişinin oluşumunda en önemli etkidir.

Beck (2020), temel inançlar ve şema kavramlarının birbirinden farklı olduğunu öne sürmektedir. Şemaların kişinin algı sistemiyle ilgili bir yapı tarafından oluştuğunu, temel inançların da kişinin kişisel ve sosyal hayatı tarafından oluşan bir yapı olduğunu söylemektedir. Köroğlu’na göre (2017) kişinin kendisini, çevresini ve diğerlerinin nasıl algıladığı konusunda bilgiler içeren ve geçmiş deneyimleriyle şekillenen bilişsel yapıları, temel inançlar olarak tanımlanmaktadır. Bu deneyimler, yaşam örüntüsü içinde benzer deneyimlerle karşılaştığında zamanla pekişir ve katılaşır. Kişinin öz yapısının, benliğinin ve kişiliğinin oluşumunda bu inanç ve tutumlar önemli rol oynamaktadır. Bunlara ek olarak kişi bu inançları mutlak gerçekler olarak kabul etmektedir. Şenyuva’ya (2018) göre, kişi adeta bir çerçeveden dünyaya bakar. Bu çerçeve kişinin temel inançlarıdır. Yani, kişinin dünyaya, çevresine ve kendisine bakış açısı o çerçeve ile şekillenmektedir (Akt. Terlemez, 2019).

İnsanların geçmiş, şu anki veya gelecekteki yaşantılarının en önemli belirleyicisi kişinin temel inançlarıdır. Yani, kişi genel olarak olumsuz bir temel inanca sahipse; hayatında bu inancı pekiştirecek bilgilere odaklanmaktadır. Aynı zamanda bunu yaparken kişi geçmiş yaşantısına ait olumsuz bir bilgiyi hatırlayarak yeni oluşan bilgiyi doğrulamaktadır. Bu durum inancı daha da kuvvetlendirirken, sürdürülebilir olmasına da katkı sağlamaktadır. (Akt. Terlemez, 2019).

Beck (2011), temel inançların sağlıklı ve işlevsel olabilmesinin yanı sıra, sağlıklı olup çok işlevsel olmadığı veya tamamen sağlıklı olabileceği görüşündedir. Aynı zamanda bu temel inançlar Beck’e göre, üç ana grupta dağılım göstermektedir. Bunlar: Sevilmeme, çaresizlik ve değersizlik düşünceleridir (Beck, 2011; Köroğlu,

2017). Bahsi geçen bu inançlar, herkeste çift şekilde bulunmaktadır. Yani, bir kişide “değerliyim” ve “değersizim” inancı birlikte yer almaktadır. Ruhsal bir probleme sahip bireylerde bu çiftlerden olumsuz olanı daha baskın olarak bulunurken, sağlıklı bireylerde ise genellikle olumlu inanç aktiflik göstermektedir (Köroğlu, 2017). Çaresizlik temel inancı genel olarak başarısızlık, zayıf-güçsüz olma ve diğer kişilere nazaran yetersiz olma konularıyla ilgilidir. Sevilmeme temel inancı da sıklıkla duygusal yetersizlik ve eksiklik konularını kapsamaktadır. Değersizlik temel inancında suçluluk ve ahlaki açıdan eksiklik duyguları daha çok görülmektedir (Türkçapar, 2019).

Bilişsel çarpıtmaları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (Beck & diğ., 1979; Köroğlu, 2017; Türkçapar, 2019).

- **Keyfi Çıkarsama:** Sıklıkla gerçekliği çok fazla yansıtmamasına ve yeterli ipucu olmamasına rağmen kişinin belli bir noktaya ulaşması durumudur (Türkçapar, 2019). Beck (2005), genel olarak depresyon tanısı alan hasta gruplarında karşılaşılan bu bilişsel işleme türünün “olumlu şeylerden uzaklaşılması veya olumlu şeylerin görülmemesi” olarak açıklanabileceğini söylemiştir.
- **Seçici Soyutlama:** Bütünden çok, belli başlı parçalara odaklanma olarak açıklanmaktadır (Türkçapar, 2019). Bu değerlendirmeler genellikle olumsuzdur, tek bir noktayı ele alır (Beck, 2005). Özer’e göre (2003), kişinin “seçici körlük” adı altında, olayların/durumların belli bir kısmını seçip, kendi geçmiş yaşantısına veya algılayış biçimine göre olumsuz bir değerlendirme yapması durumudur. Bu sebeple düşünceye “zihinsel filtreleme” adı da verilmektedir (Türkçapar, 2019).
- **Aşırı Genelleme:** Kısıtlı deneyimlerin, örneklerin temeline oturtularak oluşturulmuş genel bir sonuçtur (Türkçapar, 2019). Bu düşünce yapısına sahip kişiler sıklıkla “hiçbir zaman, her zaman, asla, bütün, herkes, kesinlikle, hiç kimse” ifadelerini kullanmaktadırlar (Dökmen, 2000).
- **Büyütme ve Küçültme:** Bu çeşit bir düşünme yapısı genellikle herhangi bir şeyi olduğundan fazla büyütme ve küçültme olarak ifade edilebilir. Sıklıkla abartılan düşünce kişinin kendisini başarısız, kötü ve olumsuz gördüğü konulardan oluşurken; küçümsediği düşünceler ise bireyin hayatındaki olumlu şeyler hakkındadır (Beck, 2005). Literatürde “olumluyu yok sayma”



olarak da adlandırılan bu çarpıtma, bir başka deyişle bireyin yaşantısındaki olumlu şeyleri kayda değer görmemesi olarak tanımlanabilir (Türkçapar, 2019).

- Ya Hep ya da Hiç Şeklinde (İkili) Düşünme: “İki kutupta düşünme” şeklinde de adlandırılabilen bu düşünce, kişilerin herhangi bir şeyi olmaması veya olması yönünde algılamasıdır. İki nokta arasındaki süreçleri görmezden gelerek, siyah ve beyaz keskinliğinde yaşantıların değerlendirilmesidir (Türkçapar, 2019). Böyle bir düşünce yapısına sahip bireyler sıklıkla çevresindekileri “iyi-kötü”, “güvenilir-güvenilmez” şeklinde algılamaktadır (Akt. Ağır, 2007). Türkçapar’a göre (2019), deneyimlenen herhangi bir şeyin basitleşmesine sebebiyet veren bu düşünce, x çözüme giden yolların engellenmesine ve kişi için çeşitli sıkıntılara dönüşmesine yol açar.
- Kişiselleştirme: Genellikle ruhsal problemler yaşayan bireylerin odaklarında daha çok kendileri vardır. Çevrede gerçekleşen herhangi bir durumu, kişiyle ilgili olmasa dahi, kendilerine yönelterek durumdan kendilerini mesul tutma eğiliminde olurlar (Türkçapar, 2019; Ağır, 2007). Beck (2005) bu düşünce yapısını bireylerin olup biteni abartıp olumsuz bir şekilde değerlendirme yaparak, bu durumlarda kendileriyle ilgili çok ciddi bir çıkarsamada bulduklarını öne sürmektedir.
- Felaketleştirme: Bu tür düşünce, genellikle gelecekle ilgili olumsuz yapılan yorumları ve değerlendirmeleri kapsamaktadır. Kişi tarafından yapılan bu değerlendirmeler kapsamlı değil, daha çok yüzeysel olarak yapılır ve genellikle küçük bir olumsuz ipucu kişinin durumu bütünüyle felaket olarak algılamasına sebebiyet verir (Türkçapar, 2019).
- -meli, -malı Düşünceleri: Sıklıkla kişinin kendisi ve diğerleriyle ilgili bir davranış, düşünce repertuarı bulunmaktadır ve bunlar tek bir doğruya çıkmaktadır (Türkçapar, 2019). Bu doğruların aksi bir durumla karşılaşıldığında, kişi çaresizlik hissi yaşamaktadır (Özer, 2000).
- Zihin Okuma: Kişinin herhangi bir konuya veya duruma ilişkin bir başka kişinin zihninde neler olup bittiğine, tam olarak ne düşündüğüne ilişkin net olarak yaptığı çıkarsamalardır. Kişi bu yorumu diğer insanların da kendisi için yaptığına inanmaktadır (Türkçapar, 2019).

- Duygudan Sonuca Ulaşma: Kişinin değerlendirebileceği çok fazla bilgi olmamasına karşın, yalnızca duygu yoğunluğunu temel alarak herhangi bir şey hakkında sonuca ulaşması durumudur (Türkçapar, 2019).
- Etiketleme: Kişinin hem kendisine hem de bir başkasına yargı içeren genel bir yorum yapması olarak açıklanmaktadır (Ak, Kırpınar & diğ., 2020).

### **Ara İnançlar**

Ara inançlar, sıklıkla kişinin dile getirmediği, olaya ve ortama özgü ortaya çıkabilen, otomatik düşünceleri de beraberinde getiren ve kişi tarafından inanılan kurallar bütünüdür (Türkçapar, 2019). Bir başka deyişle, kişinin hem kendi hem de çevresindeki kişilerin davranışları, düşünceleri veya duruma özgü verdikleri tepkilere karşı beklentileri bizi ara inançlara götürmektedir. Genellikle kişi tarafından dışarıya koşul cümlesi şeklinde aktarılmaktadır (Beck, 2020).

Ara inançlar zamanla kişinin hayata dair tavır ve tutumunu içeren katı, değiştirilmesi güç kurallar haline gelmektedir (Akt. Çetin, 2021). Bir başka deyişle, bu kurallar sıklıkla bireylerin kendi ve diğer kişilerin yaşantılarıyla ilgili beklentilerini içermektedir (Ak, Kırpınar & diğ., 2020).

### **Öz-şefkat**

Literatürde çeşitli çeviri şekilleriyle ortaya koyulan öz-şefkat kavramı Germer'a göre (2009) kişinin baş edilmesi güç gibi gözükten duyguları fark etmesi, kabul etmesi ve bu duygularla kalabilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Öz-şefkati daha iyi tanımlayabilmek adına öncelikle şefkat kavramından söz etmek gerekmektedir. Dünyada çok fazla araştırmaya konu olan şefkat kavramı, Batı toplumlarınca kişinin diğer insanlara karşı hassas bir tutum sergilemesi olarak karşımıza çıkarken, Doğu toplumlarınca ise kişinin hem kendisine hem de bir başkasına karşı aynı hassasiyeti gösterebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Akın, 2013). Bunlara ek olarak, bir başkasının sıkıntısının farkında olmak ve ona yardım etme isteği içinde olmak şefkati beraberinde getirmektedir (Neff, 2003). Bir başka deyişle, kişi için değer verdiği diğer insanlara karşı tutumunu kendisine de gösterebilmesi öz-şefkati oluşturan en önemli şeydir (Germer, 2009). Bir başkasına karşı bağışlayıcı, esnek, hassas ve sevecen davranabilen kişi, kendisine de aynı tutum içerisine girebilmektedir (Yılmaz, 2009). Öte yandan, bu şekilde kendisine karşı

şefkatli davranabilen bir bireyin kendisiyle ilişkisindeki olumsuzluklar da azalmaktadır (Neff, 2003).

Öz-şefkat, insanın yanlış yapabilme ihtimalini unutmada, bu yanlışlara karşı yargılayıcı olmadan ve hatta hatalara anlayışla yaklaşabilmeyi içermektedir. Aynı zamanda, yapılan veya yapılabilecek hataları, kişiyi büyütüp geliştiren bir hayat tecrübesi olarak görebilmektir. Bunların yanı sıra, bu deneyimin diğer insanlar tarafından da yaşanabileceği, hayatın yanlış ve doğrularla bir bütün olduğunu bilme bilincinde olma olarak da tanımlanmaktadır (Neff, 2003).

Öveç'e göre (2007), öz-şefkat düzeyi yüksek kişiler bir problem karşısında sıkıntı veren duygular yerine, kişiyi bu sıkıntıdan kurtarmaya yardımcı olabilecek duygulara odaklanmaktadır. Böylece kişi bu sıkıntılı durumdan sıyrılarak daha hızlı bir şekilde çözüme ulaşmaktadır (Neff, 2003). Bireylerin kendilerine, hatalarına ve başkalarına karşı kabullenici bir tutum sergilemesi, yaşantılar içerisinde oluşabilecek sıkıntılardan kaçmak yerine onlara karşı anlayışla yaklaşması ruhsal açıdan kişinin olumlu yönde gelişmesini sağlamaktadır (Çetinkaya, 2022).

