

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLER İLE
İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLARININ NESNE İLİŞKİLERİ-
GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME BOYUTLARI VE İLİŞKİ DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Işıl ATILGAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üys. İshak SAYĞILI

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Işıl ATILGAN

TEZ DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkiler İle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının, Nesne İlişkileri-Gerçeği Değerlendirme Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

ENSTİTÜ : Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANA BİLİM DALI : Klinik Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans Tezi

TEZİN TARİHİ : Haziran 2020

SAYFA SAYISI : 95

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

DİZİN TERİMLERİ : Akılcı Olmayan İnançlar, Nesne İlişkileri, İlişki Doyumu

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının, nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve romantik ilişki doyumu ile arasındaki ilişkileri incelemektir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezi'ne

Işıl ATILGAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLER İLE
İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLARININ NESNE İLİŞKİLERİ-
GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME BOYUTLARI VE İLİŞKİ DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Işıl ATILGAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üys. İshak SAYĞILI

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Işıl ATILGAN

../..2020



ÖZET

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları, nesne ilişkileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelemeyi amaçlamıştır. 261 kişinin katıldığı araştırmada, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği verilmiştir. Katılımcıların anketlere vermiş olduğu yanıtlar doğrultusunda, nesne ilişkileri, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılmış ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve nesne ilişkileri boyutlarının cinsiyet, gelir düzeyi, ilişki deneyimi ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgular doğrultusunda, erkeklerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutlarıyla işlevsel olmayan nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyleri bildirdiği görülmüştür. Öte yandan, kadınların, ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar aşırı beklentiler, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. İlişki deneyimi değişkenine göre, ilişki deneyimi olmayan katılımcıların ve bekarların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca, ilişkisi olmayan katılımcıların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar fiziksel yakınlık alt boyutu anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyine göre yüksek gelir düzeyindeki katılımcıların ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyut puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Nesne ilişkileri boyutları ise, düşük gelir düzeyinde olan katılımcılarda benmerkezcilik ve algıların belirsizliği puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yüksek gelir düzeyinde olan katılımcılarda ise yabancılaşma, güvensiz bağlanma, sosyal yetersizlik, gerçekliğin bozulması ve halüsinasyon/delüzyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Araştırmada, ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve nesne ilişkileri arasındaki ilişkinin bulguları doğrultusunda, ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutları negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, ilişki doyumu ile yabancılaşma, benmerkezcilik, sosyal yetersizlik, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği ve halüsinasyon/delüzyon alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki doyumunun yordayıcılığına ilişkin bulgulara göre, modelde, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar aşırı beklenti ve fiziksel yakınlık negatif

yönlü; zihin okuma ve farklı düşünme alt boyutları pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki doyumunu yordamaktadır. Ayrıca, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarından güvensiz bağlanma negatif yönlü ve halüsinasyon/delüzyon alt boyutlarının pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. İlişki doyumunun yordayıcılığını inceleyen modelin açıklayıcılık oranı %30 olarak bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bulguların, erken erişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin romantik ilişki deneyimlerinin nesne ilişkileri ve akılcı olmayan inançlar bağlamında değerlendirilmesi açısından önemli bulgular sağladığı düşünülmektedir. Romantik ilişkiler açısından önemli kararlar alması öngörülen erken erişkinlerde romantik ilişki deneyimlerinde ilişkili olan faktörlerin ele alınması ve gerekmesi halinde geliştirilecek müdahalelerin yapılandırılmasının önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akılcı Olmayan İnançlar, İlişki Doyumu, Nesne İlişkileri

SUMMARY

This study aimed at the relationship between university students' irrational beliefs, object relationship and relationship satisfaction in romantic relationships. In the study, 261 people are participated. Sociodemographic Information Form, Bell Object Relations and Truth Assessment Scale, Relationship Satisfaction Scale, and Irrational Beliefs Scale in Romantic Relationships were applied to participants. Object relations, irrational beliefs in romantic relationship and relationship satisfaction were compared with sociodemographic variables and their relationship was examined. According to the findings obtained in the research, relationship satisfaction, irrational beliefs in romantic relationships and object relations were found as significantly different in terms of gender, income level, relationship experience and marital status. Based on the findings, irrational beliefs in romantic relationships social time use and physical intimacy sub-dimensions were found as higher among males. different expectations, thinking differently, and mind reading subscales are significantly higher among women. Relationship satisfaction scores of singles are significantly lower. Also, irrational beliefs in the romantic relationships of participants who are not having any romantic relationship reported significantly lower scores in physical intimacy. The findings related to object relations subscales based on income level, egocentrism and perception uncertainty scores were significantly higher in low-income participants. For participants with higher income, they scored significantly higher in alienation, insecure attachment, social insufficiency, degradation of reality and hallucination / delusion subscales.

Based on the findings related to correlation among relationship satisfaction, irrational beliefs in romantic relationships, and object relations, it was found that relationship satisfaction with alienation, egocentrism, social inadequacy, distortion of reality, uncertainty of perceptions, and hallucination / delusion have negative and significant correlation. In the model, irrational beliefs in romantic relationships, high expectations and physical intimacy are negative; mind reading and different thinking positively predicted relationship satisfaction. Also, insecure attachment is negative and the hallucination / delusion sub-dimensions positively predicted relationship satisfaction. The rate of the model, which examines the predictability of relationship satisfaction was found as 30%.

The findings obtained in the research in terms of irrational beliefs in romantic relationship and object relations provides significant results which give information

about the experiences of university students' romantic relationship. It is thought that in early adults, who are expected to make important decisions in terms of romantic relationships, the factors that are related to romantic relationship experiences and structuring the interventions to be developed, if necessary, can be important contributions.

Keywords: Irrational Beliefs, Object Relations, Relationship Satisfaction



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
EKLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ.....	3
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	5
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	5
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR.....	7
2.1.1. Akılcı Olmayan İnançlar.....	7
2.1.2. Temel Akılcı Olmayan İnançlar	10
2.1.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	11
2.2. NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI	13
2.2.1. Yetişkinlikte Nesne İlişkileri.....	14
2.2.2. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme	15
2.3. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU	20
2.3.1. İlişki Doyumu	21

2.3.2. Romantik İlişki Modeli	22
2.3.3. Biyolojik ve Toplumsal Cinsiyet Kavramlarıyla Romantik İlişkiler	24
2.3.4. Romantik İlişki Doyumunu ile ilgili Yapılan Araştırmalar	25
2.4. ROMANTİK İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, NESNE İLİŞKİLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU	28
2.4.1. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların Nesne ilişkileri kuramı ile ilişkisi	28
2.4.2. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların romantik ilişki doyumunu ile ilişkisi	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
YÖNTEM	35
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	35
3.1.1. Evren ve Örneklem	35
3.2. VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI	35
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	35
3.2.2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan inançlar Ölçeği (RAİNO)	35
3.2.3. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri (BORRTI)	36
3.2.4. İlişki Doyumunu Ölçeği	37
3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	38
BULGULAR	38
4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ	38
5.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN KATILIMCILARIN İLİŞKİ DOYUMU VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASI	39
5.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN KATILIMCILARIN NESNE İLİŞKİLERİ VE GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASI	44
5.4. İLİŞKİ DOYUMU, ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, NESNE İLİŞKİLERİ VE GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	48

BEŞİNCİ BÖLÜM	54
TARTIŞMA	54
SONUÇ VE ÖNERİLER	59
ÖNERİLER	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	-
KİŞİSEL BİLGİ FORMU	70
ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ (RAINÖ)	71
BELL NESNE İLİŞKİLERİ VE GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME ENVANTERİ (BORRTI)	74
İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ	78
ÖZGEÇMİŞ	80

TABLolar LİSTESİ

Sayfa no

Tablo- 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	38
Tablo- 2. İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	40
Tablo- 3. İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	41
Tablo- 4. İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının İlişki Deneyimine Göre Mann Whitney U Testi Bulguları	42
Tablo- 5. İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Mann Whitney U Testi Bulguları	43
Tablo- 6. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	44
Tablo- 7. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	45
Tablo- 8. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının Medeni Duruma Göre Mann Whitney U Testi Bulguları	46
Tablo- 9. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının İlişki Deneyimine Göre Mann Whitney U Testi Bulguları	47
Tablo- 10. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarıyla İlişki Doyumunun Pearson Korelasyonu	49
Tablo- 11. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarıyla İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyonu Bulguları	50
Tablo- 12. İlişki Doyumunun Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutları Tarafından Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	52

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT: Akılcı Duygusal-Davranışçı Terapi

ANOVA: Tek yönlü varyans analizi

BORRTI: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri

DSM: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders

RAİNO: Romantik ilişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği



EKLER LİSTESİ

EK-A: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-B: ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

EK-C: BELL NESNE İLİŞKİLERİ VE GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME
ENVANTERİ

EK-D: İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

EK-E: ETİK KURUL ONAYI



ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecimin her aşamasında bana farklı bakış açılarıyla, bilgisiyle destek olan, ihtiyacım olduğunda çekinmeden ulaşabildiğim değerli hocam ve tez danışmanım

Dr. Öğr. Üys. İshak Saygılı'ya ve bu zamana kadar eğitim sürecimde emeği geçen tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum. Tezin her aşamasın da fikirleriyle katkıda bulunan Edanur Karayün ve Sena Kayıkçı'ya; veri toplama da çok desteğini aldığım Mert Bozalan ve Erkan Kayaalp'e; tezimi yazmada manevi desteğini hiç esirgemeyen sevgili arkadaşım, dostum Yağmur Bozalan'a çok teşekkür ediyorum. Eğitim ve İş hayatım hayatım boyunca hayatıma giren, bundan sonra hep hayatımda olacak olan, beni hayatımın hiç bir aşamasında yalnız bırakmayan sevgili dostlarıma çok teşekkür ediyorum. Hayatımda olduğu ilk günden beri bana destek olan, cesaret veren, verdiği kararlarda yanımda duran, ne eğitim sürecinde ne de tez yazma sürecinde motivasyonumun düşmesine asla izin vermeyen ve hepsinden önemlisi beni çok mutlu eden canım Gökhan İnce'ye çok teşekkür ediyorum. Son olarak bugünlere gelmemde en çok emeği geçen, maddi-manevi desteğiyle hep yanımda olan ve sevgisini hep hissettiren sevgili annem Elif Atılgan'a çok teşekkür ediyorum.

Işıl ATILGAN

İstanbul 2020

GİRİŞ

Üniversite öğrencileri için romantik ilişkiler, içinde oldukları geçiş dönemi özelliği itibariyle oldukça önemlidir. Erken erişkinlik dönemi, kişilerin hayatlarında önemli kararları almaya başladığı ve kendisini hem bireysel hem de toplumsal olarak birey olduğunu kabul ettirdiği önemli bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönemdeki yakın ilişkilerin, erken dönemdeki ilişki deneyimleri ve bunların oluşturması muhtemel zihinsel temsillerden bağımsız olmadığı öne sürülmektedir. Erken dönem yaşantılarının ve kişinin bu deneyimler çerçevesinde oluşan zihinsel temsillerinin, önemli bir işlev alanı olan romantik ilişkilerdeki yansımalarını görmek mümkün olmaktadır.

Freud'un sonrasında, Melanie Klein, nesne ilişkileri teorisinin temelini geliştirmiş ve Melanie Klein'in nesne ilişkileri teorisini ifade etmesinde, bireyin erken gelişiminde deneyimlediği yakın ilişki deneyimlerinin yetişkinlikteki yansımalarına odaklanmak olarak açıklamıştır. Klein ve onu takip eden Neo-Freudyenlere göre, benlik hissi (cinsiyet algıları dahil), bireyin çevredeki diğer nesnelere kurduğu ilişki, bağ ve yaşadığı çatışmadan ileri gelmektedir.

Nesne ilişkileri Kuramı'nda "nesne" teriminin geleneksel kullanımından farklı olarak tanımlandığını belirtmek önemlidir. "Nesneler", bebeğin gelişim süreci sırasında birincil bakım veren kişi olarak kabul edilir. Böylece, nesnelere (insanlar veya bebeğin vücudunun dışındaki herhangi bir fenomen gibi) bebeğin hedeflerini engelleyerek çatışmaya neden olabilir. Benzer şekilde, ortamdaki nesnelere de bebeğin hedeflerini kolaylaştırabilir ve dehşet anlarında bebeği rahatlatır. Bu şekilde, nesne ilişkileri teorisi gelişim sürecinin interaktif bir süreç olduğu öne sürülmektedir. Ayrıca, nesne ilişkileri kuramı, insanların eyleminin her zaman belirli bir durum ve sosyokültürel çevre bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Daha son yıllarda, teorisyenler nesne ilişkileri teorisini cinsiyetler arasındaki farklılıklara bakacak şekilde genişletmişlerdir; çünkü bireysel deneyim, kişilik ve dünya arasındaki bağlantının mevcut çocuk yetiştirme ve cinsiyet farklılıklarının etkisini yansıttığı bir psikolojik gelişim süreci olduğu kabul edilmektedir. Bu durumun en iyi şekilde değerlendirilebileceği sürecin romantik ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Romantik ilişkilerdeki deneyimler ve zihinsel süreçlerde cinsiyet ve bireysel

değişkenlerin ortaya koyabileceği farklılıkların, bireylerin erken dönem yakın ilişki deneyimlerini kapsayan nesne ilişkileri ile bağlantısı olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgi akılcı olmayan inançlarının, nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve romantik ilişki doyumu ile arasındaki ilişkiler incelenerek ortaya konulacaktır. Çalışma kapsamında elde edilen veriler analiz yöntemleri ile değerlendirilecektir. Çalışma sonuçları kendi içinde ve literatürde yapılan çalışmalarla karşılaştırmalı olarak yorumlanacaktır. Çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Romantik ilişkilerle ilgili literatüre bakıldığında, bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri akılcı olmayan inançların ilişkilerini nasıl etkiledikleri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Araştırmacıların akılcı olmayan inançların özellikle ilişki doyumu ile ilişkisini ve etkilerini ortaya koymaya yönelik araştırmalar yaptıkları görülmektedir.

Kişilerarası ilişkiler alanında en çok üzerinde durulan konulardan biri de bu gerçekçi ve işlevsel olmayan ilişki inançlarının kişilerin yaşamında nasıl ortaya çıkıp geliştiğidir. Bu alandaki çalışmalar için uygun bir zemin oluşturması adına nesne ilişkileri kuramı araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Yakın ilişkilerin insan gelişiminde temel oluşturacak bir role sahip olduğunu gösteren nesne ilişkileri kuramı, nesne ilişkilerinin bebeklik döneminde şekillendiğini ve yetişkin yaşamdaki beklentileri, inançları, ikili ilişkileri ve duygu yönetme süreçlerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Bebeklikte bakım veren kişiyle kurulan ilk ilişki süreci ile şekillenen nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları yaşamındaki yakın ilişkilerin doğasını oluşturmaktadır. Bireyin erken yaşlarda bakım veren kişiyle kurduğu olumlu iletişim sonucunda bireyde değerli olma duygusunun oluştuğunu, böylelikle bireyin hem kendisine hem de diğerlerine ilişkin olumlu zihinsel temsiller geliştirebildiğini belirtmektedir. Bunun tam tersi durumda yani bireyin bakım veren kişi ile olumsuz bir etkileşim geliştirmesi ve ihtiyaçlarının karşılanmamış olması durumunda, bireyde benliğine ve çevreye ilişkin olumsuz zihinsel temsiller ve inançlar geliştirme eğilimindedir.

Erken dönem anne-bebek arasındaki ilişki ve bu bağlamda gelişen nesne ilişkileri, yetişkinliğe yönelik bir yatırım olarak düşünülmektedir. Yetişkinlikte geliştirilen ilişkiler erken dönemdeki ilişkiler çerçevesinde gelişmektedir. Bu nedenle bireylerin deneyimlerini anlamak için erken dönem yaşantılarına inmek çok önemlidir. Bireyin dünyaya gözünü açmasıyla birlikte başlayan anne-bebek ilişkisi, dünyayı anlamlı hale getiren nesnelere, nesneye yüklenen anlamlar ve bu anlam çerçevesinde gerçeklik ile tanışmayla birlikte, kişinin kendiliğinin yapılanması süreci ve döngüsü başlar. Bu bağlamda, Klein tarafından belirtildiği üzere, insanlar nesne açlığı ile dünyaya gelmektedir ve ilk nesnelere yeniden oluşması gibi, insan hayatının neredeyse tamamında yer alan romantik ilişkiler de nesne ilişkilerine yönelik

deneyimin yeniden gerçekleştirilmesidir. Bu doğrultuda, yapılan bu araştırmada ise üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının, nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerinedir.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırma kapsamında değişkenlerin ölçümü ile doğrulanan hipotezler aşağıdaki gibidir:

1. Hipotez: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BOORTI) Nesne ilişkileri boyutu puanları ile RAİNÖ puanları arasında doğru yönlü bir ilişki vardır.
2. Hipotez: BORRTI Gerçeği değerlendirme boyutu puanları ile RAİNÖ puanları arasında ters yönlü bir ilişki vardır.
3. Hipotez: BORRTI Nesne ilişkileri boyutu puanları ile İlişki doyumu ölçeği puanları arasında doğru yönlü bir ilişki vardır.
4. Hipotez: BORRTI Gerçeği değerlendirme boyutu puanları ile İlişki doyumu ölçeği puanları arasında doğru yönlü bir ilişki vardır.
5. Hipotez: RAİNÖ puanları ile ilişki doyumu ölçeği puanları arasında ters yönde ilişki vardır.
6. Sosyodemografik özellikle bakımından üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeyleri farklılık gösterir.
7. Sosyodemografik özellikle bakımından üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç boyutları farklılık gösterir.
8. Sosyodemografik özellikle bakımından üniversite öğrencilerinin nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları farklılık gösterir.
9. İlişki doyumu Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar (RAİNO) alt boyutları tarafından olumsuz yönde yordanmaktadır.
10. İlişki doyumu nesne ilişkileri boyutları tarafından olumsuz yönde yordanmaktadır.
11. İlişki doyumu, gerçeği değerlendirme boyutları tarafından olumsuz yönde yordanmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışma kapsamında Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgi akılcı olmayan inançlarının, nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve romantik ilişki doyumu ile arasındaki ilişkiler incelenerek ortaya konulacaktır. Çalışma kapsamında elde edilen veriler analiz yöntemleri ile değerlendirilecektir. Çalışma sonuçları kendi içinde ve literatürde yapılan çalışmalarla karşılaştırmalı olarak yorumlanacaktır. Çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Kişilerarası ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar genellikle İlişki doyumu, çatışma çözme tarzları ve bağlanma ile arasındaki ilişkiyi incelemek üzerinedir. Fakat Üniversite öğrencilerine yönelik Romantik ilişkide akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan çalışmalar literatür de çok az sayıda bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri için romantik ilişkiler, içinde oldukları geçiş dönemi özelliği itibariyle oldukça önemlidir. Beliren yetişkinliğe geçişin yaşandığı ciddi sosyal, duygusal ve bilişsel değişimlerin gerçekleştiği geç ergenlik dönemini kapsayan üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler bireyin gelişiminde önemli bir bölümü temsil etmektedir. Romantik ilişkilerle ilgili geç ergenlik dönemini kapsayan çalışmaların bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin gençlerin yetişkin yaşamına daha iyi uyum göstermek için gereken davranışları geliştirmede çok önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. BORRTI Nesne ilişkileri boyutu puanları ile RAINÖ puanları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.
2. BORRTI Gerçeği değerlendirme boyutu puanları ile RAINÖ puanları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.
3. BORRTI Nesne ilişkileri boyutu puanları ile İlişki doyumu ölçeği puanları arasında doğru yönlü bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.
4. BORRTI Gerçeği değerlendirme boyutu puanları ile İlişki doyumu ölçeği puanları arasında doğru yönlü bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.
5. RAINÖ puanları ile ilişki doyumu ölçeği puanları arasında ters yönde ilişki olduğu varsayılmaktadır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın değişkenler, yöntem ve analiz adımlarına ilişkin sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Üniversite Öğrencilerinin Romantik ilişkilerde Akılcı olmayan inançları hakkında fazla çalışma olmaması bilgi toplama sürecini uzatabilir. Bu durumda zaman yönünden zorluk çıkabileceği düşünülmektedir.
2. Araştırmada elde edilen bulgular araştırma için kullanılan değerlendirme araçlarına verdikleri cevapla sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen bulgular, elde edilen verileri için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılan veri analiz yöntemleri ile sınırlıdır.

4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik ilişkilerde Akılcı olmayan inançları ile ilişkili yapılan çalışmalar az olduğu için bu çalışmanın tartışma kısmının yazılmasında sınırlılık olabilir.
5. Aktif ilişkisi olma ve üniversitede okuma koşullarına sahip örneklem bulmak araştırmanın en zorlayıcı kısmı olacağı düşünülmektedir.
6. Araştırma sonuçlarına, araştırmacı, katılımcılar ve uygulama ortamlarından kaynaklanan kontrol edilemeyen unsurların düşük düzeyde de olsa, etki etmiş olabileceği kabul edilmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR

İnsanların hedeflerini gerçekleştirmesinde akılcı olan veya akılcı olmayan düşünceleri belirler. Hedeflerini gerçekleştirmelerinde akılcı olan düşünce yapıları yardımcı olurken, hedeflerinde başarısız olmalarında akılcı olmayan düşünceler söz konusudur.¹Akılcı olan düşünceler şeffaf, mantıklı, kişiye yarar sağlayan, gerçekçi düşüncelerdir. Birey olumsuz duygulara sahip olsa bile amacını gerçekleştirmesinde engelleyici değildir. Akılcı olmayan düşünceler ise tabularla dolu yıkılması zor katı ve şeffaf değildir. Kişide hedefini gerçekleştirmede engelleyici olur. Kaygı ve depresyona yol açar. Kişinin teslimiyetine sebebiyet verir.²

Akılcı inançlar, kabul edilebilir, gerçekçi veya deneyseldir. Ancak akılcı olmayan inançlar, değerlerin veya beklentilerin deneysel olarak kabul edilemeyen tarafıdır. Örneğin; "sınavda başarısız oldum, ben beceriksiz bir insanım ve bu sınav benim için çok önemliydi." düşüncesi akılcı olmayan inanca dönüşebilir ve bilimsel bir dayanağı yoktur. İnsanlar doğal olarak amaçlarını, arzularını ve isteklerini yani hayata karşı geliştirdikleri '-meli, -malı'ları' ve zorunlulukları kolaylıkla akılcı olmayan düşüncelere çevirebilirler.³

2.1.1. Akılcı Olmayan İnançlar

ADDT'nin doğası işlevsel olmayan, mantıksız, kişiyi olumsuz duygulara götürecek, yarar sağlamayan, akılcı olmayan düşüncelerden kurtararak, işlevi olan, kişiyi hedeflerine götürebilecek, mantıklı, huzur sağlayabilecek düşünceler kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu amacı gerçekleştirmenin en temel yapısı kişinin oluşturmuş olduğu akılcı olmayan inançların keşif edilmesidir.^{4 5}

ADDT'ye göre akılcı olmayan inançlar aşağıdaki gibi belirtilmiştir:⁶

¹ Albert Ellis, 'The effectiveness of information retrieval systems: the need for improved explanatory frameworks', **Social Science Information Studies**, 4, 261-272.

² Ellis, a.g.e., p. 261-272.

³ Michael E. Bernard, It's prime time for rational emotive behavior therapy: Current theory and practice, research recommendations, and predictions. *J Rational-Emot Cognitive-Behav Ther* 1995, 13, 9-27

⁴ Ted Crawford, ve Albert Ellis, A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 1989, 7, 3-27

⁵ Bernard, a.g.e., p.9-27

⁶ Crawford ve Ellis, a.g.e., p.3-27

1. Akılcı olmayan inançlar, bir birey olarak hayatın temel amaçlarından biri olan mutluluğu gerçekleştirmek isterken, kendilerini olumsuz duygulara kaptırmasına sebebiyet verir.
2. Akılcı olmayan inançlar, insanların bulunmak istediği topluluktaki grup üyelerine kendi istekleri doğrultusunda davranışlarda bulunması ister. Bu tarz davranışlar, kişinin bulunduğu sosyal gruptan dışlanmasıyla sonuçlanır.
3. Akılcı olmayan inançlar, kişinin düşüncelerinde katı ve abartılı tabular halinde halindedir. Aynı zamanda, zorunluluk taşıyan istek ve yönlendirmeler taşır.
4. Akılcı olmayan inançlar, yaşamın gerçekliği ile her zaman örtüşmez.
5. Akılcı olmayan inançlar çelişkili düşünceleri barındırabilir.
6. Akılcı olmayan inançları barındıran bir kimse olumsuz yaşadığı bir anısını ya da deneyimini anlatırken abartılı ve aşırı genellenmiş, doğruluğu sorgulanamayacak kadarkatı kelimeler kullanır.