Öz-şefkat kişinin hatalara ve olumsuzluklara karşı edilgen bir tutum sergilemesini kapsamamakta, kişinin bu hata ve olumsuzluklarla birlikte daha iyiye gidebilmesi adına kendisine ve diğer kişilere daha hassas, anlayışlı ve sabırlı olmasını gerektirmektedir (Akt. Dartar, 2020).

Neff'e göre (2003), öz-şefkatin üç ögesi bulunmaktadır. Bunlar: öz sevecenlik, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıktır. Söz konusu bu ögeler, birbirlerini tamamlamakta ve iş birliği içinde birbirleriyle etkileşim halindedir. Öz sevecenlik kavramı, yaşanan herhangi bir problem karşısında kişinin kendisine karşı daha hassas davranmasını içermektedir. Bir başka deyişle bu kavram, kişinin kendisine olan tutumunun bağışlayıcı, destekleyici ve kibar olması anlamını taşımaktadır. Ortak paydaşım kavramı da yaşanan kötü ve acı durumun kişiye özgü değil insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu anlatmaktadır. Genellikle kötü bir şey tecrübe ederken kişiler yalnızca kendilerinin yaşadığı bir durum olduğu hissine kapılmaktadır. Aslında hayat içinde bireyler benzer olayları benzer şekillerde deneyimleyebilmektedir. Ortak paydaşım bilincinin kişide oluşması, kişinin "tek olma" hissinden çok daha kolay sıyrılmasını sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık kavramında ise esas vurgulanmak istenen, kişinin acı ve sıkıntı veren durumlar karşısında kontrolü tamamen bırakmadan, duygu ve düşüncelerinin farkında olarak kendi dengesini sağlaması durumudur (Allen ve Leary, 2010).

## Öz şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde öz-şefkat (öz anlayış) ile ilgili birçok çalışma olduğu görülmüştür.

Ülkemizde yapılan ilk çalışma Öveç (2007) tarafından yapılmış olup; bu araştırmaya göre depresyon, anksiyete ve stresin artmasının kişilerin öz şefkat düzeyinin düşmesine neden olduğu görülmüştür.

Bilinçli öz anlayış programının öz anlayış düzeyi üzerine etkisinin incelendiği deneysel araştırmada, bu programa katılan bireylerin programa katıldıktan sonra ve program öncesi öz anlayış puanları gözlemlendiğinde, programdan sonra katılımcıların öz anlayış puanlarında anlamlı bir yükselme görülmüştür (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019).

Öznel iyi oluş ve öz şefkat kavramlarının araştırıldığı bir çalışmanın sonucuna göre, kavramlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tel ve Sarı, 2016). Aynı araştırmanın bir diğer bulgusu ise, öz şefkatin bilinçlilik alt boyutu sonuçlarına göre, cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğu; erkeklerin bu boyutta yüksek skor aldığı tespit edilmiştir.

Bayar ve Tuzgöl-Dost (2018)'un üniversite okuyan öğrencilerle yaptıkları araştırmaya göre, öz-şefkat düzeyinin birincil sosyal destek kaynaklarıyla (aile ve yakın arkadaş) artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak kişilerin özel ilişkilerden (flört ve nişanlı) aldıkları desteğin, öz-şefkat düzeyine anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir.

Ekşi, İkiz ve Başman (2019) üniversite okuyan öğrencilerin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme biçimini araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların duygularını dışa vurma rahatlığının, öz-şefkat düzeyiyle aralarında olumlu, anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, öz-şefkat düzeyi yükseldikçe kişilerin duygularını ifade etme rahatlıklarının da yükseldiği görülmektedir.

Bayar'ın (2018) lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmasına katılan bireylerin bedenlerine yönelik algısı olumlu yönde arttıkça, kişilerin öz-şefkat düzeylerinde de artış görülmüştür. Buna göre, öz-şefkati yüksek olan kişilerin beden imajlarına yönelik algı ve yorumlamalarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışma olan Neff'in (2003) yaptığı araştırma sonucuna göre, bireylerin öz duyarlılık seviyeleri arttıkça yaşam doyumunun da aynı yönde arttığı gözlemlenmiştir.

İçeriği farkındalık ve şefkat olan terapilerde bireye sıkıntı yaratan duygu ve düşüncelerin azaltılarak, iyi olma halinin arttırılması hedeflenmektedir (Keng & diğ., 2011). Literatürde bu düşünceyi destekleyen bazı çalışmalar (Johnson ve O'Brien, 2013; Oduo ve Brinker, 2013) yer almaktadır. Bu araştırmalar sonucunda, çalışmada yer alan katılımcıların özşefkat seviyeleri yükseldikçe umutsuzluk, motivasyon eksikliği, kaygı ve depresyon gibi kavramların düştüğü görülmektedir.

Neff ve Beretvas'ın (2013) öz anlayış ve ilişki doyumunu inceledikleri çalışmanın sonuçlarına göre, araştırmaya katılan katılımcıların ilişkiden aldıkları doyum yükseldikçe öz anlayış seviyelerinin de yükseldiği görülmüştür.

### **Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu**

İlişki doyumunu, yaşanılan ilişkiye dair kişilerin genel olarak olumlu bir değerlendirme yapması olarak tanımlanmaktadır (Lin ve Rusbult, 1995). İlişkiden beklenen ihtiyaçların karşılanması, ilişkinin doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Doyumsuz bir ilişkide ilişkiye dair doyum oldukça düşüktür (Renaud & diğ., 1997). Hendrick'e göre (1988) ilişkiden alınan doyum, ilişkinin niteliğinin belirleyicisidir. Aynı zamanda, kişinin ilişkiye verdikleri emek, ilişkideki karşılıklı güven ortamının varlığı gibi kavramların ilişki doyumuyla oldukça fazla ilgili olduğu söylenmektedir. Bir başka deyişle, ilişkilerde oluşabilecek herhangi bir problemin çözüme ulaşması için yapılanlar ile ilişkiden istenilen, beklenen ve gerçek arasındaki fark, ilişki doyumunu olarak tanımlanmaktadır (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007).

Thibaut ve Kelley'nin (1959) *Karşılıklı Bağımlılık Kuramı*'na göre kişilerin ilişkiden aldıkları doyumun düzeyini belirleyen iki etmen bulunmaktadır. Bunlar: karşılaştırma düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyidir. Karşılaştırma düzeyi kavramı, kişinin geçmiş yaşantısında deneyimlediği ilişkisi ve şimdiki hayatındaki ilişkisi arasındaki karşılaştırmayı ifade etmektedir. Doyum ve doyumsuzluk arasında yer alan nötr düzeyine göre, şu an yaşanmakta olan ilişki nötr düzeyinin üzerinde yer alıyorsa kişinin ilişkiden aldığı doyumun yüksek; nötr düzeyinin altında yer alıyorsa ilişkiden aldığı doyumun düşük olduğu anlamı çıkmaktadır. İkinci etmen olan seçenekler arası karşılaştırma kavramı ise, ilişkinin devam ettirilmesi veya sonlandırılması ile ilgili yapılan değerlendirmeleri içermektedir. Bu değerlendirme deneyimlemekte olduğu ilişkisini; başkasıyla ilişki yaşama, hiç ilişki yaşamama veya arkadaş yönünden gözden geçirmeler şeklindedir (Büyükşahin-Sunal ve Hovardaoğlu, 2007).

Rusbult'un (1980) geliştirdiği *Yatırım Modeli* ise ilişkilerdeki doyumsuzluğu açıklayan en önemli modeldir. Kişinin yaşamakta olduğu ilişkiden beklentilerini, bu ilişkiye kendisini ne kadar adadığını ve başka ilişki seçenekleriyle kıyası sonucunda ilişkiye ne kadar emek verdiğini açıklayan bir kuramdır (Karakas, 2017). Romantik ilişkilerin başlatılması, devam ettirilmesi ve bitirilmesini açıklamak amacıyla geliştirilmiştir (Terzi-İlhan ve Işık, 2017). Bu model karşılıklı bağımlılık kuramının ögelerinden yola çıkararak geliştirilmiş bir kuram olup, kişilerin ilişkide doyumsuzluk sonucunda belli başlı tepkiler verdiğini öne sürmektedir (Terzi-İlhan ve Işık, 2017; Rusbult & diğ., 1982). Bunlar: terk etme, sadakat, ilgisizlik ve dile getirme'dir. Terk etmek, ilişkiyi bitirmek anlamına gelmektedir. Rusbult (1980) kişilerin ilişkiyi devam ettirme veya ettirmeme kararlarının 3 etmene bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bunlar: ilişki memnuniyetindeki düşüş, alternatif seçeneklerdeki artış ve bağlılıktaki düşüştür. Sadakat, ilişkide yaşanan problemlerin düzeleceğine veya değişeceğine dair beklentileri tanımlamaktadır. İlgisizlik, ilişkinin sonlanmasını engellemek adına hiçbir eylemde bulunmamak, bu sonuca göz yummak demektir. Örneğin, çok fazla eleştiride bulunmak ve birlikte geçirilen zamanda fark edilir bir azalma olması (Rusbult & diğ., 1982).

### **İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan ilişkiler, birçok çalışmanın araştırma konusu olmuştur. Öner (2001) ve Sakallı-Uğurlu'nun (2003) yaptığı bir araştırmaya göre, kişilerin ilişkiden aldıkları doyumun artması, ilişkinin akıbetini belirleyen en önemli faktörlerdendir. Alınan doyumun yüksek olması, ilişkinin gelecekte de devam etme düzeyinin de artmasını sağlamaktadır.

Büyükşahin ve Hovardaoğlu'nun (2007) yürüttükleri çalışmaya göre, ilişki durumu evli olan katılımcıların ilişki doyumlarının, romantik ilişki yaşayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda literatür incelendiğinde, ilişki türü ve süresinin ilişki durumunu yordadığı gözlemlenmektedir. Hamamcı'nın (2005) yaptığı bir araştırmaya göre, ilişkilerde akılcı olmayan inançların artması, evlilik uyumunu düşürdüğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı (2008) ve Özbiçer (2013)'in ilişki doyumuna ilişkin yaptıkları araştırmalara göre, erkeklerin kadınlara kıyasla ilişkiden aldıkları doyumun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Budak (2011) üniversite öğrencileriyle yürüttüğu

çalışmada, bazı demografik değişkenlerin ilişki doyumu ile ilişkisini araştırmıştır. Buna göre, yaş ve ilişki süresinin ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur.

2012’de Çürükvelioğlu tarafından ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; ilişki süresi, yaş ve cinsiyet gibi değişkenler ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak Çağ ve Yıldırım’ın (2013) evlilik doyumuna ilişkin yaptıkları araştırmaya göre; eğitim seviyesi, cinsel yaşamdan alınan doyum ve partner desteği gibi değişkenlerin evlilik uyumunu yordadığı görülmektedir.

Stackert ve Bursik’in (2003) romantik ilişki yaşayan 118 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada, sağlıksız inançların ilişki doyumunu düşürdüğü, özellikle de kadın katılımcıların “anlaşmazlık yıkıcıdır” erkek katılımcıların ise “cinsel mükemmeliyetçilik” ile ilgili akılcı olmayan inançlara sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Romantik ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen Barnes ve arkadaşları (2007), yaptıkları araştırma sonucunda ilişkide yaşanan herhangi bir problem karşısında bilinçli farkındalık seviyesi yüksek kişilerin, ilişki doyumunun da yüksek olduğunu görmüşlerdir. Bu bulgulara ek olarak, kişilerin farkındalık seviyelerinin yüksekliği, çiftlerin birbirleriyle gerçekleştirdiği iletişimin kalitesini olumlu etkilediği gözlemlenmiştir. Öte yandan bu sonucun aksinin görüldüğü bazı araştırmalar da (Overall & diğ., 2009) mevcuttur. Buna göre, kişinin öz anlayış seviyesinin yükselmesi, özeleştirici yapma davranışını azaltmakta ve bu sebeple de özeleştirici yapmayan bir kişinin oluşabilecek bir problemde kendisinde bir hata aramaktan ziyade partnerinde aramaya meyilli olduğu, bu durumun da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği araştırma sonucunda görülmüştür.

Literatür incelendiğinde kültür, toplum ve ilişki doyumunun incelendiği bazı araştırmalar da (Kurdek, 1988; Triandis & diğ., 1988; Holm & diğ., 2001;) mevcuttur. Buna göre toplulukçu kültürde yetişen bir erkek genellikle eşinin kendi düşüncelerine sadık olmasını ve ona riayet etmesini bekler. Bireyselci toplumlarda ise kişilerin romantik ilişkilerinde daha çok düşünce özgürlüğüne ve kurallar karşısında eşit şartlara sahip olduğu görülmektedir. Bundandır ki, bu tür bir araştırmada cinsiyet değişkeni ile ilişki doyumu arasında net bir ilişkiden söz edilememektedir.