19. yüzyılın sonlarından bu yana, bilimsel davranışların kullanımı insan davranışlarını incelemek için kullanılmıştır. Zeka, algı, biliş, duygu ve insani gelişme anlayışları, insanların nasıl ve neden davrandıkları ve nasıl davrandıklarını anlamak için araştırılmıştır. Ek olarak, bir bireyin kişiliği popüler bir çalışma alanı haline gelmiştir ve bunun dışında dinamiklerini açıklamaya çalışan birçok benzersiz teori ortaya çıkmıştır. Kişilik Huffman, Vernoy ve Vernoy⁷ tarafından "bireyin benzersiz ve nispeten istikrarlı davranış, düşünce ve duygu kalıpları" olarak tanımlanmaktadır. Kişiliği açıklamaya çalışan bazı teorisyenler ve terapileri Sigmund Freud'un Psikanalitik Teorisi, Alfred Adler'in Bireysel Psikolojisi, Carl Jung'un Analitik Psikolojisi, John B. Watson ve BF Skinner'ın Davranışları, Carl Jung'un Kişi Merkezli Teorisi, Victor Frankl ve Rollo May'ın Varoluşu Terapi ve Fritz ve Laura Perl'in Gestalt Terapisi farklı perspektiflerden kişiliği değerlendirmiştir. Bu terapilerin her biri oldukça benzersizdir, ancak hepsi kişilikteki bireysel farklılıkları (yani genel olarak iyimser insanları kötümser insanlarla veya öfke yönetimi sorunları olanları hayal kırıklığıyla kolayca ilgilenenlerle karşılaştırmayı) ve bu farklılıkların nasıl ortaya çıktığını (yani genetik yoluyla, geçmiş deneyimler, bilinçdışı dürtüler, vb.) ele almaktadır.⁸

⁷ Karen Huffman, and Vernoy, Judith A. Vernoy, *Psychology in action* (4th ed.). New York: John Wiley & Sons., 1997, p.437

⁸ Huffman, and Vernoy, *a.g.e.*, p.437

Ellis, ADDT'yi 1962'de halka tanıtmaya başlamış ve ilk popüler bilişsel davranış terapilerinden biri olduğunu iddia etmiştir.⁹ Bilişsel terapiler kişinin içsel inançlarının ve düşüncelerinin kişinin davranışlarını etkileyen duygularını yönettiğine inanır ve bu nedenle kişinin duygu ve davranışlarını değiştirmenin en iyi yolu iç inançlarını ve düşüncelerini değiştirmek olduğunu düşünür. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, bu fikrin insanların yaşamda mutluluk, güvenlik ve kendini gerçekleştirmelerine yardımcı olacak hedefler geliştirdiklerini ve bu hedeflere ulaşmak için ailelerinden ve kültürlerinden beceriler edinerek gerçekleştirdiklerini ifade eder. Yine de bazen olumsuz düşüncelerden kaynaklanan rahatsız edici duygular, bireyin hedeflere ulaşma yeteneğini, kişinin rahatsızlıklarını, yani düşünme biçimini zorlayabilmektedir. Akılcı olmayan inançlar olarak tanımlanan bu düşünce kalıplarının etkili müdahale yönteminin ise ADDT (Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi) olduğu savunulur.

ADDT, A-B-C-D modeli adı verilen bir modeli izleyerek Aktive edici olaylar, O olayla ilgili inançlar ve İnançlarından dolayı ortaya çıkan duygusal ve davranışsal sonuçlar arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır.¹¹ Bu model, aktive edici olayın A'nın bir kişinin karşılaştığı bir durum, kişi ya da olay olduğunu, B'nin kişinin aktive edici olayla karşılaşması nedeniyle geliştiği inancını tanımlamaktadır. Bu inanç, uyumlu ya da rahatsız edici ve uygunsuz olabilen ve kişiye bir sonuç yani C getirmektedir. Rahatsızlık verici inançlara en sık ve güçlü şekilde bağlı olanlardan bazıları "temel akılcı olmayan inançlar"a sahip kişiler olarak adlandırılır.¹² Örneğin dersten zayıf not aldığı için sınıfta kalan birini düşündüğümüzde, Etkinleştirici olay (A), sınavdan kötü not almak olacaktır. Bundan gelebilecek bir inanç (B) "değersizim çünkü bu sınavda kötü performans gösterdim" inancı olabilir. Bu inançtan kaynaklanabilecek duygusal-davranışsal sonuç (C), rahatsız edici ve uygunsuz tepkiler olan depresyon veya öfke olabilir. Yine başka bir kişi sınavdan kötü not alır ama "Elimden geleni yaptım ve bir dahaki sefere daha iyisini yapacağım" inancını geliştirebilir. İnancından kaynaklanabilecek duygusal-davranışsal sonuç üzüntü ve hayal kırıklığı olabilir. Üzüntü ve hayal kırıklığı olumlu duygular olmasa da, durumun bağlamına uygun

⁹ Albert Ellis, A. Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2004; Cilt:22, Sayı:2, p.84-92.

¹⁰ Raymond DiGiuseppe, Rational-emotive assessment of school aged children. *School Psychology Review*, 1990, Cilt:19, Sayı:3, 287-293.

¹¹ DiGiuseppe, R., & Michael E. Bernard, M. E. (1990). The application of rational-emotive theory and therapy to school-aged children. *School Psychology Review*, 1990, Cilt:19, Sayı:3, p.268-286.

¹² Jessica Sherin and Leigh Caiger, Rational-emotive behavior therapy: A behavioral change model for executive coaching? *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2004, Cilt:56, Sayı:4, p.225-233.

duygulardır ve kişinin bir dahaki sefere daha iyisini yapmaya motive etmek için kullanılabilir. Birinci örnekteki kişinin öz-değerine yönelik, akılcı olmayan inancının bir sonucu olan depresyon veya öfke olmasının bir dahaki sefere daha iyisini yapmasına engel olacaktır.

2.1.2. Temel Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı Duygusal Davranışçı Model'le ilgili Ellis'in 1962'deki orijinal çalışması¹³, insanlar arasında yaygın olan 11 akılcı olmayan inanca odaklanmıştır. Bu inançları temel akılcı olmayan inançlar olarak belirlemiştir. Bunlar:

Akıl dışı inanç 1: "Yetişkin bir insanın toplumdaki hemen hemen her önemli kişi tarafından sevilmesinin veya onaylanması gerekir.

Akıl dışı inanç 2: "Kişinin kendini iyi değerlendirmesi gerekiyorsa, kişinin yetkin, yeterli ve mümkün olan her açıdan başarılı olması gerekir.

Akıl dışı inanç 3: "Bazı insanların kötü veya hain oldukları ve kötülerini için ciddi bir şekilde suçlanmaları ve cezalandırılmaları gerektiği fikri"

Akıl dışı inanç 4: "İşler onların olmasını istemediği gibi olmadığında bunun bir felaket olduğu fikri"

Akıl dışı inanç 5: "İnsan mutsuzluğunun dışarıdan kaynaklandığı ve insanların üzüntülerini ve rahatsızlıklarını kontrol etme yeteneği çok az veya hiç olmadığı fikri"

Akıl dışı inanç 6: "Bir şey tehlikeli ya da korkutucu olursa, bununla ilgili çok endişe duymalı ve meydana gelme olasılığı üzerinde durmaya devam etmelidir"

Akıl dışı inanç 7: "Bazı yaşam zorlukları ve sorumluluklarla yüzleşmekten kaçınmanın daha kolay olduğu fikri"

Akıl dışı inanç 8: "Kişinin başkalarına bağımlı olması ve güvенеceği kişinin kendisinden daha güçlü olmasına ihtiyacı olduğu fikri"

Akıl dışı inanç 9: "Kişinin geçmişinin kişinin şimdiki davranışının çok önemli bir belirleyicisi olduğu ve bir olay bir zamanlar hayatını güçlü bir şekilde etkilediği için süresiz olarak benzer bir olayda benzer bir etkiye sahip olması fikri"

Akıl dışı inanç 10: "Kişinin diğer insanların sorunları ve rahatsızlıkları üzerinde de üzülmesi gerektiği fikri"

¹³ Albert Ellis, *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Citadel Press.,1962, p.63-89.

Akıl dışı inanç 11: "İnsan sorunlarına her zaman doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm bulduğu ve mükemmel çözüm bulunamazsa felaket olduğu fikri"

2.1.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

Ellis, duygu ve düşünceyi iki ayrı durum olarak değerlendirmemiş ve bu durumu Akılcı Duygusal Terapinin en önemli noktası olarak kabul etmiştir. Ellis, tüm gerçekçi hedeflerin birbirinden ayrı değil birbirini kapsadığına inanmıştır. Duygular, kendi doğrulukları ile var olmazlar. Kişinin duyguları kendi kabullendiği değerler kadar doğru olurlar. Terapötik süreçte, kişiye baş edemeyeceği bir problem karşısında onlara sağlıklı olumsuz duygular edinmeye teşvik edilir. Sonrasında ise sağlıklı olumsuz duygular yerine sağlıklı olumsuz duyguları koymayı başaran kişiler daha mutlu birey olmayı becerir ve sorunları en aza indirmek için motivasyonları artar.¹⁴

18 ila 25 yaşları arasında ortaya çıkan yetişkinlik, bireyin ne ergen ne de yetişkin olduğu ve arada hissettiği ergenlik ve yetişkinlikten teorik ve ampirik olarak farklı bir yaşam aşamasıdır.¹⁵ Bu aşama, ergenlik ile yetişkinlik arasında kişinin aralarında hissettiği geçiş dönemidir. Ortaya çıkan yetişkinliğin önemli bir özelliği, aşk, iş ve dünya görüşleri üzerine kimlik çalışmaları için en iyi fırsatların bulunduğu yaşam dönemi olmasıdır.¹⁶ Bu dönemde ortaya çıkan kimlik araştırma süreci, gelişmekte olan yetişkinleri başkalarıyla yakın etkileşime girmeye motive eder.¹⁷

Yakın ilişkiler kurmak isteyen genç erkek ve kadınların duygusal olarak olgunlaşabildikleri dönem erken erişkinlik dönemidir.¹⁸ Bu doğrultuda, başkalarına yakın olma, onlarla işbirliği yapma, "yakınlık" adını verdiği bağlılık ve sadık olma ihtiyacı bu dönemde artmaktadır. Diğer bireylerle kurulan ilişki biçimlerinden biri de romantik bir ilişkidir. Romantik ilişkiler yakınlık ihtiyacını karşılayan önemli ilişkilerden biridir. Sternberg'e¹⁹ göre romantik ilişkiler, özgür seçimlerle kurulan ve içlerinde arzu, bağlılık ve yakınlık unsurları olan çiftler arasındaki ilişkilerdir. Evlilik, çocuk sahibi olma ve ev için sorumluluk alma gibi geçmişte daha erken yaşta olan faaliyetler 20'li yılların sonlarına doğru kaymıştır.

Romantik ilişkiler, bu dönemde birçok farklı konuda denemeler yapan erken yetişkinler için oldukça önemlidir, çünkü romantik ilişkiler kimliklerini aşk üzerine

¹⁴ Windy Dryden and Raymone DiGiuseppe, **A primer on rational-emotive therapy**. Champaign, IL: Research Press, 1990, p.68.

¹⁵ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties". **American Psychologist**, 2000, Cilt:55, p. 469-480.

¹⁶ Arnett, a.g.e., p. 469-480.

¹⁷ Arnett, a.g.e., p. 469-480.

¹⁸ Jerry M. Burger, *Kişilik*. (Çev. Deniz E. Sarioğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006, p.105.

¹⁹ Robert J. Sternberg, "Construct validation of a triangular love scale." **European Journal of Social Psychology**, 1997, Cilt:27, p.313-335.

keşfettikleri ilişkilerdir. Bu nedenle, bu dönemde romantik ilişkilerin oluşması ve sürdürülmesi kritik öneme sahiptir.²⁰²¹ İnsanların diğer bireylerle ilişki kurma ve duygusal bağlar kurma ihtiyacı duyuşsal ve bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. İlişki kurma süreci, romantik bir ilişkiye başlarken ve ilişki sırasında önemlidir. Eğer çiftlerin inançları gerçekçi ve rasyonel ise, ilişki ilerleyebilir. İlişkilere ilişkin inançlar gerçekçi ve rasyonel olmadığında, çiftlerin ilişkilerinde sorun yaşama olasılığı daha yüksektir.²² Romantik ilişkilerde akıldışı inançlar, bireylerin ilişkinin doğası, kendisi ve diğerleri hakkındaki abartılı, katı, mantıksız ve değişime dirençli inançları olarak tanımlanmaktadır.²³ Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip çiftlerin birbirlerinin kişiliklerini değiştirmeyi beklediklerini öne sürülmektedir.²⁴ Öte yandan, rasyonel ve işlevsel düşünme tarzı, bireyin ilişkiye daha iyi uyum sağlamasına katkı sağlamaktadır.^{25 26}

Gerçekten ilişkilerde akılcı olmayan inançlar gerçekçi olmayan beklentiler ve benlik, diğerleri ve ilişkiler hakkındaki kendini örseleyen tutumlar olarak kabul edilmektedir. Bu çarpıtılmış inançlar genellikle ilişkilerde çok fazla dağılmanın temeli olarak görülür ve bireyin ortak düşünce süreçlerinin bir parçası haline gelen hatalı düşünce modelinin bir sonucu olarak gelişir.²⁷ Ellis, beş grupta kategorize edilen çiftlerin yaşadığı en yaygın bilişsel çarpıklıkların onbirini listeledi ve sıkıntısındaki çiftlerin bunlardan bir veya daha fazlasına sahip olduğunu belirtti. Beş kategori şu şekildedir: lanetleme, talep etme, hayal kırıklığı toleransın düşük olması, Korkutucu, kendine zarar verme (başkalarının ve başkalarının) olarak belirtilmiştir.²⁸²⁹ Araştırma bulguları akıl dışı inançların depresyon, anksiyete ve stres, negatif mükemmeliyetçilik ile ilişkili

²⁰ Ali Eryılmaz ve Leyla Ercan, "Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol." **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2011, Cilt:31, Sayı:2, p.359-380.

²¹ Frank D. Fincham and Ming Cui. **Emerging adulthood and romantic relationships an introduction. In Romantic Relationships in Emerging Adulthood.** (Eds. Frank D. Fincham and Ming Cui.) New York: Cambridge University Press, 2011, p.3-12.

²² Michael A. Friedman and Mark A. Whisman, "Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes." **Cognitive Therapy & Research**, 1998, Cilt:98, Sayı:22, p.149-160.

²³ Albert Ellis, "Rational emotive therapy applied to relationships therapy" **Journal of Rational Emotive Behavior Therapy**, 1986, Sayı:4, p.14-21.

²⁴ Ayça Saraç, Zeynep Hamamcı, Sonay Güçray, (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2015, Cilt:5, Sayı:43, s.69-81.

²⁵ William R. Cupach ve Sandra Metts, The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. **Human Communication Research**, Cilt:17, p.170-185

²⁶ Tuba Pala Akbaba ve Demet Erol, Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)**, 2018, Cilt:1, Sayı:1, p.32-44.

²⁷ Wendy Dryden "**The cream cake made me eat it. An introduction to the ABC theory of REBT.** In Wendy. Dryden (Ed.), **Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments.** 2003, p.1.

²⁸ Albert Ellis Daniel David, Jay, S. Lynn "Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective." **Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice.** 2010, 3-22.

²⁹ Dryden, a.g.e., p.1.

olduğunu göstermektedir.³⁰ Ayrıca akıl dışı inançların ve bunun ilişki doyumuyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğunu saptayan çalışmalar literatürde yer almaktadır.

2.2. NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI

Nesne ilişkileri için tek bir birleşik teori söz konusu değildir. Daha ziyade, araştırmacılar ve teorisyenler, erken dönem ilişkilerin kişinin yetişkin olarak ilişkileri üzerindeki derin etkisine vurgu yapan bir dizi ilgili teori geliştirmişlerdir.³² Bu teoriler, psikanalitik psikolojiye dayanır, ancak klasik analitik teoriden bir dizi önemli şekilde ayrılırlar. Belki de temel ayırım, insan motivasyonunun veya dürüstlüğü'nün kişilerarası temasa yönelik kısıtlamalar tarafından körüklendiği fikridir, oysa klasik analitik teori bunun yerine kişilerarası temasa yönelik kısıtlamaların sadece ego'nun kimliğinin içgüdüsel dürtülerini karşılama mekanizması olduğunu öne sürmektedir.

Freud, bebeklerin birincil narsisizm halinde doğduklarını iddia etmiştir.³³ (Freud, 1989a). Yani, liberal enerjinin tamamı benliğe, oysa nesne ilişkileri teorisyenleri liberal enerjinin başkaları ile ilişkiye yönelik olduğuna inanırlar. Nesne ilişkileri teorisinin gelişmesiyle, bazı psikologlar, saldırgan ve cinsel dürtülerin yerine getirilebileceği sosyal olarak kabul edilebilir bir uzlaşma bularak insan davranışının açıklanabileceği fikrini reddetmeye başladı ve bunun yerine kişinin sosyal ortamının etkisini vurguladı. Melanie Klein, sosyal etkileşimin kişilik üzerindeki biçimlendirici etkisini vurgulayan ilk analistlerden biriydi ve Fairbairn, saldırgan ve cinsel dürtülerin kişilik ve kişilerarası işlevselliğin yapı taşları olduğu fikrini tamamen reddeden ilk kişi olmuştur.³⁴

Nesne ilişkileri teorisini yeterince anlamak için, nesne ilişkileri teorisyenleri tarafından kullanılan bazen kafa karıştırıcı bir isimlendirme anlaşılmalıdır. Başlamak için, bir "nesne", bir bireyin duygusal veya duygusal anlam eklediği bir kişiyi veya şeyi ifade eder. Genellikle nesnelere insanlara atıfta bulunur, ancak evcil hayvanlar gibi hayvanlarla ve hatta bebek battaniyesi veya oyuncak ayı gibi nesnelere duygusal bir bağlantısı olabilir. Böylece, nesne ilişkileri teorisi kişinin duygusal bağlılıklarını, başkalarının beklentilerini ve temsillerini ele alır.

³⁰ Lisa A. Uebelacker and Mark A. Whisman, "Relationship beliefs, attributions, and partner behaviors among depressed married women." *Cognitive Therapy and Research*. 2005, Cilt:29, Sayı:1, p.143-54.

³¹ Flett GL, Hewitt PL, Cheng WM. Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated Survey of Personal Beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2008 Sep 1;26(3):194-205.

³² Michael St. Clair, *Object relations and self psychology: An introduction* (2nd ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co, 1996, p.45.

³³ Sigmund Freud, *The Freud reader* (Peter Gay, Ed.). W W Norton & Co, 1989, p40-41

³⁴ Clair, *a.g.e.*, p.45.

Tüm nesne ilişkileri teorilerinin temelini, bebeklik döneminden başlayıp kişinin hayatı boyunca devam etmesi, bireylerin nesnelere etkileştikçe çevrelerinin zihinsel temsillerini geliştirdiği fikridir. Nesne ilişkileri kuramcıları, içsel nesnelere veya insanların zihinsel temsillerinin kişinin çevrelerindeki gerçek insanları veya dışsal nesnelere algılamasına dayandığını iddia ederler.³⁵

2.2.1. Yetişkinlikte Nesne İlişkileri

Tüm nesne ilişkileri teorilerinin temelini, bebeklik döneminden başlayıp kişinin hayatı boyunca devam etmesi, bireylerin nesnelere etkileştikçe çevrelerinin zihinsel temsillerini geliştirdiği görüşü oluşturmaktadır. Nesne ilişkileri kuramcıları, içsel nesnelere veya insanların zihinsel temsillerinin kişinin çevrelerindeki gerçek insanları veya dışsal nesnelere algılamasına dayandığını iddia ederler.^{36,37}

İç nesnelere kişinin gerçek kişilerarası deneyimlerini yansıtır, ancak kişinin kendi çevreleri hakkındaki kendi öznel algıları ve kişinin deneyimlerine atfettiği anlamla bir şekilde çarpıtılır. Bu iç nesnelere daha sonra yaşam boyunca bir kılavuz olarak hareket eder ve başkalarının farklı durumlardaki eylemlerinde belirleyici olmaktadır. Dolayısıyla, bir kişinin güvenilen, başkalarının sürekli olarak aldatıcı, hayal kırıklığı yaratan bir şekilde davrandığı olumsuz kişilerarası etkileşimler olmuşsa, bir kişi diğerlerinin iyi niyetlerine rağmen diğer bireylerden benzer davranışlar bekleyebilir. Bu beklentiler kişinin başkalarına karşı davranışını etkileyebilir ve başkalarının davranışlarını ve motivasyonlarını doğru bir şekilde yorumlama yeteneğini bulanıklaştırabilir. Bu nedenle, iç nesnelere, kişinin gerçek kişilerarası etkileşimlerini renklendirme gücüne sahiptir ve bireyleri, başkalarının olumsuz ya da olumlu beklentileri karşılayacak şekilde davranmaya yönlendirebilir.³⁸

Fairbairn (1952) iç nesnelere geliştirilmesinin “iç sabotajcı” ya da antilibinal egonun gelişmesine yol açtığını ileri sürmüştür. İç sabotajcı kabaca Freud’un (1989b) süperego kavramına karşılık gelir ve kişinin davranışının düzenleyici bir yapısı olarak işlev görür. Başlangıçta, kişinin davranışı dış nesnelere ya da çevredeki insanlar tarafından uygulanan yaptırımlarla yönetilir. İç nesnelere karmaşık bir biçimde gelişip geliştikçe, dış nesnelere bir kez oynadığı yönetim davranışını üstlenirler. Fairbairn, vicdanın gelişimini böyle açıklar.³⁹

³⁵ Clair, *a.g.e.*, p.60.

³⁶ Clair, *a.g.e.*, p.61.

³⁷ Nancy McWilliams, *Psikanalitik Tanı*, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2011, p.80

³⁸ Clair, *a.g.e.*, p.63.

³⁹ Ronald W. Fairbairn, *Psychoanalytic studies of the personality*. Routledge & Kegan Paul, 1952.

Nesne ilişkileri teorisyenleri, bebeklerin sahip olduğu sınırlı bilişsel kapasiteler ve çevrelerinde faaliyet gösteren sınırlı deneyimleri nedeniyle bireylerin tamamen olgun iç nesnelere oluşturma kapasitesiyle doğmadıklarını iddia ederler. Nesne ilişkileri kuramcıları da tüm yetişkinlerin tamamen olgun bir nesne ilişkisel şeması oluşturduklarını iddia etmezler. Aksine, nesne ilişkileri bebeklerin ve küçük çocukların destekleyici bakıcılara sahip olup olmamasına bağlı olarak yavaş yavaş olgunlaşır. Bu teorisyenler aynı zamanda düşmanca, kaotik ya da destekleyici olmayan bir ortamın nesne ilişkisel işlevselliğinin gelişimini rayından çıkarabileceğini ve bazen yetişkinlerin durgunlaşmasına ve bir yetişkinden beklenenden daha az olgunlaşmış bir nesne ilişkisel şemasına güvenmeye devam edebileceğini öne sürmektedir. Bu bozulmuş nesne ilişkisel şemalarının birçok psikopatoloji formunun kökü olduğu düşünülmektedir.⁴⁰

2.2.2. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme

Nesne ilişkileri hakkındaki görüşleriyle literatürde önemli bir yere sahip olan üç kuramcı Fairbairn, Winnicott ve Mahler'dir. Aşağıdaki teorilerin her birinin kısaltılmış bir incelemesi verilmiştir.