## BÖLÜM III

### Yöntem

Çalışmanın bu bölümü şu bölümleri içermektedir: Araştırma modeli, evren ve örneklem, verileri toplama araçları, veri toplanması ve istatistiksel analizleri ile çalışma planı ve süreci

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, özşefkat ve ilişki doyumunun incelenmesi hedefiyle tarama modeli kullanılmıştır.

Karasar (2007) tarama modelini, çalışmaya dahil olan olgu, olay, kişi veya nesneyi mevcut haliyle tanımlanması olarak ifade etmektedir. Buna ek olarak, bir olgunun, olayın, kişinin veya nesnenin geçmişte ve mevcut durumunun korunarak betimlenmesidir. Bunun yanı sıra bu araştırmada nicel verilerden yararlanılmıştır.

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın grubu Türkiye’de yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Duyan ve Berk (2017), araştırma sınırlılıkları kapsamında örneklem olabilişliği yüksek katılımcıların araştırmaya dahil edilmesine amaçsal örneklem denmektedir. Bu araştırmada da sadece romantik ilişki yaşayan bireylerden veri toplamak amaçlanmaktadır. Örneklem sayısı ise, bilinmeyen örneklem yoluyla 384 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya 392 kişi katılmıştır.

Örneklem sayısı aşağıdaki formüle göre hesaplanmıştır. Buna göre n, örneklemedeki kişilerin sayısı; p, araştırılan durumun görülme olasılığı; q, p’nin tam tersi yani araştırılan durumun görülmemesi olasılığı; z, anlamlılık puanına göre z tablosundaki istatistiksel değer; d ise, durumun görülme ortalamasına göre sapma hatasını temsil etmektedir (Akt. Demir, 2019).

$$n = \frac{z^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$



Tablo 1.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyo-demografik özellikleri*

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	317	80,87
Erkek	75	19,13
<b>Yaş grubu</b>		
25 yaş ve altı	101	25,77
26-35 yaş	188	47,96
36 yaş ve üzeri	103	26,28
<b>Eğitim düzeyi</b>		
Lise ve altı	35	8,93
Lisans	242	61,73
Lisansüstü	115	29,34
<b>Çalışma durumu</b>		
Çalışmayan	129	32,91
Çalışan	263	67,09
<b>Gelir durumu</b>		
Gelir giderden az	76	19,39
Gelir gidere denk	218	55,61
Gelir giderden fazla	98	25,00
<b>Romantik ilişki durumu</b>		
İlişkisi var	131	33,42
Sözlü-nişanlı	42	10,71
Evli	219	55,87
<b>İlişki süresi</b>		
1 yıldan az	49	12,50
1-3 yıl arası	101	25,77
4-6 yıl arası	80	20,41
7-9 yıl arası	51	13,01
10 yıl ve üzeri	111	28,32
<b>Çocuk sahibi olma</b>		
Yok	242	61,73
Var	150	38,27

Tablo 1’de romantik ilişkisi olan bireylerin sosyo-demografik özellikleri gösterilmiştir.

Tablo 1 değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil olan bireylerin %80,87’sinin kadın, %19,13’ünün erkek olduğu, %25,77’sinin 25 yaş ve altında, %47,96’sının 26-35 yaş aralığında, %26,28’inin 36 yaş ve üzerinde, %8,93’ünün eğitim düzeyinin lise ve altında, %61,73’ünün lisans mezunu, %29,34’ünün lisansüstü mezunu olduğu, %32,91’inin çalışmayan, %67,09’unun çalışan bireyler olduğu, %19,39’unun gelirinin giderinden az, %55,61’inin gelirinin giderine denk, %25’inin gelirinin giderinden fazla olduğu, %33,42’sinin romantik ilişkisinin olduğu, %10,71’inin sözlü-nişanlı olduğu, %55,87’sinin evli olduğu görülmüştür. Katılımcıların ilişki süreleri incelendiğinde, %12,50’sinin 1 yıldan az, %25,77’sinin 1-3 yıl arasında, %20,41’inin 4-6 yıl arasında, %13,01’inin 7-9 yıl arasında, %28,32’sinin 10 yıl ve üzerinde süre ile ilişkisinin olduğu, %61,73’ünün çocuk sahibi olmadığı, %38,27’sinin çocuğunun olduğu belirlenmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışma için kullanılacak tüm ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Anket 4 bölümden oluşmaktadır. Anketi oluşturan tüm ölçekler sırasıyla aşağıda açıklamalarıyla verilmiştir.

Araştırma verileri, Google Forms şeklinde online hazırlanmış olup, 2021 yılının Aralık ayından 2022 yılının Şubat ayına kadar 2 aylık sürede toplanmıştır. Uygulama yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Ölçekler uygulanmadan önce, kişi bilgilendirilmiştir. Bilgilendirmenin içeriğini; araştırmanın amacına, ölçeklerin ne ölçtüğüne, cevapların gizli tutulacağına ve uygulamanın gönüllülük esasına dayalı olduğuna dair bilgiler oluşturmaktadır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Bireylerin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, ekonomik düzeyi ile romantik ilişki yılı gibi demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur.

### **İlişki Doyum Ölçeği**

Toplamda 7 madde olan İlişki Doyum Ölçeği, 1988’de Hendrick tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin 4. ve 7. maddesi ters madde olup, yedili likert tipi bir ölçektir. Türkçe uyarlamasını Curun’un (2001) yaptığı ölçekten alınan puan değeri yükseldikçe ilişki doyumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. 140 romantik ilişkiye sahip lisans öğrencisine yapılan ölçeğin her iki formunun da iç tutarlık katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

### **Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ)**

2008 yılında Sarı’nın geliştirdiği RAINÖ’nün, 6 alt boyutu toplamda da 30 maddesi bulunmaktadır. 1 ve 22. Maddeleri ters madde olup, beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanın artması, kişilerin romantik ilişkilerine dair gerçekçi olamayan akılcı inançlarının da arttığını göstermektedir. Bu ölçekten alınabilecek maksimum puan 150, minimum puan ise 30’dur.

Aşırı Beklentiler Alt Boyutu: 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28 ve 29. Maddelerden oluşan bu alt boyut, kişilerin ilişkilerini ve partnerleri hakkında gerçekçi olmayan beklentilerini ölçmeyi hedefleyen sorulardan oluşmaktadır. Aşırı beklentiler alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .81’dir.

Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu: 16, 17, 18, 19, 20 ve 22. maddeleri kapsayan bu alt boyut, kişilerin sosyal aktiviteleri ve boş zaman aktiviteleri hakkında gerçekdışı beklentilerini ölçeyi hedefleyen sorulardan oluşmaktadır. Sosyal zaman kullanımı alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .78 olarak saptanmıştır.

Zihin Okuma Alt Boyutu: 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. Maddeleri kapsamaktadır. Bu alt boyut, partnerlerin birbirlerine herhangi bir ifade aracı kullanmadan zihin okuma yöntemiyle birbirlerinin duygu ve düşüncelerine yönelik akılcı olmayan inançlarını ölçmeyi hedeflemektedir. İç tutarlılık katsayısı .78 tespit edilmiştir.

Farklı Düşünmek Alt Boyutu: 1, 2, 3 ve 4. Maddeyi içeren bu alt boyut, romantik ilişki yaşayan bireylerin birbirleriyle benzer olmayan düşünce yapılarının yıkıcı olduğuna dair akılcı olmayan inançlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Farklı düşünmek alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .69’dur.

Fiziksel Yakınlık Alt Boyutu: 14, 15 ve 30. Maddeler bu alt boyuta aittir. Fiziksel yakınlık ile ilgili bireylerin akılcı olamayan inançlarını ölçmeyi hedeflemektedir. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı .53’tür.

Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutu: 11, 12 ve 13. Maddeyi içeren bu alt boyut, ilişki üzerinde cinsiyet farklılıklarının etkisini ölçmeyi hedeflemiştir. Cinsiyet farklılıkları alt boyutunun iç tutarlık katsayısı ise .53 olarak bulunmuştur.

### **Öz Anlayış Ölçeği**

Toplamda 26 maddeden oluşan Öz anlayış ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama ile geçerlilik çalışmalarını Deniz, Kesici ve Sümer'in (2008) gerçekleştirdiği ölçek, beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların artması, öz-şefkat düzeyinin de yükseldiğini anlatmaktadır. Ölçeğin tüm maddeler için Cronbach alfa değeri .92 olup, test-tekrar test güvenilirlik değeri de .93 olarak bulunmuştur.

### **Veri Toplaması**

Türkiye'de yaşayan, romantik ilişkiye sahip bireylerden çevrimiçi anket tekniğiyle veriler toplanmıştır. Anket formu Google Forms üzerinden oluşturulmuştur. Ölçekler uygulanmadan önce, kişiye bilgilendirme formu verilecek olup; araştırmanın amacına, ölçeklerin ne ölçtüğü, cevapların gizli tutulacağı ve katılımcılarda gönüllülük esası arandığına dair bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılara katılımları sebebiyle teşvik verilmemiştir.

### **Verilerin İstatistiksel Analizi**

Bu çalışmanın istatistiksel verilerine SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı) programı ile ulaşılmıştır. Bahsi geçen programın 25.0 yazılımı kullanılmıştır.

Katılımcıların uygulanan ölçme araçlarına verdikleri cevapların güvenilirliğinin incelenmesi hususunda cronbach alfa testi uygulanmıştır. Bu bağlamda, Cronbach alfa değerleri Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için 0,850, Öz Anlayış Ölçeği için 0,942 ve İlişki Doyumu Ölçeği için 0,734 bulunmuştur.

Araştırmaya dahil olan bireylerin sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımı frekans analiziyle saptanmıştır. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.

*Normallik testleri*

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Skewness	Kurtosis
	Değer	sd	p		
Aşırı beklentiler	0,081	392	0,000*	-0,306	0,277
Sosyal zaman kullanımı	0,135	392	0,000*	0,891	1,244
Zihin okuma	0,067	392	0,000*	-0,115	-0,337
Farklı düşünme	0,181	392	0,000*	0,868	1,627
Fiziksel yakınlık	0,120	392	0,000*	0,229	0,090
Cinsiyet farklılıkları	0,111	392	0,000*	0,003	-0,564
RAİNO	0,045	392	0,056	0,262	0,514
Öz Anlayış Ölçeği	0,030	392	0,200	-0,156	-0,222
İlişki Doyumu Ölçeği	0,153	392	0,000*	-1,057	1,338

Tablo 2’de katılımcıların Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının normal dağılım gösterme durumunun incelendiği Kolmogorov-Smirnov testi ile çarpıklık/basıklık değerleri gösterilmiş ve çarpıklık/basıklık değerlerini  $\pm 1,5$  aralığından olmasından dolayı veri setinin normal dağılım gösterdiğine kanaat getirilmiştir.

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde veri seti normal dağılım gösterdiği için parametrik hipotez testleri uygulanmıştır. Bağımsız değişkenin 2 kategorili olması sebebiyle Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi uygulanmış olup, ikiden fazla kategorili olması nedeniyle de ANOVA kullanılmıştır. Katılımcıların Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının aralarındaki ilişkiler Pearson testiyle incelenmiş olup, regresyon analizi yapılmıştır.

### **Çalışma Planı ve Süreci**

Araştırmaya başlanmadan önce etik kurul izni alınmıştır. Akabinde araştırmaya dahil olacak kişilere, COVID-19 hastalığı nedeniyle alınan önlemlere uymak adına, Google Forms'tan oluşturulan ölçekler çeşitli online platformlardan (Instagram, Whatsapp, Telegram, Facebook, Mail ve Twitter) ulaştırılmıştır. Bu kaynaklardan toplanan verilerin istatistiksel analizi için SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı) programının 25.0 yazılımı kullanılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların cevaplandırmalarının güvenilirliğinin test edilmesi için Cronbach alfa testi uygulanmıştır. Ayrıca, araştırmaya dahil olan kişilerin demografik özelliklerine göre dağılımı frekans analiziyle tespit edilmiştir. Buna ek olarak bağımsız örneklem t testi ve ANOVA uygulanmıştır. Son olarak, temel kavramların (romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, özşefkat ve ilişki doyumu) aralarındaki korelasyonu incelemek adına pearson testi uygulanmış olup; regresyon analizleri de yapılmıştır.

**BÖLÜM IV**  
**Bulgular ve Yorumlar**

Tablo 3.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları*

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Aşırı beklentiler	392	25,10	4,40	8	35
Sosyal zaman kullanımı	392	13,16	3,15	6	25
Zihin okuma	392	18,33	4,47	6	29
Farklı düşünme	392	10,11	2,07	5	20
Fiziksel yakınlık	392	7,58	2,17	3	15
Cinsiyet farklılıkları	392	8,96	2,69	3	15
<b>RAİNO</b>	392	83,24	12,61	49	132
<b>Öz Anlayış Ölçeği</b>	392	78,07	17,48	26	120
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	392	32,44	5,11	7	41

Tablo 3'te romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin alt boyutu olan Aşırı Beklentilerden ortalama  $25,10 \pm 4,40$  puan, minimum 8, maksimum 35 puan, Sosyal Zaman Kullanımından ortalama  $13,16 \pm 3,15$  puan, minimum 6, maksimum 25 puan, Zihin Okumadan ortalama  $18,33 \pm 4,47$  puan, minimum 6, maksimum 29 puan, Farklı düşünmeden ortalama  $10,11 \pm 2,07$  puan, minimum 5, maksimum 20 puan, Fiziksel Yakınlıktan ortalama  $7,58 \pm 2,17$  puan, minimum 3, maksimum 15 puan, Cinsiyet Farklılıklarından ortalama  $8,96 \pm 2,69$  puan, minimum 3, maksimum 15 puan, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genelinden ortalama  $83,24 \pm 12,61$  puan, en az 49, en fazla 132 puan aldıkları belirlenmiştir. Bireylerin Öz Anlayış Ölçeğinden ortalama  $78,07 \pm 17,48$  puan, minimum 26, maksimum 120 puan, İlişki Doyumu Ölçeğinden ortalama  $32,44 \pm 5,11$  puan, en düşük 7, en yüksek 41 puan aldıkları saptanmıştır.

Tablo 4.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması*

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Aşırı	Kadın	317	25,04	4,28	-0,593	0,553
beklentiler	Erkek	75	25,37	4,90		
Sosyal zaman	Kadın	317	12,94	3,02	-2,838	0,005*
kullanımı	Erkek	75	14,08	3,50		
Zihin okuma	Kadın	317	18,45	4,41	1,164	0,245
	Erkek	75	17,79	4,69		
Farklı	Kadın	317	10,14	2,05	0,561	0,575
düşünme	Erkek	75	9,99	2,14		
Fiziksel yakınlık	Kadın	317	7,59	2,22	0,107	0,915
	Erkek	75	7,56	1,96		
Cinsiyet	Kadın	317	9,07	2,72	1,640	0,102
farklılıkları	Erkek	75	8,51	2,56		
<b>RAİNO</b>	Kadın	317	83,23	12,50	-0,037	0,971
	Erkek	75	83,29	13,19		
<b>Öz Anlayış</b>	Kadın	317	77,31	17,96	-1,761	0,079
<b>Ölçeği</b>	Erkek	75	81,25	14,94		
<b>İlişki Doyumu</b>	Kadın	317	32,46	4,89	0,158	0,875
<b>Ölçeği</b>	Erkek	75	32,36	5,97		

\* $p < 0,05$

Tablo 4'te romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Tablo 4'e bakıldığında, araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetine ilişkin İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutu olan sosyal zaman kullanımı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Erkek katılımcıların sosyal zaman kullanımı puanları, kadın katılımcıların



Sosyal zaman kullanımı puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetine ilişkin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutları olan aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılık puanları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Bireylerin cinsiyetine bakılmaksızın Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları ile ölçeğe ait söz konusu alt boyutlardan alınan puanların benzer olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların cinsiyetine göre Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p>0,05$ ). Kadın ve erkek katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Bireylerin cinsiyet değişkenleri kıyaslandığında İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetine bakılmaksızın İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 5.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları ile yaşları arasındaki ilişkiler*

		Yaş
Aşırı	r	0,008
beklentiler	p	0,870
Sosyal zaman	r	0,101
kullanımı	p	0,046*
	r	-0,094
Zihin okuma	p	0,064
Farklı	r	0,013
düşünme	p	0,795
	r	0,137
Fiziksel yakınlık	p	0,007*
Cinsiyet	r	0,143

farklılıkları	p	0,005*
	r	0,051
<b>RAİNO</b>	p	0,313
<b>Öz Anlayış</b>	r	0,200
<b>Ölçeği</b>	p	0,000*
<b>İlişki Doyumu</b>	r	-0,269
<b>Ölçeği</b>	p	0,000*

\* $p < 0,05$  ( $r$ : Pearson korelasyon katsayısı,  $p$ : Korelasyon katsayısının anlamlılığı)

Tablo 5’te romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları ile yaşları arasındaki ilişkiler verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki bireylerin yaşları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutları (sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

Bireylerin yaşları arttıkça, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları boyutlarından almış oldukları puanlarında da artış görülmektedir. Katılımcıların yaşları ile Öz Anlayış Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların yaşlarının artması, Öz Anlayış Ölçeği puanlarında da artışa neden olmaktadır.

Araştırmaya dahil edilenlerin yaşları ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Araştırma kapsamındaki kişilerin yaşları arttıkça, İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının azaldığı görülmektedir.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması*

	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
Aşırı beklentiler	Lise ve altı	3 5 2	27,23	3,61	16	33	5,538	0,004*	1-3
	Lisans	4 2 1	25,11	4,35	14	35			
	Lisansüstü	1 5	24,43	4,54	8	35			
Sosyal zaman kullanımı	Lise ve altı	3 5 2	15,00	3,23	9	25	8,548	0,000*	1-3
	Lisans	4 2 1	13,19	3,20	6	25			
	Lisansüstü	1 5	12,54	2,79	6	24			
Zihin okuma	Lise ve altı	3 5 2	19,77	3,96	11	28	2,212	0,111	
	Lisans	4 2 1	18,29	4,52	6	29			
	Lisansüstü	1 5	17,97	4,45	8	29			
Farklı düşünme	Lise ve altı	3 5 2	10,17	2,55	6	17	0,655	0,520	
	Lisans	4 2 1	10,19	2,18	5	20			
	Lisansüstü	1 5	9,92	1,60	7	16			
Fiziksel yakınlık	Lise ve altı	3 5 2	8,91	2,20	4	15	11,04 2	0,000*	1-3
	Lisans	4 2 1	7,66	2,04	3	15			
	Lisansüstü	1 5	7,03	2,25	3	13			
Cinsiyet farklılıkları	Lise ve altı	3 5	10,31	2,51	5	15	7,526	0,001*	1-3
	Lisans	2 4	9,05	2,61	3	15			

<b>RAİNO</b>	Lisansüstü	2 1 1	8,37	2,77	3	15		
	Lise ve altı	5 3 5	91,40	11,65	70	117	11,10 1	0,000* 1-3
	Lisans	2 4	83,48	12,42	51	132		
	Lisansüstü	2 1 1	80,27	12,23	49	116		
	Lise ve altı	5 3 5	77,69	16,89	42	116	0,593	0,553
	Lisans	2 4	78,79	16,72	32	120		
<b>Öz Anlayış Ölçeği</b>	Lisansüstü	2 1 1	76,65	19,19	26	119		
	Lise ve altı	5 3 5	31,74	5,44	18	39	2,605	0,075
	Lisans	2 4	32,12	5,52	7	41		
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Lisansüstü	2 1 1	33,34	3,88	16	39		

\* $p < 0,05$

Tablo 6’da romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ile İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması Anova testi uygulanarak bulunmuştur.

Tablo 6’ya bakıldığında, çalışmaya dahil olan katılımcıların eğitim durumuna göre İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları ile ölçeğin alt boyutları olan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Eğitim durumu lise ve altında olan kişilerin aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılık puanları ile İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları, lisansüstü mezunu olan bireylerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireyler eğitim durumuna ilişkin Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p > 0,05$ ). Eğitim

durumu lise ve altında olan, lisans mezunu olan ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği puanları benzerdir.

Araştırma kapsamındakilerin eğitim durumuna göre İlişki Doyumu Ölçeği puanlarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Eğitim durumunun bireylerin İlişki Doyumu Ölçeği puanlarına anlamlı düzeyde etkisi yoktur.

Tablo 7.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması*

	<b>Çalışma durumu</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Aşırı beklentiler	Çalışmayan	129	25,04	4,36	-0,199	0,842
	Çalışan	263	25,13	4,43		
Sosyal zaman kullanımı	Çalışmayan	129	13,12	2,85	-0,196	0,845
	Çalışan	263	13,18	3,29		
Zihin okuma	Çalışmayan	129	18,26	4,34	-0,195	0,845
	Çalışan	263	18,36	4,54		
Farklı düşünme	Çalışmayan	129	10,11	2,07	0,009	0,993
	Çalışan	263	10,11	2,07		
Fiziksel yakınlık	Çalışmayan	129	7,68	2,16	0,625	0,532
	Çalışan	263	7,54	2,18		
Cinsiyet farklılıkları	Çalışmayan	129	8,93	2,74	-0,175	0,861
	Çalışan	263	8,98	2,67		
<b>RAİNO</b>	Çalışmayan	129	83,14	12,57	-0,116	0,908
	Çalışan	263	83,30	12,66		
<b>Öz Anlayış Ölçeği</b>	Çalışmayan	129	76,98	19,31	-0,864	0,388
	Çalışan	263	78,60	16,52		
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Çalışmayan	129	32,48	5,43	0,100	0,921
	Çalışan	263	32,43	4,95		

Tablo 7’de romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Öz Anlayış ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi uygulanarak verilmiştir.

Tablo 7’ye bakıldığında araştırmaya dahil olan kişilerin çalışma durumuna ilişkin İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları ile ölçeğe ait alt boyutlar olan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Çalışan ve çalışmayan kişilerin İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları ile aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılık alt ölçeklerinden almış oldukları puanlarda benzerlik olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin çalışma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Çalışan ve çalışmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları benzer olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların çalışma durumuna göre İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p>0,05$ ). Çalışmayan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, çalışan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarından daha yüksek bulunmasına karşın, tespit edilen puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 8.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması*

	<b>Gelir</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Mi</b>	<b>Ma</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Far</b>
					<b>n</b>	<b>x</b>			<b>k</b>
	Gelir giderden az	76	24,2	4,45	14	33	1,67	0,188	
Aşırı beklentiler	Gelir gidere denk	21	25,2	4,29	8	35			
	Gelir giderden fazla	8	8						
		98	25,3	4,58	15	35			
			6						

Sosyal zaman kullanımı	Gelir giderden az	76	13,68	3,39	9	23	1,916	0,149
	Gelir gidere denk	218	13,17	3,02	6	25		
	Gelir giderden fazla	98	12,74	3,21	6	25		
Zihin okuma	Gelir giderden az	76	18,71	4,24	10	29	2,173	0,115
	Gelir gidere denk	218	18,56	4,55	6	29		
	Gelir giderden fazla	98	17,52	4,41	7	28		
Farklı düşünme	Gelir giderden az	76	10,61	2,22	5	20	2,781	0,063
	Gelir gidere denk	218	10,00	2,11	6	17		
	Gelir giderden fazla	98	9,96	1,79	5	15		
Fiziksel yakınlık	Gelir giderden az	76	7,49	2,42	3	15	0,114	0,892
	Gelir gidere denk	218	7,62	2,06	3	13		
	Gelir giderden fazla	98	7,57	2,22	3	13		
Cinsiyet farklılıklar <sub>1</sub>	Gelir giderden az	76	8,97	2,81	3	15	0,097	0,908
	Gelir gidere denk	218	8,92	2,66	3	15		
	Gelir giderden fazla	98	9,06	2,70	4	15		
RAİNO	Gelir giderden az	76	83,74	14,15	51	132	0,442	0,643
	Gelir gidere denk	218	83,54	11,98	49	117		
	Gelir giderden fazla	98	82,21	12,80	52	117		

<b>Öz Anlayış Ölçeği</b>	Gelir giderden az	76	72,9 9	18,3 7	32	119	4,18 5	0,016 *	1-2
	Gelir gidere denk	21	78,9 8	16,3 0	32	120			1-3
	Gelir giderden fazla	98	80,0 5	18,7 0	26	117			
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Gelir giderden az	76	31,6 8	5,83	12	38	1,26 1	0,285	
	Gelir gidere denk	21	32,5 8	5,24	7	41			
	Gelir giderden fazla	98	32,9 1	4,10	16	40			

\* $p < 0,05$

Tablo 8’de romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması Anova testi uygulanarak verilmiştir.