2.2.2.1. Fairbairn

W.R.D. Fairbairn⁴¹ id'den kaynaklanan içgüdüsel dürtüler görüşünü ve bu dürtülerin kabul edilebilir bir şekilde tatmin edilmesindeki rolünü reddetmiştir. Bunun yerine, dürtüleri egonun kendisinden kaynaklanan sosyal sıkıntılar olarak görüyordu. Nesne ilişkileri teorisinin merkezinde, kişinin dış nesnelere etkileşiminin duygusal kalitesi vardır. Bunlar, kişilerarası etkileşimlerin tatmin edici veya hüsrana uğraticı olarak algılanıp algılanmadığı şeklinde belirtilmiştir. İdeal bir ortamda, belki de tüm kişilerarası etkileşimler tatmin edici niteliktedir. Bununla birlikte, çocuklar kaçınılmaz olarak çocukluklarının bir noktasında, anneleri tarafından ihtiyaç ve arzularının karşılanmaması sebebiyle hayal kırıklığıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bir kişinin annesinden tatmin edici ve hüsrana uyandıran niteliklerin bir arada bulunması, bir bebeğin bir kararsızlık duygusu geliştirmesine neden olur. Fairbairn, iç nesnelere, bebeğin anneleri hakkında çelişkili tatmin edici ve sinir bozucu yönleriyle başa çıkma ihtiyacından doğduğunu iddia eder.

⁴⁰ Clair, *a.g.e.*, p.70

⁴¹ Ronald W. Fairbairn, "Object relationships and dynamic structure". In *An object relations theory of the personality*, New York, NY: Basic Books, 1954b, p.197-161.

Fairbairn⁴² çocukların geliştirdiği telafi edici iç nesnelere birlikte, annelerin olumsuz niteliklerinin içselleştirilmesinin, egonun parçalanmasıyla yaratıldığını varsaymaktadır. Ayrıca, bu kesitler ihtiyaçları ve motivasyonları temsil ettikleri ve birbirleriyle çatıştıkları için dinamiktir ve bu da yaşamın ilerleyen dönemlerinde birey için kişilerarası ilişkilerde problemlere neden olabilir. Egonun bu parçalanmasını “endopsişik durum”⁴³ olarak adlandırılmış ve bunun, bebeklerin bakım verenlerine yönelik kararsız tepkilerle başa çıkma mücadelesi olarak ortaya çıktığını belirtilmiştir. Bununla birlikte, bu süreçte ego tamamen bozulmadan kalır. Fairbairn, çocukların bozulmamış bir “merkezi” ego ile doğduklarını varsaymış ve nesnelere içselleştirilmesi ve bu içselleştirmelerin bastırılması yoluyla egonun üç bileşene ayrıldığını iddia etmiştir. Bunlar, merkezi ego, libinal ego ve antilibinal ego olarak belirtilmiştir.⁴⁴

Fairbairn⁴⁵ içsel ego yapılarının standart bir şekilde oluşturulduğunu ve bir çocuğun tamamen bağımlı oldukları anneyi yabancılaştırmazken ihtiyaçlarını karşılayan bir ortam yaratma ihtiyacı tarafından motive edildiğini iddia etmektedir. Birincisi, çocukların anneleriyle deneyimlerini olumlu ve olumsuz yönleriyle ayırdıklarını belirtmiştir. İkincisi, bebek veya çocuk negatif nesneyi içselleştirmektedir. Örneğin, küçük bir çocuğun kendini her teselli istediğinde kaygı uyandıran kişilerarası etkileşimler içerisinde bulunduğunu varsayalım. Belki de bu çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan, ancak başka bir şey yapmayan bir ebeveyni vardır. Örneğin, çocuk düşüyor ve kendini rahatlatmak için çığlık atmış, ama hiç tepki alamamış. Bu çocuk daha sonra ebeveynin kötü (rahatsız edici) niteliklerini içselleştirebilir ve ebeveynin olumlu niteliklerini (fiziksel ihtiyaçlarını sağlayarak) içselleştirmez. Bununla birlikte, ebeveynin negatif iç temsili, çocuk için kaygı uyandırıcı olarak görülmeye devam etmektedir. Çocuk, içselleştirilmiş nesnenin tatmin edici bir şekilde tepki verebileceğini ummaya devam eder, ancak her zaman hüsrana uğraticı olduğu bilgisiyle karşı karşıya kalır. Çocuğun bu yeni iç ikileminin çözümü, iç nesneyi iki parçaya bölmektir. Ego daha sonra iç nesnenin hem heyecan verici hem de kaygı uyandırıcı niteliklerini bastırır, böylece herhangi bir olumsuz niteliğin dış nesnesini çıkarır. Fairbairn, saldırganlığın, birincil bastırmayı bir süreçte olumsuz temsilin her iki yönünü bastırmak için kullanıldığını inanmaktadır. Fairbairn, daha sonra bir çocuğun nesneye yönelik saldırgan dürtülerini bastırmak için “ikincil bastırma savunmasını

⁴² Ronald W. Fairbairn, “Endopsychic structure considered in terms of object relationships.” In *An object-relations theory of the personality*, New York, NY: Basic Books, 1954a, p.82-136.

⁴³ Fairbairn, a.g.e., p.82-136

⁴⁴ Thomas Oberlechner, “Fairbairn’s theory of object relations.” *Journal for the Psychoanalysis of Culture and Society*, 2002, Cilt:7, p.298-304.

⁴⁵ Fairbairn, a.g.e., p.82-136.

kullanması gerektiğini, böylece nesneye olan bağlarını hasarsız bırakacaklarını belirtir.⁴⁶

Dahili nesneyi bastırarak, çocuğun egosunun bir kısmına erişilemez hale gelir. Birbirini izleyen her zamanla bu adımlar daha çok bir çocuğun egosuna erişilemez hale gelir. Zamanla içselleştirilmiş nesnelere sinir bozucu yönleri antilibidinal egoyu oluşturur. Endopsikik yapının bu kısmı, Freud'un süperego hareketini öne sürdüğü gibi aşağı yukarı hareket eder. Buna karşılık libinal ego kişinin tatmin olma dürtüsünü temsil eder.

Özetle, Fairbairn'in ego parçalanmasının karmaşık açıklaması, bir çocuğun hayatındaki önemli başkalarıyla bağlantıda kalmasına yardım etmek, başkaları çocuğun ihtiyaçlarını sınırlandırıyor olsa bile ortaya çıkar. Fairbairn, kendilerini taciz edici veya yetersiz olan bakıcıların bulunduğu bir ortamda bulan ve ihtiyaçlarını karşılamayan çocuğu sürekli olarak sınırlandıran çocukların korkunç bir ikileme karşı karşıya olduğunu iddia etti. Bu gibi durumlarda, çocukların güçsüzlükleri ve çaresizlikleri nedeniyle, sadece kendileri üzerinde kontrol sahibi olduklarını iddia ediyor. Aslında, tamamen bağımlı bir durumda oldukları gibi ihtiyaçlarını karşılayan bakıcıların cephesini korumak çocukların hayatta kalması meselesidir. Cepheyi korumak için çocuklar, bakım verenlerinin olumsuz ya da sinir bozucu yönlerini içselleştirirler ve daha sonra bu olumsuz içselleştirmeleri ve bu nesnelere karşı kendi saldırgan dürtülerini bastırırlar, böylece bakım verenlerin yok sayan veya sinir bozucu yönlerini içsel temsillerinden silerler. Bu şekilde çocuklar, bakıcılarıyla çok ihtiyaç duydukları ilişkileri, ancak kendi egolarını parçalama pahasına korurlar. Basitçe söylemek gerekirse, özellikle sosyal ilişkiler bir bebeğin hayatta kalması için çok önemli olduğunda, bazı kişiler arası ilişkilere sahip olmak daha iyidir.⁴⁷

Fairbairn, nesne ilişkilerinin, toplam bağımlılıktan, tüm nesnelere bir kerede bağımsız olarak zihinsel olarak temsil edememekten ve tüm nesnelere zihinsel olarak temsil etme yeteneğinden ilerleyen üç aşamaya göre gelişmeyi düşündü (Fairbairn, 1954b). Çocuk, bilişsel yetenekleri olgunlaştıkça ve başkalarıyla daha fazla deneyim kazandıkça bu aşamalarda ilerler.

2.2.2.2.Winnicott

Winnicott, optimal gelişimin gerçekleşmesi için bebeğin ihtiyaçlarının ve annenin tepkilerinin göreceli olarak uyumlu olması gerektiğini ileri sürer. Winnicott, bir bebeğin ihtiyaçlarına yeterince uygun annelik "yeterince iyi anne" olarak ayarlanan ve

⁴⁶ Fairbairn, a.g.e., 82-136.

⁴⁷ Fairbairn, a.g.e., 82-136.

bunu sağlayan tutum ve davranışlar şeklinde bir tanımlamaya yer vermiştir.⁴⁸ Anneler, bebekleri tehlikeli veya zararlı ortamlardan koruyamadığında sorunlar ortaya çıkar. Örneğin, anne bebeğin ihtiyaçlarına olumsuz tepki verirse, hala anneye tamamen bağımlı olan bebek sonunda uyum ile tepki vermeyi ve pasif hale gelmeyi öğrenecektir. Bu uyum, nesne arayışının devam etmesini sağlayacak ve bebeğin ikilem içerisinde olmasına yol açacaktır. Bu durumda, bebeğin bazı ihtiyaçların karşılanması veya hiç olmaması gibi bir ikilem ortaya çıkacaktır. Annelerle kurulan bu uyumsuz ve yetersiz ilişki şekli “sahte benliğin” gelişimine yol açabilmektedir.

Fairbairn gibi Winnicott da nesne ilişkilerini anneye bir bağımlılık durumundan kademeli bağımsızlığa doğru geliştiğini düşünmektedir. Bebekleri, ihtiyaçların kendi dışındaki kaynaklar tarafından karşılandığını anlama kapasitesinin sınırlı olduğunu belirtmiştir. “Yeterince iyi anne” ile bebekler açlık gibi fizyolojik bir ihtiyaç hissederler ve açlığın beslenme sırasında tatmin olduğunu tecrübe ederler. Bebeklerin sınırlı bilişsel kapasiteleri nedeniyle, kendi ortamları üzerinde her şeye gücü yeten kontrole sahipmiş gibi hissederler. Yani, açlık yaşarlar ve daha sonra anne açlığı sihirli bir şekilde telafi eder.⁴⁹

Winnicott, bebeklerin bir benlik duygusu geliştirdiğine ve annelerin yavaş yavaş bebeklerin ihtiyaçlarını fark etmeleriyle benlik duygusunun geliştiğini öne sürmektedir. Bebekler çevrelerini keşfetmeye başladıkça, dış çevreden ayrı bir benlik duygusu gelişir. Çocuklar olgunlaştıkça, annelerin ve diğer önemli kişilerin işlevlerini yaşamlarında içselleştirirler ve giderek daha fazla bağımsızlığa doğru ilerlerler.

2.2.2.3. Mahler

Mahler ve Furer⁵⁰ üçüncü bir nesne ilişkisel gelişim teorisi, çocuk gelişimini özel olarak kavramsallaştırmasına özgü bir özellik, New York'taki laboratuvarında anne-çocuk etkileşiminin dikkatli gözlemlerine dayandırılmış olmasıdır. Hem Fairbairn hem de Winnicott gibi, Mahler'in kuramında, nesne ilişkilerinin gelişimi mutlak bağımlılıktan ve tedricen karşılıklı bağımsızlığa doğru ilerleme şeklinde seyretmektedir.

Mahler, duygusal ve nesne ilişkisel gelişim teorisini 1968 tarihinde yayımladığı eserinde bebeklerin yaşama normal otizm durumunda başladığını iddia ederek tanıtmıştır. Normal otizm, bebeğin rahim dışındaki hayata adapte olduğu ve kişiler

⁴⁸ Donald W. Winnicott, “*The theory of the parent-child relationship*” In Peter Buckley (Ed.) **Essential Papers on Object Relations**. New York, NY: New York University Press. (Original work published 1962), 1986a.

⁴⁹ Donald W. Winnicott, “*Ego distortions in terms of true and false self.*” In, **Maturational Processes and the Facilitating Environment**, New York: International Universities Press Inc, 1965.