Tablo 8’e bakıldığında, çalışmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları ile ölçeğin alt boyutları olan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılık puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ). Geliri giderinden az olan, geliri giderine denk olan ve geliri giderinden fazla olan katılımcıların İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları ile ölçeğe ait tüm alt boyutlarından almış oldukları puan ortalaması benzer hesaplanmıştır.

Katılımcıların gelir durumuna göre Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p < 0,05$ ). Geliri giderinden az olan kişilerin Öz Anlayış Ölçeği puanları, geliri giderine denk olan ve geliri giderinden fazla olan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Hesaplanan puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Çalışmaya katılan bireylerin gelir durumuna ilişkin İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p > 0,05$ ). Geliri giderinden az olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, geliri giderine denk



olan ve geliri giderinden fazla olan katılımcıların puanlarından daha düşük hesaplanırsa da tespit edilen puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 9.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının ilişki durumuna göre karşılaştırılması*

	İlişki durumu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Aşırı beklentiler	İlişkisi var	131	24,75	4,32	14	34	0,737	0,479	
	Sözlü-nişanlı	42	25,00	4,21	12	33			
	Evli	219	25,33	4,48	8	35			
Sosyal zaman kullanımı	İlişkisi var	131	12,86	3,00	6	23	0,888	0,412	
	Sözlü-nişanlı	42	13,26	3,88	6	25			
	Evli	219	13,32	3,08	8	25			
Zihin okuma	İlişkisi var	131	18,63	4,52	7	29	1,325	0,267	
	Sözlü-nişanlı	42	19,00	4,50	8	27			
	Evli	219	18,01	4,43	6	29			
Farklı düşünme	İlişkisi var	131	10,37	2,07	5	17	1,661	0,191	
	Sözlü-nişanlı	42	9,93	2,15	7	16			
	Evli	219	9,98	2,04	6	20			
Fiziksel yakınlık	İlişkisi var	131	7,58	2,20	3	13	3,657	0,027*	1-2
	Sözlü-nişanlı	42	6,76	2,37	3	12			2-3
	Evli	219	7,74	2,09	3	15			
Cinsiyet farklılıkları	İlişkisi var	131	8,54	2,74	3	15	6,638	0,001*	2-3
	Sözlü-nişanlı	42	8,10	2,88	3	15			
	Evli	219	9,38	2,56	3	15			
<b>RAİNO</b>	İlişkisi var	131	82,74	13,20	51	116	0,487	0,615	
	Sözlü-nişanlı	42	82,05	14,69	49	116			
	Evli	219	83,78	11,84	54	132			
<b>Öz Anlayış Ölçeği</b>	İlişkisi var	131	76,26	18,83	32	119	1,467	0,232	
	Sözlü-nişanlı	42	81,21	16,04	45	113			
	Evli	219	78,54	16,84	26	120			

<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	İlişkisi var	131	32,72	4,65	12	40	1,945	0,144
	Sözlü-nişanlı	42	33,62	5,32	7	40		
	Evli	219	32,05	5,30	7	41		

\* $p < 0,05$

Tablo 9’da romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının ilişki durumuna göre karşılaştırılmasında Anova testi uygulanarak hesaplanmıştır.

Tablo 9’da çalışmaya katılan kişilerin ilişki durumuna ilişkin İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutları olan fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu hesaplanmıştır ( $p < 0,05$ ). Sözlü-nişanlı olan kişilerin fiziksel yakınlık puanları ilişkisi olan ve evli olan bireylerin fiziksel yakınlık puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük iken, evli olan kişilerin cinsiyet farklılıkları puanlarının, sözlü-nişanlı olan katılımcıların cinsiyet farklılıkları puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma kapsamına alınan kişilerin ilişki durumuna göre Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). İlişkisi olan, sözlü-nişanlı olan ve evli olan katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği puanları benzerdir.

Katılımcı bireylerin ilişki durumuna göre İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Sözlü-nişanlı olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, ilişkisi olan ve evli olan kişilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 10’da romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları ile ilişki süresi arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 10.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları ile partnerleriyle ilişki süresi arasındaki korelasyonlar*

		<b>Partnerleriyle İlişki Süresi</b>
Aşırı	r	0,003
beklentiler	p	0,952
Sosyal zaman	r	0,107
kullanımı	p	0,034*
Zihin okuma	r	-0,088
	p	0,082
Farklı	r	0,003
düşünme	p	0,953
Fiziksel yakınlık	r	0,134
	p	0,008*
Cinsiyet	r	0,136
farklılıkları	p	0,007*
<b>RAİNO</b>	r	0,049
	p	0,330
<b>Öz Anlayış</b>	r	0,156
<b>Ölçeği</b>	p	0,002*
<b>İlişki Doyumu</b>	r	-0,217
<b>Ölçeği</b>	p	0,000*

\* $p < 0,05$

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin ilişki süresi ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ile cinsiyet farklılıkları puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların ilişki süresi arttıkça, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ile cinsiyet farklılıkları puanlarının da arttığı görülmektedir.

Araştırmaya katılanların ilişki süresi ile Öz Anlayış Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon görülmüştür

( $p < 0,05$ ). Kişilerin ilişki süresinin artması, Öz Anlayış Ölçeği puanlarında da artışa neden olmaktadır.

Katılımcı bireylerin ilişki süresi ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). İlişki süresi arttıkça, katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların azaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 11.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna ilişkin karşılaştırılması*

	<b>Çocuk</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Aşırı beklentiler	Yok	242	24,87	4,36	-1,341	0,181
	Var	150	25,48	4,45		
Sosyal zaman kullanımı	Yok	242	12,93	3,03	-1,818	0,070
	Var	150	13,53	3,30		
Zihin okuma	Yok	242	18,50	4,57	0,999	0,318
	Var	150	18,04	4,30		
Farklı düşünme	Yok	242	10,12	1,97	0,104	0,917
	Var	150	10,09	2,22		
Fiziksel yakınlık	Yok	242	7,29	2,18	-3,414	0,001*
	Var	150	8,05	2,09		
Cinsiyet farklılıkları	Yok	242	8,63	2,76	-3,176	0,002*
	Var	150	9,51	2,49		
<b>RAİNO</b>	Yok	242	82,34	12,85	-1,803	0,072
	Var	150	84,70	12,13		
<b>Öz Anlayış Ölçeği</b>	Yok	242	76,69	17,60	-1,994	0,047*
	Var	150	80,29	17,09		
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Yok	242	33,26	4,31	4,101	0,000*
	Var	150	31,13	5,97		

\* $p < 0,05$

Tablo 11’de romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Öz Anlayış ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna ilişkin karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi uygulanarak hesaplanmıştır.

Tablo 11’de, çalışma kapsamındakilerin çocuk sahibi olma durumuna ilişkin İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutlarından olan fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark hesaplanmıştır ( $p<0,05$ ). Çocuk sahibi olan kişilerin fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanları, çocuk sahibi olmayan katılımcıların fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamındaki kişilerin çocuk sahibi olma durumuna ilişkin Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p<0,05$ ). Çocuğu olan katılımcıların Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar, çocuğu olmayan katılımcıların Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır.

Kişilerin çocuk sahibi olma durumuna ilişkin İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Çocuk sahibi olmayan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, çocuk sahibi olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarından daha yüksektir. Bu durum istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 12’de romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 12.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar*

		Aşırı beklentiler	Sosyal zaman kullanımı	Zihin okuma	Farklı düşünme	Fiziksel yakınlık	Cinsiyet farklılıkları	RAİNO	Öz Anlayış Ölçeği	İlişki Doyumu Ölçeği
Aşırı beklentiler	r	1	0,383	0,395	0,073	0,295	0,278	0,706	0,014	0,133
	p		0,000*	0,000*	0,152	0,000*	0,000*	0,000*	0,783	0,008*
Sosyal zaman kullanımı	r		1	0,324	0,330	0,423	0,251	0,678	-0,078	-0,122
	p			0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,124	0,016*
Zihin okuma	r			1	0,239	0,334	0,262	0,725	-0,285	-0,089
	p				0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,078
Farklı düşünme	r				1	0,340	0,243	0,466	-0,279	-0,335
	p					0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Fiziksel yakınlık	r					1	0,651	0,693	-0,165	-0,202
	p						0,000*	0,000*	0,001*	0,000*
Cinsiyet farklılıkları	r						1	0,618	-0,214	-0,249
	p							0,000*	0,000*	0,000*
<b>RAİNO</b>	r							1	-0,235	-0,158
	p								0,000*	0,002*
<b>Öz Anlayış Ölçeği</b>	r								1	0,133
	p									0,008*
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	r									1
	p									

\* $p < 0,05$

Tablo 12 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanlarıyla ölçeğin alt boyutlarından olan zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanları ile Öz Anlayış Ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Buna göre katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği puanlarının artması, RAİNO genel puanlarının ve ölçeğin alt boyutları olan zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanlarında azalmaya neden olmaktadır.

Çalışma kapsamına alınan bireylerin RAINÖ'nün alt boyutu olan aşırı beklentilerden almış oldukları puanlar ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları arttıkça, aşırı beklentiler alt boyutundan almış oldukları puanlar da artmaktadır. Katılımcıların RAINÖ genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanları ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu hesaplanmıştır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları arttıkça, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları puanları azalmaktadır.

Çalışma kapsamına alınan kişilerin Öz Anlayış Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Buna göre araştırmaya katılanların Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanların artması, İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının da artmasına neden olmaktadır.

Tablo 13.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumu*

	Std. Olm. B	Std. Error	Standardize Beta	t	p	F p	R <sup>2</sup> AdjR <sup>2</sup>
(Sabit)	34,650	2,316		14,959	0,000*	7,028	0,035
RAINÖ	-0,054	0,021	-0,134	-2,622	0,009*	0,001*	0,030
Öz Anlayış Ölçeği	0,030	0,015	0,102	1,987	0,048*		
(Sabit)	41,568	2,283		18,209	0,000*		
Sosyal zaman kullanımı	0,018	0,089	0,011	0,201	0,841		
Zihin okuma	0,035	0,061	0,030	0,575	0,566	10,762	0,144
Farklı düşünme	-0,737	0,131	-0,298	-5,620	0,000*	0,000*	0,130
Fiziksel yakınlık	0,028	0,160	0,012	0,173	0,863		
Cinsiyet farklılıkları	-0,361	0,119	-0,190	-3,027	0,003*		
Öz Anlayış Ölçeği	0,006	0,015	0,021	0,410	0,682		

Tablo 13.'te romantik ilişkisi olan bireylerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını yordamasının araştırıldığı çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13'e bakıldığında, katılımcıların RAINÖ genelinden aldıkları puanların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır ( $\beta=-0,134$  ;  $p<0,05$ ). Kişilerin Öz Anlayış Ölçeği genelinden aldıkları puanların ise İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür ( $\beta=0,102$  ;  $p<0,05$ ). Bu modelde İlişki Doyumu Ölçeği puanlarındaki varyansın %3'ü açıklanabilmektedir.

Kurulan ikinci model incelendiğinde katılımcıların Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinde bulunan farklı düşünme ( $\beta=-0,298$  ;  $p<0,05$ ) ve cinsiyet farklılıkları ( $\beta=-0,190$  ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarından aldıkları puanların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinde yer alan sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından alınan puanları İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Benzer şekilde bireylerin Öz Anlayış Ölçeği genelinden aldıkları puanların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).



## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu çalışmada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunu incelenmiştir. Bu bağlamda, çalışmanın hedef ve beklentileri doğrultusunda yapılan istatistiksel analiz sonuçları; konuya ilişkin daha önce yapılmış olan araştırma sonuçlarıyla harmanlanarak çeşitli çıkarımlarda bulunmayı hedeflemektedir.

### **Demografik Değişkenler ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Öz-şefkat ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Analizlerin**

#### **Yorumlanması**

Araştırmanın bu bölümünde, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, öz şefkat ile ilişki doyumunun demografik değişkenler açısından farklılaşma olup olmadığıyla ilgili bulguların tartışılması, değerlendirilmesi ve yorumlanması paylaşılacaktır.

Kadın ve erkek gruplarının RAINÖ alt boyutu olan sosyal zaman kullanımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan kadınların, erkeklere kıyasla sosyal zaman kullanım skorları daha düşük bulunmuştur. Sarı'nın (2008) yaptığı araştırma sonuçları da bu sonucu destekler niteliktedir. Bilge ve Arslan'ın (2001) yaptığı araştırma bulgularına göre araştırmaya katılan kadın katılımcıların, erkeklere oranla daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduğu görülmüştür. Ancak, Türküm (1999), aksi bir sonuca ulaşmış olup, cinsiyet ile akılcı olmayan inançlar arasında farklılaşma olmadığını göstermiştir.

Cinsiyetler arası öz şefkat ilişkisine bakıldığında, niceliksel bir fark bulunmamış olup, kadın ve erkeklerin eşdeğer skorlar aldığı görülmüştür. Kirkpatrick (2005) de yaptığı araştırma sonucunda benzer bulgulara ulaşmış olup, cinsiyetler arasında öz şefkat düzeyi bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde bazı çalışmalarda, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek öz şefkat skoruna sahip olduğu gözlemlenmiştir (Neff, & diğ., 2005; Yarnell, & diğ., 2015; Bluth, & diğ., 2016; Boran-Sarı, 2017; Kaplan, 2021). Bir başka araştırma sonucuna göre ise kadın katılımcıların, erkeklere oranla daha yüksek öz-şefkat puanı aldığı görülmektedir (Öveç, 2007).

Araştırmamızın sonuçlarına göre ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Stackert ve Bursik (2002),

Hamamcı (2005), Beştav (2007), Özbiçer (2013), Saraç (2013) ve Karataş (2019)'ın çalışmaları bu sonucu destekler niteliktedir. Öte yandan literatürde farklı sonuçların da olduğu gözlemlenmiştir. Sarı (2008)'nin araştırma sonucuna göre erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğu görülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların yaş ve öz şefkat düzeyleri arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Yaş arttıkça bireylerin öz şefkat skorları da aynı oranda artmaktadır. Literatürde öz şefkatin yaş değişkeniyle ilişkisini araştıran çalışmalar incelendiğinde; bazı araştırmaların pozitif yönde korelasyon sonucu elde ederken (Petrocchi & diğ., 2014; Bluth & diğ., 2016; Boran-Sarı, 2017; Esen, 2017; Çeştan, 2020); bazı araştırmalarda negatif yönlü ilişki (Werner & diğ., 2012; Kıcalı, 2015) olduğu görülmüş, bazılarında (Neff & diğ., 2007) ise anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Araştırma bulgularına göre yaş ile sosyal zaman kullanımı, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlık arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Bilge ve Arslan (2001) yaptıkları araştırmada, akılcı olamayan inançların yaşa göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda Sarı (2008), yaptığı araştırma sonuçlarına göre, yaş ile akılcı olamayan inançların sadece aşırı beklentiler alt boyutuyla anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna varmıştır. Öte yandan ilişki inançları üzerine bir araştırma yapan Küçükarslan ve Gizir (2014), araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerini kaçınıcı sınıfta oldukları konusunda kategorize etmiş olup, bu çalışmanın sonucunda ise sınıf derecesi arttıkça öğrencilerin sağlıklı ilişki inançlarının azaldığı görülmüştür.

Yapılan analizler sonucunda ilişki doyumu ve yaş değişkeni arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. Buna göre, bireylerin ilişki doyumu düzeyleri, yaş arttıkça düşmektedir. Literatüre bakıldığında, bazı farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Eken (2019)'un araştırma sonuçlarına göre 18-24 yaş ve 25-32 yaş gruplarının ilişki doyum skorlarının 32 ve üzeri katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, ilişki doyumunun yaş ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucunu bulan (Saraç, 2013; Taşköprü, 2013; Ökten, 2016; Ulutaş, 2018; Çizmeçi, 2017; Dinçsoy 2021) çeşitli araştırmalar vardır.

Katılımcıların akılcı olmayan inançlar genel puanları ile alt boyutlardan olan aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık, sosyal zaman kullanımı ve cinsiyet farklılık düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür. Eğitim

durumu ‐lise ve altı‐ olanların akılcı olmayan inanç düzeylerinin, eğitim durumu ‐lisans üstü mezunu‐ olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın diğer bir bulgusu gelir durumunun öz anlayışı yordadığı yönündedir. Gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların, geliri düzeyi düşük olan katılımcılara kıyasla daha yüksek öz anlayış puanı aldığı görülmüştür.

Yapılan analizler sonucunda eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenlerinin ilişki doyumu ile niceliksel bir fark olmadığı, bu kavramları anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte bazı çalışmalar (Tümöz, 2018; Pradhan & diğ., 2018, Akt. Salebci, 2020) da yer almaktadır. Literatürde bu bulguların aksine Kalmijn (1999), kadın katılımcıların eğitim düzeylerinin arttıkça partnerleriyle yaşadıkları problemlerin de aynı oranda arttığı sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak, evlilik doyumu ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma sonucuna göre ise, bu iki değişkenin birbirleriyle negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu bulguların aksine, evli bireylerle araştırma yürüten Anar (2011), eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulgularla ortaya koymuştur. Salebci (2020)‐nin araştırma bulgularına göre, gelir düzeyi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, kişilerin gelir durumu arttıkça ilişkiden aldıkları doyum da artmaktadır.

Araştırmaya dahil olan katılımcılar sözlü/nişanlı, evli ve ilişkisi var durumlarından birisiyle kategorize edilmiştir. RAINÖ alt ölçeğinden fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarını yordadığı görülmüştür. Bu kapsamda, ilişki durumu sözlü/nişanlı olan katılımcıların, evli olan katılımcılara kıyasla fiziksel yakınlık açısından daha düşük; cinsiyet farklılıkları açısından ise evli olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yılgör (2020)‐ün yaptığı araştırmaya göre, ilişki durumu flört (ilişkisi var) ve sözlü-nişanlı olan katılımcıların, ilişkisi olmayanlara kıyasla fiziksel yakınlık alt boyutu açısından daha düşük olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, farklı düşünmek alt boyutu açısından sözlü-nişanlı olan katılımcıların flört, evli ve ilişkisi olmayan katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamında ulaşılan bir diğer sonuç ise, katılımcıların ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutları ile ilişki süreleri arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Buna bağlamda, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları arttıkça, bireylerin ilişki süreçlerinin de benzer şekilde arttığı

saptanmıştır. Bu bulguları destekler nitelikte olan araştırma (Öcal-Yüceol, 2016) sonuçlarına göre RAİNÖ alt ölçekleri arasında bulunan sosyal zaman kullanımı ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, ilişkide geçen sürenin uzunluğa dayanarak, kişilerin birbirleriyle daha fazla birlikte olmak istemesiyle ilişkilendirilebileceği düşünülmüştür (Öcal-Yüceol, 2016). Bir başka araştırma sonucuna göre, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutları ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yılgör, 2020).

İlişki doyumu ile ilişki süresi değişkenlerinin birbirleri arasında negatif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Buna istinaden, katılımcıların ilişki doyum düzeylerinin ilişki süresi arttıkça düştüğü tespit edilmiştir. Dush, Taylor ve Kroeger (2008) tarafından yürütülen bir araştırmaya 1998 kişinin katılımıyla meydana gelen çalışmanın sonuçları da bu çalışmayı destekler niteliktedir. Buna göre, ilişki süresi arttıkça bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun düştüğü görülmüştür. Çoban (2021)'ın yaptığı araştırma bulgularına göre de ilişki doyumunun ilişki süresine göre anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz anlayış ve ilişki süresi arasında anlamlı, pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, öz anlayış, kişilerin ilişkilerinin süresiyle benzer oranda artmaktadır. Yapılan literatür taramasına göre, özşefkat ve ilişki süresi arasında anlamlı fark bulunamamış çalışmalar (Çoban, 2021) da yer almaktadır.

Çalışmanın bulgularına göre akılcı olmayan inançların alt boyutu olan fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarının çocuk sahibi olma durumunu yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, çocuk sahibi olmayanların fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarının çocuk sahibi olanlara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır.

İlişki doyumunun çocuk sahibi olma değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan çocuk sahibi olmayanların ilişkiden aldıkları doyumun, çocuk sahibi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kavak (2018)'ın evli bireylerde çatışma yönetimi ve evlilik doyumu isimli araştırmasının bulguları, araştırmamızın sonucunu desteklemektedir. Buna göre, sahip olunan çocuk sayısındaki artışın ilişki doyumunu düşürdüğü görülmüştür. Buna ek olarak, Jose ve Alfons (2007)'un evlilerle yürüttükleri araştırma bulgularında ise ilişki doyumu en yüksek olanların çocuk sahibi olmayan çiftler olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz-şefkat ve çocuk sahibi olma durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olan bireylerde öz-şefkatin daha yüksek olduğu bulgusuna

ulaşmıştır. Alanyazında, bu bulguların aksine, özşefkat ile çocuk sahibi olma durumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamış araştırmalar (Salebci, 2020) da mevcuttur.

### **Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Akılcı Olmayan İnançların Öz-şefkat ve İlişki Doymu ile İlişkisinin Yorumlanması**

Çalışmanın bu bölümünde, romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların öz şefkat ve ilişki doymu ile ilişkisinin bulgular ışığında tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır. Yapılan literatür taramasına göre, ilişki doymu ve ilişki uyumu kavramlarının birbirlerine çok yakın kavramlar olduğu görülmüştür. İlişki doymu, partnerlerin ilişkiye ve birbirlerine dair sevgi, tutku ve arzu duygularının yaşanması ve yaşatılması olarak ifade edilmektedir (Akt. Batman-Kavak, 2020). Romantik ilişkiler kapsamında akılcı olmayan düşünceler abartılı, değiştirilmesi oldukça güç ve sağlıksız inançlar olarak adlandırılmaktadır (DiGuseppe & diğ., 2017). Özşefkat ise birisinin yaşadığı olumsuzluklara karşı şefkatle yaklaşmayı ve duygularına ortak olarak onlara yardımcı olmayı istemek olarak tanımlanmaktadır (Akt. Bayar, 2016).

Yürütülen bu çalışmanın, RAİNÖ'nün farklı düşünme ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarının ilişki doymu ile öz şefkat düzeyine katkısı anlamlıdır. Öte yandan, RAİNÖ'nün sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının ilişki doymu ile öz şefkat düzeyini yordamadığı saptanmıştır. Kaplan'ın (2021) benzer bir çalışma olan öz anlayış ve bilişsel çarpıtmalara ilişkin yürüttüğü araştırmanın bulgularına göre, kişilerin bilişsel çarpıtmalara sahip olması öz anlayışın azalmasına sebebiyet vermektedir. Bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançların BDT'de ifade edilmiş biçimidir (Akt. Bilge ve Arslan, 2001). Ayrıca, şefkat içerikli uygulamaların kişilerin bilişsel çarpıtmaları üzerine etkisini araştıran bir çalışmada (Sohrabi Fard & diğ., 2019), uygulamalardan sonra araştırmaya katılan bireylerin sağlıksız düşüncelerinde ciddi oranda azalma tespit edilmiştir (Akt. Kaplan, 2021).

Araştırmanın regresyon analizine göre, çalışmaya katılan katılımcıların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar düzeyi arttıkça, kişilerin ilişkiden aldıkları doymu seviyesinin düştüğü saptanmıştır. Buna ek olarak, RAİNÖ'nün cinsiyet farklılıkları, farklı düşünme alt boyutları ve ilişki doymu arasında negatif yönlü ilişki görülmüştür. Buna göre, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme alt boyutları azalırken; ilişki doymu seviyesi artmaktadır. Bu sonuçlara benzer şekilde

Eken (2019) araştırmasında, ilişki doyumunun RAINÖ alt boyutlarından olan farklı düşünme alt boyutunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Sarı (2008) ise kişilerde, RAINÖ'nün farklı düşünme alt boyut düzeyi arttıkça, ilişki doyumunun da arttığı; aralarında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, ilişki doyumu ve cinsiyet farklılıkları alt boyut arasında araştırmamıza paralel sonuca ulaşan çalışmalar (Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003; Sarı, 2008) yer almaktadır. Öte yandan bunlara ek olarak Holmes (2007), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların romantik yakınlığı yordadığı sonucuna ulaşmış olup, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik yakınlık arasında anlamlı negatif ilişki saptamıştır. Güçray, Hamamcı ve Saraç'ın (2015) benzer bir çalışma yürüttükleri görülmüş olup, bulgu sonuçları incelendiğinde ilişkilerde akılcı olmayan inançları olan kişilerin ilişki doyumlarının düşük olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak, Duramaz'ın (2020) evli bireylerle evlilik doyumunu çalıştığı araştırmanın sonucunda da araştırmamızı destekler nitelikte bulgular ortaya çıkmıştır. Buna göre, çiftlerde sağlıksız inançların olması evlilik doyumunu düşürmektedir. Bir diğer evlilik doyumuyla ilgili araştırma yapan Figueredo, Jones ve Sefcek (2006), çalışmalarının sonucunda akılcı olmayan inançların, çiftlerin evlilikten aldıkları doyumu düşürdüğünü tespit etmişlerdir.