⁵⁰ Margaret S. Mahler and Manuel Furer, M. (1968). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. New York: International Universities Press, 1968,

arası bağlantıya çabalamadığı bir durumdur. Bebek tamamen bağımlıdır ve benlik ile diğeri arasında ayırım yapamaz. Gelişim, yaşamın ikinci ayında başlayan normal simbiyoz yönünde ilerler ve bu da kabaca Winnicott'un nesne ilişkisel gelişimindeki ikinci aşamasına karşılık gelmektedir. Normal simbiyoz sırasında, bebek benlik ve çevre arasında bir sınır hissi geliştirir. Bununla birlikte, sınır hem kendilik hem de birincil bakıcıdır. Böylece bebek, anne ile kaynaşmış hisseder, ancak diğeri dış nesnelerin bebeği ve anneyi saran sınır içinde olmadığını kabul eder.⁵¹

Gelişimin üçüncü aşaması olan “ayırışma / bireyselleşme” sırasında, bebekler yavaş yavaş kendilerini bakım verenden ayrı ve özerk psikolojik varlıklar olarak ayırt etmeyi öğrenirler. Bebekler bu ayrımı kademeli olarak yapmayı öğrenirler. Özerkliğe yönelik ilk adımlar nispeten küçüktür. Örneğin, bebekler kendilerinden ve bakım verenlerinden uzaklık yaratmak için postür kullanmaya başlarlar.⁵²

Mahler, bu aşamadaki bebeklerin genellikle annelerinin kucağından tırmanmaya ve ayaklarının yakınında oynamaya ya da tutulurken veya taşınırken vücutlarını annelerinden uzak tutmaya çabaladığını belirtmiştir. Mahler'in gözlemleri, daha fazla bağımsızlığa yönelik sonraki adımların bebekler yürümeye başladığında gerçekleştiğini göstermektedir. Yeterli ebeveynlik bağlamında ve çocuklarının farklılaşmasına izin veren bakım verenlerle, bebekler annelerinden daha uzakta oynamaya başlarken, periyodik olarak annenin hala mevcut olduğundan emin olmak için kontrol ederler.

Çocuklar, annelerinden daha fazla bağımsızlık geliştirmeye devam ettikçe, sonunda ayrılıklarına ilişkin kaygı geliştirir ve Mahler'in⁵³ yakınlaşma krizini tecrübe ederler. Bu aşamada çocuklar aynı anda bağımsızlık için çabalarlar, ancak ayrı hissetme ile ilgili kaygı yaşarlar. Çocukların annelerine yaklaştığı ve daha sonra anne onları görmeden veya onlara dokunmadan önce kaçınan davranışlar yaygındır ve Mahler, bu şekilde, çocukların yeni gelişen bağımsızlıklarıyla ilgili kararsız duygularını yansıttığını düşünmektedir.

Mahler, nesne sabit gelişiminin başkalarının içsel temsili ile sonuçlandığına inanmaktadır. Başkalarının iç temsillerine sahip olmak, bebekleri, orada olduklarına dair güvence altına almak için annelerine yaklaşmak veya onlarla temas kurmaktan

⁵¹ Margaret Mahler, Fred Pine and Anni Bergman, *The Psychological Birth of the Human Infant*, Karnac Classics, 2002, p.38-44

⁵² Margaret Mahler, Fred Pine and Anni Bergman, *The Psychological Birth of the Human Infant*, Karnac Classics, 2002, p.38-44.

⁵³ Margaret Mahler, Fred Pine and Anni Bergman, *The Psychological Birth of the Human Infant*, Karnac Classics, 2002, p.46-55

kurtarır. Sonunda başkalarıyla olan ilişkileri taşınabilir hale gelir ve özel kişilerin yokluğunda bile, küçük çocuklar başkalarına da bağlanma sergileyebilir.⁵⁴

Özetle, nesne ilişkileri teorileri, kişilerin ilerleyen dönemlerde olgun nesne ilişkilerinin gelişiminde önemli etkisinin olabileceğini iddia etmektedir. Gelişmekte olan bir birey, nesne ilişkilerinin ve dolayısıyla yetişkin yaşamı boyunca kişilerarası ilişkilerdeki zorlukların geliştirilmesinde herhangi bir aşamada “saplanabilir”. Benzer şekilde, bazı bireylerin, olgun nesne temsillerinin gelişimi sekteye uğradığında yakın ilişkilerde problemler görülebilmektedir. Örneğin, “gerçek” hissetmek ve kendileri ile diğerleri arasında bir ayırım yapmak için ilişkilerinde örseleyici olmayı tercih edebilirler. Kendi ve diğer sınırların ayırt edilmesindeki zorluklar, kişinin gelişiminin başlarında ortaya çıkmış olabilecek gelişimsel saplanmanın bir yansıması olarak kabul edilmektedir. Benlik ve diğer arasında ayırım yapmak, nesne ilişkisel olgunluğuna doğru atılan ilk adımlar arasındadır. Bu aşamaya hâkim olmadan, bireylerin kişilerarası etkileşimleri, çevrelerindeki başkaları tarafından hayal kırıklığına uğradığında parçalanma korkusu ve imha duyguları ve narsisistik zedelenme ile karakterize edilmektedir.^{55 56}

2.3. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU

“Erkekler Mars'tan ve kadınlar Venüs'ten” olarak bilinen popüler deyiş, romantik ilişkide erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıklara vurgu yapmaktadır. Sprecher ve Toro-Morn'a⁵⁷ göre, bu tür farklılıklar abartılı ve yanlış anlaşılmaya meyillidir, ancak bazı çalışmalar aşk konusundaki tutum ve inançlarla ilgili cinsiyet farklılıkları olduğunu öne sürmüştür. Cinsiyet araştırmaları bağlamında, çoklu kavramlar, bilimsel ve politik yönelimler ön plana çıkmaktadır.⁵⁸ Toplumsal cinsiyete ilişkin bilimsel perspektifler, genel olarak erkeklerin iş, güç ve bireysellik ile ilişkili tutumlara yönelik davranışları, kadınlar aile ve bakıma yönelik psikososyal tutumlarının ağır bastığını belirtmektedir.^{59 60}

⁵⁴ Margaret Mahler, Fred Pine and Anni Bergman, *The Psychological Birth of the Human Infant*, Karnac Classics, 2002, p.46-55

⁵⁵ Margaret Mahler, Fred Pine and Anni Bergman, *The Psychological Birth of the Human Infant*, Karnac Classics, 2002, p.46-55

⁵⁶ Clair, a.g.e., p.55.

⁵⁷ Susan Sprecher and Maura Toro-Morn, “A study of men and women from different sides of Earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships.” *Sex Roles*, 2002, Cilt:46, p.131-147.

⁵⁸ Martha G. Narvaz and Silvia Helena Koller, “Famílias e patriarcado: Da prescrição normativa à subversão criativa.” *Psicologia e Sociedade*, 2006, Cilt:18, Sayı:1, p.49-55.

⁵⁹ Janet T. Spence and Eugene D. Hahn, “The Attitudes toward Women Scale: An objective instrument to measure attitudes toward the rights and roles of women in contemporary society.” *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 1972, Cilt:2, 66.

⁶⁰ Mark A. Whatley, “The dimensionality of the 15 item attitudes toward women scale.” *Race, Gender, & Class*, 2008, Cilt:15, Sayı:1, p.265-273.

Özellikle romantik ilişkiler bağlamında, Lee'nin tutum modeline dayanan çalışmalar, erkeklerin kadınlardan daha fazla cinsellik odaklı olduğu ve aşkın bilişsel boyutlarında erkeklerin kadınlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmaktadır. Kadınlar ise arkadaşlık ilişkisine dayanan sevgilinin bilişsel temsillerine yönelik erkeklerden daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.⁶¹ Erkeklerin ve kadınların biyolojik ve psikososyal farklılıkları ve kadın işgücünün artmasıyla ortaya çıkan değişimler, birçok ülkede yeni toplumsal cinsiyet rolleri ve yeni aile yapılanmaları karşısında, gerçekleşmektedir.

2.3.1. İlişki Doyumu

Mattson, Rogge, Johnson, Davidson ve Fincham'a (2013) göre ilişki doyumu romantik ilişki araştırmalarında en önemli değişkenler olarak bilinmektedir. Romantik ilişki doyumu, bireyin ilişkisinin pozitifliği hakkındaki yargısına karşılık gelmektedir.⁶² ⁶³ De Andrade ve Garcia'ya⁶⁴ göre, yapıya tek boyutlu modeller (kalite) üzerinden ve aynı zamanda çok boyutlu perspektifler (spesifik değişkenler) üzerinden ulaşılmaktadır. Romantik ilişkilerin, örneğin iletişim, bağlılık, sevgi, samimiyet ve bağlılık gibi belirli yönleri, ilişki kalitesinin değerlendirilmesinde göreceli etki ile katkıda bulunabilmektedir.

Literatürde görüldüğü üzere, ilişki kalitesi, öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olarak bilinmektedir.⁶⁵⁶⁶ Neto ve Pinto⁶⁷ Portekiz'te yapılan bir araştırmada, aşk yaşamında doyum ve yaşam memnuniyeti (yaşam kalitesinin küresel değerlendirmesi) ile duygusal iyi oluş arasındaki pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre, tatmin edici ilişkileri olduğunu düşünen insanlar genellikle yaşama karşı daha olumlu duygular ve etkiler sunmakta ve bu ilişki ileri yaştaki insanlarda daha farklı duygular şeklinde bulunmuştur. İleri yaştaki katılımcılar için, ilişki doyumunun daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ayrılma ve parçalanma süreçleriyle karşı karşıya kalan ve evlilik ilişkilerinde memnuniyetsiz olanlar acı çekme

⁶¹ Susan S. Hendrick and Clyde Hendrick, "Romantic love." In Susan S. Hendrick and Clyde Hendrick, Eds.), *Close relationships: A sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2000.

⁶² Ximena B. Arriaga, "The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, Cilt:80, Sayı:5, p.754-765

⁶³ Yael E. Avivi, Jean-Phillipe Laurenceau and Charles S. Carver, "Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2009, Cilt:28, Cilt:2, p.137-164.

⁶⁴ Luis Gustavo M. De Andrade, and Paula D. Garcia, "Escala de crenças sobre amor romântico: Indicadores de validade e precisão." *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2014, Cilt:30, Sayı:1, p.63-71.

⁶⁵ Ed Diener and Richard E. Lucas, "Subjective emotional well-being." In M. Lewis & J. M. Havil-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press, 2000

⁶⁶ David G. Myers, *"The pursuit of happiness: Who is happy and why?"* New York, NY: William Morrow & Company, 1992.

⁶⁷ Felix Neto and Marta Pinto, "Satisfaction with love life across the adult life span." *Applied Research in Quality of Life*, 2015, Cilt:10, p.289-304.

ve yas tutma sürecinden geçebilmektedir. Başka bir deyişle, romantik ilişkilerinden memnun olan insanlar, diğer yaşam koşullarını olumlu bildirmektedir.

İlişki doyumunun en anlamlı yordayıcıları arasında iyi iletişim stratejilerinden bahsedilebilir.⁶⁸ Etkili iletişimi olan çiftler, tıpkı etkisiz stratejileri olan çiftlerin ilişki kalitesinde düşüş olması ve bu nedenle daha yüksek maliyetler, ilişkide daha az çaba ve daha fazla çatışma algıladıkları için doğrudan ilişki kalitesinin korunması açısından yarar sağlayabilmektedir.⁶⁹ Çatışma çözümü stratejileri içinde Zacchilli, Hendrick ve Hendrick⁷⁰ Eros ve Agape stillerinin çatışmaların çözümü için olumlu stratejilerle ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Buna karşılık, düşük bağlılık ve maceracı tutumlar nedeniyle Ludus, hakimiyet ve reaktif müdahale gibi yıkıcı stratejilerle ilişkilidir. Pragma ve Storge, aynı araştırmaya göre, bağlılık stratejileriyle bağlantılı aşk tarzlarıdır.

2.3.2. Romantik İlişki Modeli

Masuda'nın⁷¹ incelemesine göre, Robert Sternberg'in üçgensel aşk anlayışı⁷² romantik ilişkiler fenomenleri alanında en uygun teorik modellerden biri olmakla birlikte, Hatfield, Bensman ve Rapson⁷³ tarafından Model, romantik ilişkinin üç temel bileşenine sahip bir yapıda oluşturulmuştur. Bunlar: samimiyet, tutku ve karar / bağlılık. Bu yönler şematik olarak organize edilmekte ve kendi topluluklarında, duyguların varlığı, yokluğu ve yoğunluğu bakımından kombinasyonlarına göre, sevginin ifadesinin farklı olasılıklarını yapılandıran bir üçgen oluşturmaktadır. Aron ve Westbay'a⁷⁴ göre, sevginin üç bileşeninin hipotezi, fenomenle ilgili çeşitli teorilerde mevcuttur.

Sternberg'in teorisinde, samimiyet yakınlık, düşünce, tahviller, aşk ilişkisinin ve refakatçinin değerlendirilmesi ile ilgilidir. Tutku, fiziksel cazibe yönü ve "arzu ve ihtiyaçların ifadesi" ikili ve cinsiyetle bağlantılı, davranışsal, duyuşsal ve bilişsel

⁶⁸ Nickola C. Overall, Garth J.O. Fletcher, Jeffrey A. Simpson and Chris G. Sibley, "Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, Cilt:96, p.620-639.

⁶⁹ Andrew Christensen and James L. Shenk, "Communication, conflict, and psychological distance in non-distressed, clinic, and divorcing couples." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991, Cilt:59, p. 458-463

⁷⁰ Tammy L. Zacchilli, Clyde Hendrick and Susan S. Hendrick, S. S. (2009). The Romantic Partner Conflict Scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2009, Cilt:26, p.1073-1096

⁷¹ Masahiro Masuda, "Meta-analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological constructs?" *Japanese Psychological Research*, 2003, Cilt:45, Sayı:1, p.25-37.

⁷² Robert J. Sternberg, a.g.e., p.119-135.

⁷³ Elanie Hatfield vd. "A brief history of social scientists' attempts to measure passionate love." *Journal of Social and Personal Relationships*, 2012, Cilt:29, p.143-164.

⁷⁴ Robert J. Sternberg, "A triangular theory of love." *Psychological Review*, 1986, Cilt:93, 119-135

saygınlık kayıtlarını içeren cinsel ilişki ile ilgilidir.⁷⁵ Son olarak, karar / bağlılık, sevgi, desteğin, sevginin ve düşüncenin ifadesiyle bağlantılı olarak ilişkide kendini korumaya ve karar vermekten sorumlu olan aşk hissinin bir parçasıdır.⁷⁶

Örneğin, üç temel bileşenden birinin olmaması “sevgi eksikliğine” karşılık gelmektedir. Aksine, eğer tüm bileşenler mevcutsa, tam bir sevgi ve doyum olacaktır.⁷⁷ Sadece samimiyetin varlığı, yoğun bir sevgi ile işaretlenmiş, dostluk hissine çok yakın bir ifade oluşturacaktır. Tutkunun münhasır varlığı, zamanla yok olma riski altında olan yoğun cinsel arzuya yol açacaktır. Sadece karar / bağlılığa dayanan aşk, güçlü birlik, fakat az samimiyet ve fiziksel çekicilikten oluşan “boş bir aşk” oluşturur.⁷⁸

Ainsworth ve Baumeister⁷⁹ için tutku bir duygu olarak işlev görürken, samimiyet ilişkinin sürdürülmesi için bir koşuldur. Kim ve Hatfield'a⁸⁰ göre, tutkulu sevgiyi yaşayan çiftler de olumlu etkiler yaşama eğilimindeyken, eşlik eden ilişkiler yaşam doyumu ile daha fazla ilişkilidir. Baumeister ve Bratslavsky⁸¹ yakınlık ve tutku düzeylerindeki değişikliklerin karşılıklı olarak birbirine bağlı olduğunu işaret ediyorlar. Samimiyet, ilişkinin kurulması için gerekli bir bileşen olduğu için, zaman geçtikçe, tutku azaldıkça ve belirlenen süresine sahip olduğu için artma eğilimindedir.⁸² Lemieux ve Hale⁸³ evlenmemiş Amerikalı erkek ve kadınların memnuniyeti için tutku, samimiyet ve bağlılık boyutlarının önemini göstermektedir.

Daha yakın zamanda, Yela'nın (2006) çalışmasında, Sternberg'in modeli yeni bir yapıya kavuşmuştur. Bu perspektiften sonra, yeni bir hipoteze karşılık gelen erotik tutku ve romantik tutkudaki ayrışma ile tutku boyutunun bir alt bölümü olacaktır: tetra faktöriyel bir aşk modeli. Üçgen modelin romantik ilişkilerin yönlerinin anlaşılmasına uygulamaları da kişilik çalışmalarında görülmektedir. Engel, Olson ve Patrick (2002)

⁷⁵ Clyde Hendrick and Susan S. Hendrick, “A theory and method of love.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, Cilt:50, p.392-402.

⁷⁶ Roy F. Baumeister and Ellen Bratslavsky, “Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy.” *Personality and Social Psychology Review*, 1999, Cilt:3, Sayı:1, p.49-67.

⁷⁷ Sternberg, a.g.e., p.119-135

⁷⁸ Robert J. Sternberg, “Construct of a triangular love scale.” *European Journal of Social Psychology*, 1997, Cilt:27, p.313-335.

⁷⁹ Shaaron E. Ainsworth and Roy F. Baumeister, R. F. “Changes in sexuality: How sexuality changes across time, across relationships, and across sociocultural contexts.” *Clinical Neuropsychiatry*, 2012, Cilt:9, Sayı:1, p.32-38

⁸⁰ Jungsik Kim and Elanie Hatfield, “Love types and subjective well-being: A cross-cultural study” *Social Behavior and Personality*, 2004, Cilt: 32, p.173-182

⁸¹ Baumeister and Bratslavsky, a.g.e., p.49-67.

⁸² Ellen Berscheid, “Emotion.” In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships*, New York, NY: Freeman, 1983, p.110-168.

⁸³ Robert Lemieux and Jerold L. Hale, “Intimacy, passion, and commitment in young romantic relationships: Successfully measuring the Triangular Theory of Love.” *Psychological Reports*, 1999, Cilt:85, p.497-503.

'de, sevginin bileşenleri büyük beş kişilik faktörü modelinin değişkenleriyle ilişkilidi. Sonuçlar vicdanlılık kişilik özelliğinin tutku, bağlılık ve yakınlık değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Yazarlara göre, bu kişilik boyutu, öz-denetim ve sorumluluk yönlerini karakterize eder, topluluklarında romantik bir ilişkiye ortak katılımını tercih eden unsurlar. Aynı yönde Ahmetoğlu, Swami ve Chamorro-Premuziç'in⁸⁴ bir İngiliz yetişkin örneklemeyle yaptığı çalışma, uyumluluk özelliğinin üç aşk boyutu ile ilişkili olduğuna dikkat çekerken, vicdanlılık bağlılık ve yakınlık ile ilgilidir.

Kişilik dışında yaş, sevginin üçgen yönlerinin de ayırt edici bir değişkenidir. Ahmetoğlu, Swami ve Chamorro-Premuziç'ten elde edilen sonuçlar, daha yüksek yaşın bağlılık ve samimiyetle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu gösterirken, tutku onunla olumsuz bir şekilde ilişkilidir, yani, genç insanlar cazibe ve cinsellik ve daha yaşlı olanlarla kendilerini daha yoğun bir şekilde yönlendirir. güvenlik, bağlılık ve katılım derinliği ile ilgili hususları desteklemektedir.

2.3.3. Biyolojik ve Toplumsal Cinsiyet Kavramlarıyla Romantik İlişkiler

Romantik ilişkinin bileşenleri, ilişkide kalite ve mutluluk açısından aralarında farklılıklar göstermektedir. Erkeklerin ve kadınların davranışsal farklılıkları sadece sosyal ve kültürel kökenlerle açıklanamaz. Bunlar aynı zamanda biyolojik farklılıkların bir ürünü olarak görülmektedir.⁸⁵⁸⁶

Romantik ilişkilerin daha sosyal ve kültürel bir boyutu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar, insanların kavrama bağlı biyolojik cinsel boyutlardan daha ileri giderek sevgi deneyimini farklı yaşadıklarını göstermektedir.⁸⁷⁸⁸ Genel olarak, kadınlar duygusal bağlılık ve güvenlik bileşenleri ile ilişkili aşkı düşünmeye daha eğilimliyken, erkekler sırayla cinsel bağlılık unsurları ve "cinsel ilişki zevki" ile romantik ilişkiyi bağdaştırmaktadır.⁸⁹

Evrimsel bir psikoloji yaklaşımına dayanarak, Buss⁹⁰ 33 ülkenin 37 kültürü ile ortak seçimini etkileyen yönler hakkında bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada birçok

⁸⁴ Görkan Ahmetoglu, Viren Swami, and Thomas Chamorro-Premuzic, "The relationship between dimensions of love, personality and relationship length." *Archives of Sexual Behavior*, 2010, Cilt:39, p.1181-1190

⁸⁵ Elanie Hatfield, Lisamarie Bensman and Richard L. Rapson, "A brief history of social scientists' attempts to measure passionate love." *Journal of Social and Personal Relationships*, 2012, Cilt:29, p.143-164.

⁸⁶ Sprecher and Toro-Morn, a.g.e., p.131-147.

⁸⁷ Sprecher and Toro-Morn, a.g.e., 131-147.

⁸⁸ Beverley Fehr and Ross Broughton, "Gender and personality differences in conceptions of love: An interpersonal theory analysis." *Personal Relationships*, 2001, Cilt:8, p.115-136.

⁸⁹ David M. Buss, "Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures". *Behavioral and Brain Sciences*, 1989, Cilt:12, p.1-49.

⁹⁰ Buss, a.g.e., p.1-49.

kültürde erkeklerin genç kadınlarla ilgilenmeyi tercih ettiğini belirtmiştir. Dahası, fiziksel çekim açısından, Hindistan, Polonya ve İsveç hariç, incelenen kültürlerin çoğunda, iyi görünümün kadın partnerin seçimini önemli ölçüde yordadığını, yani fiziksel çekimin seçim ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. erkekler tarafından yapılmış. Bunlar bel ve kalçalar arasında oransal çevresi olan, Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yüksek doğurganlık belirtisi olan kadınları seçme eğilimindedir.⁹¹

Aşkla ilgili görüşler açısından, John Alan Lee'nin altı tutumsal aşk tarzına dayanan –Eros (erotik), Pragma (rasyonel), Ludus (oyun), Storge (arkadaşlık), Mania (tutkulu) ve Agape (özgecil)- çeşitli kültürlerdeki çalışmalar, erkeklerin romantik etkileşimlerinde (ludus-oyun) baskın bir giden ve maceracı bir stile sahip olduklarını gösterirken, kadınlar daha rasyonel (pragma), arkadaş canlısı bir tutuma sahiptir (storge) ve yoğun ve kontrolsüz (mani) profilleri erkeklerden daha fazladır.⁹² Fabes ve Martin⁹³ ve Mirowsky ve Ross⁹⁴ aşk hakkındaki bu bulguları cinsiyetler arasındaki farklılıklar açısından tamamladılar: erkekler daha az duygusal olarak algılanırken, kadınlar daha duyarlı, duygusal ve duygulara kolayca duyarlılık gösteren kişiler olarak görülmektedir. Erkekler için aşk bileşenlerini ilgilendiren şeylerde, bunlar daha fazla tutku içerirken, kadınlar için arkadaşlık ve samimiyet vurgulanmaktadır.⁹⁵

2.3.4. Romantik İlişki Doymu ile ilgili Yapılan Araştırmalar

Romantik ilişki doymu genel olarak, cinsellik, kabul görme, sevgi, bağlılık, kendini yansıtabilme ve ilişki yatırımı ile ilişkili bir ilişki içindeki duygu, düşünce veya davranışları ifade etmektedir.⁹⁶ Birçok çalışma, romantik ilişkilerin kalitesinin önemli bir mutluluk kaynağı olduğunu göstermiştir.⁹⁷⁹⁸ Daha spesifik olarak, çalışmalar romantik ilişkilerden duyulan doymun öznel iyi olma ile ilişkili olduğunu ve bu ilişki ile

⁹¹ Boukje M. Zaadstra vd., "Fat and female fecundity: Prospective study of effect of body fat distribution on conception rates." *British Medical Journal*, 2001, Cilt:306, p.484-487.

⁹² Hendrick, a.g.e., p137-142.

⁹³ Richard A. Fabes and Carol L. Martin, "Gender and age stereotypes of emotionality." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999, Cilt:17, p.532-540.

⁹⁴ John Mirowsky and Catherine E. Ross, "Sex differences in distress: Real or artifact?" *American Sociological Review*, 1995, Cilt:60, p. 449-468

⁹⁵ Kim and Hatfield, a.g.e., p.173-182

⁹⁶ Susan S. Hendrick, "The relationship assessment scale." *Journal of Social and Personal Relationships*, 1988, Cilt:15, Sayı:1, p.137-142.

⁹⁷ Argyle, a.g.e., pp. 14-31.