Araştırmamızın analizleri sonucunda, ilişki doyumu arttıkça, kişilerin öz şefkat değerleri de arttığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde ilişki doyumu ve özşefkat arasındaki ilişkinin çalışıldığı araştırmalarda hangi kavramın tam olarak etki ettiği konusunda net bir görüş belirlenemediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, bazı araştırmalar (Murray & diğ., 1996) algılanan benlik değerinin özşefkat düzeyinin yükselmesiyle arttığı ve bununla birlikte çiftlerin ilişkiden aldıkları doyum seviyesinin de yükseldiğini göstermiştir. Konuya ilişkin başka bir araştırma (Baker ve McNulty, 2010) bulgularında ise, çiftlerin ilişkideki öz-yeterlik düzeylerinin ilişki doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, Çoban (2021)'in yürüttüğü araştırmaya göre de ilişki doyumu ve özşefkat arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, akılcı olmayan inançlar ile özşefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırma (Stephenson & diğ., 2018) bulgularında da sonuç benzer şekildedir: sağlıksız inançlara sahip olan bireylerin özşefkat değerinin düştüğü görülmüştür.

Tüm bunlara ek olarak romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunun incelenmesi literatürde yer almayan bir konudur. Bu hususta, bu çalışmanın gelecek araştırmacılara ve alanda görev yapan psikologlara yararlı olacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde ilk olarak çalışmanın sonuçları sunulmuştur. Daha sonra çalışmaya ilişkin birtakım önerilerde bulunulmuştur.

#### Sonuç

Öncelikle çalışmanın ana kavramlarından olan romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, özşefkat ile ilişki doyumunun bazı demografik değişkenlere (cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir durumu, romantik ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk sahibi olma durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Cinsiyet değişkeninin ana kavramlarla ilişkisi incelendiğinde; (1) akılcı olmayan inançlar açısından erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre sosyal zaman kullanımı alt ölçeğinden daha fazla puan, (2) öz anlayış açısından kadın ve erkek katılımcıların benzer puan aldıkları görülmüş olup; (3) ilişki doyumu açısından ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bir diğer demografik değişken olan yaş kavramının temel kavramlarla ilişkinin bulgu sonuçlarına göre; (1) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt ölçeklerinden alınan puan arttıkça, yaş da artma eğilimindedir. (2) Katılımcıların yaşı arttıkça öz anlayış puanları da artmaktadır. Buna ek olarak, (3) bireylerin yaşı düştükçe ilişki doyumu artmaktadır.

Eğitim durumu ana kavramlar açısından değerlendirildiğinde, sadece akılcı olmayan inançlar ve bazı alt boyutları (aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılık) yönünden farklılaşma olduğu saptanmıştır. Buna göre; “lisans üstü mezunu” katılımcıların, “lise ve altı” olanlara göre bahsi geçen alt ölçeklerden daha az puan aldıkları görülmüştür. Buna ek olarak, gelir düzeyinin yalnızca öz anlayış açısından farklılaştığı görülmüştür. Gelir düzeyi düştükçe, katılımcıların öz anlayış puanları da düşme eğilimindedir.

Araştırmamızın fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları alt ölçeklerinin ilişki durumunu yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda evli bireylerin, sözlü veya nişanlı bireylere göre fiziksel yakınlık puanlarının daha yüksek; cinsiyet puanlarının ise daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcıların ilişki süreleri ile tüm ana kavramlarımız arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu sonuçlarına göre; (1) akılcı olmayan



inançların sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ile cinsiyet farklılıkları alt ölçeklerinden aldıkları puan arttıkça, katılımcıların ilişki süreleri de artmaktadır. (2) Kişilerin ilişki sürelerinin uzaması, ilişkiden aldıkları doyumunu düşürme eğilimindedir. (3) İlişki süresi arttıkça, katılımcıların öz anlayış puanlarının da arttığı görülmüştür.

Tüm bunlara ek olarak, yapılan araştırmada çocuk sahibi olma açısından değerlendirme yapıldığında ise çıkan sonuçlar şu şekildedir: (1) katılımcılardan çocuk sahibi olanların, akılcı olmayan inançların fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt ölçeklerinden aldıkları puanların, çocuk sahibi olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. (2) çocuk sahibi olma durumunun, ilişkiden alınan doyumunu düşürdüğü ve (3) öz anlayış puanlarının çocuk sahibi olan katılımcılarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın temel kavramları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, beklentilerle benzer oranda sonuçlar çıktığı gözlemlenmiştir. RAINÖ'den alınan puanlar arttıkça, katılımcıların ilişki doyum puanları düşmektedir. Dahası, ilişki doyum puanları arttıkça, öz anlayış puanları da artma eğilimi göstermektedir.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara Öneriler**

Literatür ışığında, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları yordayabileceği düşünülen psikolojik iyi oluş, öz farkındalık ve otantiklik gibi çeşitli psikolojik kavramlarla ilişkisi araştırılabilir.

Daha kapsamlı bir araştırma olabilmesi açısından, partnerlerin de araştırmaya dahil edildiği benzer bir çalışma yürütülebilir.

Bu araştırmanın demografik değişkenlerine ek olarak yaşanılan yer ve kültür eklenebilir.

### **Alanda Çalışan Psikologlara ve Devlete Öneriler**

Araştırmada yaş değişkeninin özşefkat ile pozitif ilişkili olduğu sonucu bulunmaktadır. Bu hususta alanda çalışanların, öğrenci ve yetişkin bireylerle özşefkat düzeyini artıracak teorik ve uygulamalı eğitim vermelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumunu arasında negatif; ilişki doyumunu ile özşefkat arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur. Bu

bağlamda, sahada çalışanların, danışanlara yönelik, akılcı olmayan inançlar ile ilgili hem teorik hem de uygulamalı eğitim verilmesinin yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde özşefkat geliştirme programları düzenlenebilir, geliştirilebilir, uygulanabilir ve bu programların ulaşılabilirliği kolaylaştırılabilir. Bunlara ek olarak, toplumu bilgilendirmeye yönelik, yazılı ve görsel basın yardımıyla toplumsal farkındalığın oluşturulması ve sağlanması önerilir.

### Kaynakça

- Ağır, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Doktora tezi
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Erkan-Yüce, A., Güler, Ö., Kesici, Ş. ve Akkişi -Kumsar, N. (2020). Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi. Nobel Yayıncılık
- Akın, Ü. (2013). Öz-Duyarlık (Self-Compassion). *Güncel Psikolojik Kavramlar 2: Benlik*. Edt. Ahmet A. İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The Integrative power of cognitive therapy*. Guilford.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Anar, B. (2011). Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumunu ve iş doyumunu ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi
- Atılğan, I. (2020). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi
- Baker, L. & McNulty, J. K. (2010). Shyness and marriage: Does shyness shape even established relationships? *Society for personality and social psychology*. 36 (5), 665-676.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33 (4):482-500.
- Bayar, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.
- Bayar, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. Yüksek lisans tezi

- Bayar, Ö. ve Tuzlugöl-Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford.
- Beck, A. (2005). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3.basım). Guilford.
- Beck, J. S. (2020). Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi (2. basım). Nobel yayın
- Becker, O. A. (2013). Effects of similarity of life goals, values, and personality on relationship satisfaction and stability: Findings from a two-wave panel study. *Personal Relationships*, 20, 443–461.
- Beştav, G.F. (2007). Romantik İlişki Doymu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi
- Bilge, F, ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (16), 23-31.
- Bluth, K., Campo, R.A., Futch, W.S., & Gaylord, S.A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescenc*, 46(4), 840-853.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı İlişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Boran-Sarı, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ile Öz Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Bradbury, Thomas N., Frank D. Fincham., & Steven RH Beach. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. c. 62 s. 4: 964-980.
- Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases achievement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-43.

- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., & Rubin, H. (2010). Trust, Variability in Relationship Evaluations, and Relationship Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99 (1), 14-31.
- Collins, W. A., Welsh, D. P. & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14, 2, 185-207.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). I luv u ): A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60, 150-162.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ., (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (39), 13-23.
- Çavdar, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları. Yüksek lisans tezi
- Çeştan, E. (2020). Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi
- Çetin, C. (2021). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sosyal sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Çetinkaya, E. (2022). Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Çizmeçi, E. (2017). Disconnected, Though Satisfied: Phubbing Behaviour and Relationship Satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication (TOJDAC)*. Volume 7, Issue 2.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 1(2), 128-139
- Çürükvelioğlu, E. (2012). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency. Yüksek lisans tezi

- Demir, E. (2019). Notlarım: örnekleme kuramı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008) The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151 – 1160.
- Deveci-Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programı'nın (rigp) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. & Oishi, S. (2000). Similarity of the Relations between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419–436.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy (3rd ed.). New York: Oxford University Press.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. & Backx, W. (2017). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulamacısının bir kılavuzu*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Dinçsoy, B. (2021). Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Doğan, S. (1995). Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6), 29-36.
- Dökmen, Ü. (2008). Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati. (60. Basım). Remzi Kitabevi
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). The rational emotive behavioural approach to therapeutic change. London: Sage Publications.
- Duramaz, A. (2020). Evli bireylerde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkide romantik yakınlığın aracı rolünün incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Dush, C.M., Taylor, M. G., & Kroeger, R.A. (2008). Marital Happiness and Psychological Well Being Across the Life Course. *Family Relations*. 57(2), 211-226.

- Duyan, E. ve Berk, S. (2017). Davranış bilimlerinde araştırma: Evren ve örneklem. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sunum Raporu.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationships maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationships beliefs. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Edwards, D.J.A. (1990). Cognitive Therapy and The Restructuring of Early Memories Through Guided Imagery. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 4(1), 33-50.
- Ellis, A., David, D. & Lynn, S. J. (2010). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. D. David., S. J. Lynn ve A. Ellis (Ed.). *Rational and Irrational Beliefs içinde* (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.
- Ellis, A. (1994). Akılcı-Duygusal Terapide Yansımalar (S. Türküm Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 27 (2), 969-974.
- Ellis, A. (1993), Reflections on Rational Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-201.
- Ellis, D. (1984). The Effectiveness of Information Retrieval Systems: The Need for Improved Explanatory Frameworks. *Social Science Information Studies*. 4, 261-272.
- Eken, Ö. (2019). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Ekşi, H., İkiz, K. ve Başman, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829.
- Esen, F. B. (2017). Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine şefkatin etkisi. Tıpta uzmanlık tezi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, Marital Interaction and Relationship Satisfaction: A Diary Study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.
- Figueredo, A. J., Jones, D. N. & Sefcek, J. A. (2006). The ideal romantic partner personality. *The ideal Romantic Partner Personality*, 431-441.

- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2013). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Edt.), *Mindfulness and psychotherapy* (36-56). New York, NY, US: Guilford Press.
- Gavas Aslan, A. (2019). Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2 (3), 110-116.
- Geçtan, E. (2008). Psikanaliz ve Sonrası. Ankara: Metis Yayınları.
- Gençtanırım, D. ve Voltan Acar, N. (2007). Akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım ve sezen aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143). 27-40.
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: Guilford
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Grieger, R., & Alexander, K. A. (2019). REBT with couples. In W. Dryden & M. E. Bernard (Eds.), REBT with diverse client problems and populations (pp.265–282). Cham: Springer International Publishing.
- Güçray, S. S., Hamamcı, Z. ve Saraç, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 69-81
- Gürbüz, F. (2021). İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançların kök aile deneyimlerinin fonksiyonelliği ile anne babaya bağlanmanın evlilik doyumu ile olan ilişkisinde aracı rolü. Yüksek lisans tezi.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Güven, N. ve Ünal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Social Science Studies*, 8(2).148-173
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (3), 245- 260.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33 (4), 313-328.
- Hendrick, S. & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2, 55-65.



- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169–183
- Holm, K. E., Werner-Wilson, R. J., Cook, A. S. & Berger, P. S. (2001). The Association Between Emotion Work Balance and Relationship Satisfaction of Couples Seeking Therapy, *The American Journal of Family Therapy, 29:3*, 193-205
- Holmes, B. M. (2007). In search of my “one and only”: Romance-oriented media and beliefs in romantic relationships destiny. *Electronic Journal of Communication, 17*, 1–29.
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat System: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32(9)*, 939-963.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy, 33(1)*, 73-85.
- Kalmijn, M. (1999). Father involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and the Family, 61*, 409-421.
- Kaplan, D. (2021). Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilere dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. Yüksek lisans tezi.
- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı. [www.psikolojisozlugu.com](http://www.psikolojisozlugu.com)
- Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemleri (17. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Kavak-Batman, C. (2020). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi.
- Kaya, Ö.S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 3, 1*, 33-56.
- Kaya, Ö. (2020). Çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlar ve psikopatolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi

- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Kıcalı, Ü.Ö. (2015). Öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Kızıldağ-Şahin, S. ve Yerlikaya, İ. (2020). Yakın ilişkilerde duygusal kıskançlık: akılcı olmayan inançlar ve sosyal yetkinlik beklentisi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 20(2), 194-204.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. Yayımlanmamış doktora tezi. University of Texas at Austin.
- Knee, C.R., Patrick, H., & Lonsbary, C. (2003). Implicit Theories of Relationships Orientations Toward Evaluation and Cultivation. *Personality and Social Psychology Review*. 7(1), 41-55.
- Koyunsever, V. S. (2022). Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü. Yüksek lisans tezi.
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi* (3. baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2017). *Psikoterapi Yöntemleri* (3. baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2017). *Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi* (2.baskı). Ankara: HYB Yayın
- Kurdek, L. A. (1988). Perceived social support in gays and lesbians in cohabitating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 504–509.
- Küçükarslan, M., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin Romantik ilişki inançlarının çeşitli Değişkenler Açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42).
- Lin, Y.H. & W., Rusbult, C. E. (1995). Commitment to Dating Relationships and Cross- Sex Friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(1), 7–26.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328-355.

- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*.17.(1). 170-185.
- Murdock, N. L. (2013). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları (Theories of counseling and psychotherapy). (Trans. Ed. F. Akkoyun; Trans. F. Akkoyun & R. Arı). Ankara: Nobel Akademik Publishing.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71 (6). 1155-1180.
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion*: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98.
- Odou, N., & Brinker, J. (2013). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J.A. & Sibley, C. G. (2009). Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies. 96: 620-639.
- Öcal-Yüceol, S. E., (2016). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi.
- Ökten, M. (2016). Modeling The Relationship Between Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction: The Mediator Roles Of Rumination, Co-Rumination and Self-Compassion. Yüksek lisans tezi.
- Öner, B. (2001). Factors predicting future time orientation for romantic relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 135 (4), 430-438.

- Öselemiş, F. E., (2022). Kök aile işlevselliği, benlik ayrımlaşması ve ilişki doyumu: nişanlı ve evli bireylerde bir aracılık modeli. Yüksek lisans tezi.
- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Özbiçer, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Romantik İlişki Doyumları ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları. Yüksek lisans tezi.
- Özcan, Ö., & Çelik, G.G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 3, 2, 115-120.
- Özer, A. K. (2003). Üç psikolojik soru. (8. basım). Agora Kitaplığı.
- Öztürk, M. O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. (10.baskı). HYB Basım Yayın.
- Pala-Akbaba, T. ve Erol, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C. & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of selfcompassion: translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23(2), 72-77.
- Renaud, C., Byers, E. S., & Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *Journal of Sex Research*, 34(4), 399–410.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230–1242.
- Sakalı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of Psychology*, 137 (3), 294-303.
- Salebci, S. (2020). Evli bireylerde öz şefkat, benlik saygısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi
- Saraç, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü. Yüksek lisans tezi.

- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli Öz-Anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, c. 8 s. 3: 2381-2399.
- Sığırcı, A. (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationships Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429
- Stephenson, E., Watson, P.J., Chen, Z.J. & Morris, R.J. (2018). Self-Compassion, Self-Esteem, and Irrational Beliefs. *Current Psychology*, 37, 809-815.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Şahan, B. (2021). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve flört şiddetine yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Şahin, E.S. ve Voltan Acar, N. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences*. 16(4), 894-906.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Tel, F. D., ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Terlemez, Z. A. (2019). Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi
- Tharenou, P., Donohoe, R. & Cooper, B. (2007). *Management research methods*. Cambridge University Press, s.17
- Tut, G. (2022). Öz duyarlılığın psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve öz yeterlilik üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Mehel, F., (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships.
- Triandis, H. C., Bontempo, R., Villareal, M. J., Asai, M., & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 323–338

- Tümöz, E.D. (2018). Kadınlarda evlilik doyumunun kadınların kişilik özellikleri, yalnızlık algıları ve eş değerlendirmeleri bağlamında incelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. (14.baskı). HYB Basım Yayın.
- Türküm, S. (1999). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupta Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, no:56.
- Ulutaş E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Doyumu ile Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi.
- Ünal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasında ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Werner, K.H., Jazaieri, H., Goldin, P.R., Ziv, M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. (2012). Selfcompassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25 (5), 543- 558.
- Wirga, M. & De Bernardi, M. (2002). The ABCs of Cognition, Emotion and Action. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, Vol 4(1), 5-16.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde Otomatik Düşünceler ile Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, 2, 117-123.
- Yıldız, Y. (2012). İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçan Üniversitesi, Muğla
- Yıldırım, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi.

## Ekler

### Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Ceren Elmas tarafından, romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların öz-şefkat ve ilişki doyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla yürütülmektedir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunulacaktır.

Demografik bilgi formu cinsiyet, yaş, gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise; romantik ilişki yaşayan bireylerin akılcı olmayan inançlarını, öz-şefkatlerini ve ilişki doyumunu ölçmeye yöneliktir. Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır.

Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlı olmakla birlikte araştırmadan istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz [cerenelmas35@gmail.com](mailto:cerenelmas35@gmail.com). Eğer araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız Ağustos 2022 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Uzman Psikolog Ceren ELMAS

**Ek 2. Aydınlatılmış Onam Formu**

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır.

Bu çalışma Ceren Elmas tarafından, romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların öz-şefkat ve ilişki doyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamıyla akademik nitelikli olup çalışmadan elde edilecek bilgiler bilimsel amaca yönelik olarak kullanılacak ve alınan cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmaya yapacağınız değerli katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Telefon numaranız anketörün denetlemesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardımanız için çok teşekkür ederim.

Uzm. Psk. Ceren Elmas  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi  
Mail: [cerenelmas35@gmail.com](mailto:cerenelmas35@gmail.com)



**Ek 3. Kişisel Bilgi Formu**

Aşağıdaki maddeler sizinle ilgili bazı bilgileri elde etmek amacıyla sorulmaktadır.  
Lütfen sorulara doğru ve eksiksiz cevap veriniz.

**1.Cinsiyet:** Kadın ( ) Erkek ( )

**2. Yaş:** .....

**3.Eğitim Düzeyi:**

Okur-Yazar( )

İlkokul Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu( )

Lise Mezunu ( )

Üniversite ( )

Lisansüstü ( )

#### Ek 4. Öz-Anlayış Ölçeği

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman	
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					

### Ek 5. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5

**Ek 6. İlişki Doyum Ölçeği**

Lütfen her ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinden değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

1- Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1      2      3      4      5      6      7

Hiç Karşılamiyor

Çok İyi Karşılıyor

2- Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1      2      3      4      5      6      7

Hiç Memnun

Çok Memnunum

Değilim

3- Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1      2      3      4      5      6      7

Çok Daha Kötü

Çok Daha İyi

## Ek 7. Ölçek Kullanım İzinleri

Tezde Kullanılacak Ölçek İzni



**Ceren Elmas** <cerenelmas35@gmail.com>  
Alıcı: tugbasari

00:49 (18 saat önce) ☆ ↩ ⋮

Sn Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümünde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yüksek lisans yapmaktayım. Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün danışmanlığında yürütmüş olduğum "Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların öz-şefkat ve ilişki doyumu ile ilişkisi" isimli tez çalışmamda tarafınızdan hazırlanan "İlişki Doyum Ölçeği" ve "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" kaynak göstermek koşulu ile kullanmayı talep etmekteyim.

Bu hususta izminizi rica eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Ceren ELMAS



**Tuğba Sarı**  
Alıcı: Fidan, ben

19:00 (27 dakika önce) ☆ ↩ ⋮

Sevgili Ceren,

Yanıt alamadım dediğin emailin bu aşağıdaki email mi acaba? Bu emaili bu sabah 00:49'da atmışsın. Üzerinden 24 saat geçmemiş. :)

Çalışma heyecanına veriyorum.

Ölçeği ekte bulabilirsin.

Başarılar dilerim.

Doç. Dr. Tuğba Sarı

**Kimden:** Ceren Elmas [cerenelmas35@gmail.com]

**Gönderildi:** 28 Ekim 2021 Perşembe 00:49

**Kime:** Tuğba Sarı

**Konu:** Tezde Kullanılacak Ölçek İzni

\*\*\*

2 Ek





**Ceren Elmas** <cerenelmas35@gmail.com>  
Alıcı: edeniz

00:58 (18 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Sn Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümünde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yüksek lisans yapmaktayım. Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün danışmanlığında yürütmüş olduğum "Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların öz-şefkat ve ilişki doyumu ile ilişkisi" isimli tez çalışmamda tarafınızdan hazırlanan "Öz-Anlayış Ölçeği" kaynak göstermek koşulu ile kullanmayı talep etmekteyim.

Bu hususta izminizi rica eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Ceren ELMAS



**Mehmet Engin DENİZ**  
Alıcı: ben

17:31 (1 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Ceren merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.



**Prof. Dr. M. Engin Deniz** | Dean, Faculty of Education

a: Yıldız Technical University | Davutpasa Campus | 34220 -  
Istanbul-TURKEY  
e: edeniz@yildiz.edu.tr | w: ayesis.yildiz.edu.tr/edeniz  
p: +90 (212) 383 4800



**Gönderen:** Ceren Elmas <cerenelmas35@gmail.com>

**Gönderildi:** 28 Ekim 2021 Perşembe 00:58

**Kime:** Mehmet Engin DENİZ <edeniz@yildiz.edu.tr>

**Konu:** Tezde Kullanılacak Ölçek İzni

\*\*\*

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

2 Ek



Tezde Kullanılacak Ölçek İzni Gelen Kutusu x

**Ceren Elmas** <cerenelmas35@gmail.com>  
Alıcı: ferzancurun

10:00 (9 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Sn Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümünde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yüksek lisans yapmaktayım. Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün danışmanlığında yürütmüş olduğum "Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların öz-şefkat ve ilişki doyumu ile ilişkisi" isimli tez çalışmamda tarafımızdan hazırlanan "İlişki Değerlendirme Ölçeği" kaynak göstermek koşulu ile kullanmayı talep etmekteyim.

Bu hususta izninizi rica eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Ceren ELMAS



**Ferzan Curun**  
Alıcı: ben

10:48 (8 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Merhabalar,  
Elbette kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.  
İyi dileklerle

Ceren Elmas <cerenelmas35@gmail.com>, 28 Eki 2021 Per, 10:01 tarihinde şunu yazdı:

\*\*\*

--

Doç.Dr.Ferzan Curun  
Maltepe Üniversitesi  
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi  
İngilizce Psikoloji Bölümü  
Bölüm Başkanı

216 6261050- 2236



## Ek 8. Etik Kurul Raporu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK

KURULU

21.06.2022

Sayın Ceren Elmas

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1153 proje numaralı ve "Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Akılcı Olmayan İnançlar Öz-Şefkat ve İlişki Doyumunun İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in cursive script, reading 'Direnç Kanol'.

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.



**Ek 9. Özgeçmiş****Kişisel Bilgiler**

**Ad Soyad:** Ceren ELMAS

**Eğitim Bilgileri****Yüksek Lisans:**

- Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı (tezli) 2020-2022
- Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Genel Psikoloji Yüksek Lisansı (tezsiz) 2018-2020

**Lisans:**

- Atılım Üniversitesi, Psikoloji bölümü 2012-2018

## Ek 10. İntihal Raporu

KT

ORJİNALLİK RAPORU

% <b>12</b>	% <b>11</b>	% <b>2</b>	% <b>6</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>3</b>
<b>2</b>	<b>acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080</b> İnternet Kaynağı	% <b>3</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Eastern Mediterranean University</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>4</b>	<b>dergipark.org.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to European University of Lefke</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Cyprus International University</b> Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>
<b>7</b>	<b>www.researchgate.net</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>8</b>	<b>sssjournal.com</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>