⁹⁸ Ed Diener vd., "Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2000, Cilt:31, p.419-436.

olan ilişkinin ve memnuniyetin yaşam boyu mutlulukla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir.^{99 100}

Literatür ayrıca romantik ilişkilerdeki kalite ve memnuniyetin yanı sıra ilişkilere katılım ve romantik ilişkilerin varlığı ya da yokluğunun öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.¹⁰¹¹⁰²

Bireyler, ebeveyn, kardeş, arkadaşlar vb. kişilerle farklı sosyal ilişkiler kurarlar. Literatürde sosyal ilişkilerin yaşam doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ileri sürülmüştür; özellikle yakın ilişkiler mutluluk ve sağlığın ana kaynağı olarak görülmektedir.¹⁰³ Ayrıca, romantik ilişkilerin, arkadaşlığın, aile ve evlilik ilişkilerinin bir dizi yakın ilişkisine odaklanarak sosyal ilişkilerin bireylerin yaşam doyumu veya mutluluğundaki rolünü inceleyen birçok çalışma vardır. Tüm sosyal ilişkilerin; ancak özellikle romantik ilişkilerin bireylerin mutluluğu veya refahı üzerinde önemli etkisi vardır.

Yakın ilişkiler arasında romantik ilişkiler, ergenler ve gelişmekte olan yetişkinler için gelişimsel bir görev olarak hizmet eder ve refahlarına katkıda bulunur. Birçok çalışma, romantik ilişkilerin hem çekici hem de / veya kalitesinin romantik ilişkilerinin önemli bir mutluluk kaynağı olduğunu göstermiştir.

İlişkilerin kalitesi, sevgi miktarı, samimiyet, sırdaşlık ve öz-değerin güvence altına alınması, yaşam doyumunun ana kaynakları olarak görülmektedir.¹⁰⁴ Üniversite öğrencileri arasında romantik ilişki memnuniyeti ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Böylece, romantik ilişki doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalara ek olarak, sosyal ilişkilerin, dostluk kalitesinin etkisini araştıran ilgili çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile ilgili olarak, 169 Afrikalı-Amerikalı ve Asyalı Amerikalı üniversiteli kadının ilişki uyumu, algılanan aile çatışmaları, ilişki benlik kavramı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın sonuçları ilişki benlik kavramı ve ilişki uyumunun yaşam

⁹⁹ Claire M. Kamp Dush and Paul R. Amato, "Consequences of relationship status and quality for subjective well-being." *Journal of Social and Personal Relationships*, 2005, Cilt:22, p.607 627.

¹⁰⁰ David G. Myers and Ed Diener, "Who is happy?" *Psychological Science*, 1995, Cilt:6, Sayı:1, p.10-18.

¹⁰¹ Abdul R. Khaleque and Nancy Rohner, "Intimate adult relationships, quality of life and psychological adjustment." *Social Indicators Research*, 2004, Cilt:69, p.351 360.

¹⁰² Kamp Dush and Amato, a.g.e., p.607 627.

¹⁰³ Michael Argyle and Maryanne Martin, *The psychological causes of happiness*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *International series in experimental social psychology*, Vol. 21. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective (p. 77–100). Pergamon Press, 1991.

¹⁰⁴ Michael Argyle, Social relations and work and unemployment. In M. Argyle (Ed.), *The Psychology of Happiness* (pp. 14-31, 32-63). New York: Methuen & Co. Company, 2001.

doyumunun güçlü yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, yakın ilişkileri olan ve yakın ilişkilerinde daha fazla uyum bildiren diğer bireyler olarak kendilerini tanımlayan katılımcılar daha yüksek ilişki doyumunu bildirmişlerdir.¹⁰⁵

Mangeloja ve Hirvonen¹⁰⁶ 246 üniversite öğrencisinin mutluluğunu etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun üniversite hayatından memnun olduklarını göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin memnuniyetini en çok etkileyen faktör okul arkadaşları ile oluşturdukları iyi sosyal ilişkiler olarak bulunmuştur. Okul ortamından memnuniyet, kişisel standartlara ulaşma ve ders dışı aktivitelerin de yaşam memnuniyetini etkilediği, ancak daha az etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, cinsiyet ve yaşın öğrencilerin mutluluğu ve memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Demir, Özdemir ve Weitekamp¹⁰⁷ ayrıca 423 gencin kişilik, arkadaş sayısı, en iyi arkadaşlık kalitesi ve mutluluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kişiliği kontrol ederek arkadaşlığın bireylerin mutluluğu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Arkadaşlık değişkenlerinin mutluluktaki varyansın %58'ini oluşturduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, arkadaşlık kalitesinin genç yetişkinlerin mutluluğuna cinsiyet ve kişilik etkisinin ötesinde katkıda bulunduğunu buldular. Son olarak, arkadaşlık kalitesinin üniversite öğrencileri arasındaki arkadaş sayısından daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Demir, Özdemir ve Weitekamp¹⁰⁸ tarafından yapılan benzer bir çalışmada, 280 üniversite öğrencisinin mutluluğunda çoklu arkadaşlıkların, yani en iyi ve birinci ve ikinci yakın ilişkilerin rolü incelenmiştir. Çalışmanın temel amacı, arkadaşlık kalitesinin ve mutluluktaki çatışmanın rolünü araştırmaktır. Sonuçlar cinsiyetin mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermiştir. En iyi arkadaşlığın kalitesi mutluluğun tek önemli göstergesi olarak bulunmuş ve mutluluktaki varyansın %8'ini oluşturduğu saptanmıştır. Son olarak, çalışmanın sonuçları aynı zamanda genç yetişkinlerin hem en iyi hem de ilk yakın ilişkilerin kalitesi daha yüksek olduğunda daha fazla mutluluk yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Dush ve Amato¹⁰⁹ romantik ilişkilerin evliliğe kadar devam ettiğini ve araştırmaların ağırlıklı olarak evliliğe odaklandığını ve buluşma, veya birlikte yaşama

¹⁰⁵ Laverne Berkel ve Madonna G. Constantine, Relational Variables and Life Satisfaction in African American and Asian American College Women, *Journal of College Counseling*, 2004, Cilt:8, Sayı:1, p. 8.

¹⁰⁶ Esa Mangeloja ve Tatu Hirvonen, What Makes University Students Happy? *International Review of Economics Education*, 2007, 6(2), 27–41.

¹⁰⁷ Melike Demir, Melikşah Özdemir, Lesley A. Weitekamp, Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2007, 8(2), 243-271.

¹⁰⁸ Demir, Özdemir, Weitekamp, a.g.e., p.243-271.

¹⁰⁹ Kamp Dush and. Amato, a.g.e., p.607 627.

gibi diğer romantik ilişkilerdeki mutluluk göstergelerini inceleyen az sayıda çalışma olduğunu öne sürmüştür. Araştırmalarında, sadece evli insanlar arasında değil, aynı zamanda birlikte yaşayanlar ve flört edenler arasındaki doyum ve iyi oluş düzeyini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini, 217'si evli, 52'si birlikte yaşayan, 204'ü sürekli olarak bir kişiyle çıkmış, görüşmeden önceki bir ay boyunca 144 kişiyle çıkmış ve 74'ü kimseyle çıkmamış 691 birey oluşturmuştur. Çalışmada katılımcıların ilişki durumu, ilişki mutluluğu ve öznel iyi oluşları ölçülmüştür. Sonuçlara göre, evli insanlar daha yüksek iyi oluş ve doyum düzeyine sahipti, bunu da birlikte yaşayanlar, flört edenler izlemiştir. Bu sonuç romantik bir ilişki içinde olmanın bireylerin öznel iyi oluşları için önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ilişkilerinden memnun olan insanlar, ilişkilerinde mutsuz olan insanlardan daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahiptirler, bu da romantik ilişkide mutluluğun (yani memnuniyeti) insanlar için etkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, romantik ilişkilerin kalitesinin, yetişkinlerin mutluluğu üzerinde kişilik özelliklerinden daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Paul ve arkadaşları (1998), 325 öğrenci arasında romantik ilişki durumu ile yakın ilişki gelişimi arasındaki ilişkiyi ve üniversitenin ilk döneminde psikolojik uyumunu araştırdılar. Örneklemin %61'i kadın, %37'si erkektir. Çalışmanın sonuçlarına göre, üniversiteye gelmeden önce kurulan bir ilişkiyi sürdürmeye çalışan ve yakınlıkta çok ilerlemeyen üniversite öğrencileri, okulun sonuna doğru önemli ölçüde daha büyük psikolojik sıkıntı düzeyine sahip bulunmuştur. Ayrıca, romantik olmayan ve yakın ilişki kurma konusunda ilerlemeyen yeni öğrencilerin, üniversitedeki ilk dönemlerinde çoğu öğrenciden daha psikolojik sıkıntılı olduğu tespit edilmiştir.

2.4. ROMANTİK İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, NESNE İLİŞKİLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU

2.4.1. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların Nesne ilişkileri kuramı ile ilişkisi

Daha geniş çapta, sevgi kavramı, birbirini önemli bulan iki insan arasında kurulan ve sürdürülen temel bağlantıdır. Aşkta ilk adımlar, erken çocukluk döneminde çocuk ve çocuğun duygusal olarak anlamlı nesnelere, yani çocuğun bakımıyla ilgilenen kişiler arasındaki iletişim süreci yoluyla öğrenilir. Normal psikolojik gelişim ve dolayısıyla sevme kapasitesinin gelişimi, çocuğun kendisinden kaynaklanan iç faktörler veya çocuğun duygusal olarak anlamlı dışsal nesnesinden kaynaklanan bakım yetersizliği nedeniyle bozulabilir. Kötü erken bakımın hatırlanması, kötü ilişki,

düşük evlilik yaşı, düşük kaliteli evlilik ve ilk evlilikten boşanma ile ilişkili bulunmuştur.¹¹⁰

Klein, Winnicott ve Mahler'in psikolojik gelişim teorilerini, yani nesne ilişkileri teorisini gözden geçirip tartışarak, erken çocukluk döneminde yetişkinlikte olgun aşk için kapasitenin geliştirilmesine katkıda bulunan ve kapasitenin gelişimini tanımlayan psikolojik mekanizmaları sunuyoruz. erken çocukluktan sevmek ve çocukluktan olgunluğa, yetişkinlikte sevgiye geçiş, yani ön nesneden nesne sevgisine geçiş. Bir çocuğun biyolojik doğumu, psikolojik doğumu ile çakışmaz.¹¹¹ Psikolojik yapının gelişimi için, duygusal olarak önemli dışsal nesne ile etkileşim gereklidir. Dış ilişkilerin, nesne temsillerinin ve davranış biçimlerinin düzenlenmesinin iç psikolojik yapılar haline geldiği ve iç dünyanın bir parçası haline gelen dönüşüm sürecine içselleştirme süreci denir.¹¹²

Çoğu durumda, introjeksiyonlar ve tanımlama ile ortaya çıkar. Ego, nesne algısı temelinde oluşturulan bir imaj açısından bir nesnenin (yani harici bir kişinin) temsilini yaratır.¹¹³ Bir nesnenin temsili, gerçek psikolojik ve fiziksel özelliklerine karşılık gelmek zorunda değildir. Kendini temsil etme, nesneyle etkileşim yoluyla, karmaşık bir projeksiyon ve içe dönük süreç yoluyla yaratılır.¹¹⁴ Kendini temsil etme durumu, duygusal olarak anlamlı nesnelere gerçek etkileşimlerde ve duygusal olarak anlamlı nesnelere iç temsilleriyle, yani nesne temsillerinde fantastikleştirilmiş etkileşimlerde kendini algılamayı yansıtan duygusal, bilişsel yapılardır. Benlik, kendini temsil eden çelişkili, tamamen iyi ve tamamen kötü görüntülerin bütünleşmesini temsil eder.

Nesne ilişkileri teorisinde nesne ve benlik terimlerinin kullanımı, Freud'un öğretilerine dayanan psikanalitik teorilerden biraz farklıdır. Psikanalitik terminolojide, nesne genellikle bir kişidir, bir kişinin parçası veya içgüdüsel tatmin elde etmek için konunun ilişkili olduğu kişinin tamamını veya bir kısmını temsil eden bir semboldür. Nesne ilişkileri teorisinde, içgüdülerin tatmin edilmesinden ziyade bireyin bir kişiye

¹¹⁰ John Birchnell, "Does recollection of exposure to poor maternal care in childhood affect later ability to relate?" *British Journal of Psychiatry*. 1993, Cilt:162, p.335-44.

¹¹¹ Margaret Mahler *The psychological birth of human infantsymbiosis and individuation*. New York (NY): Basic Books; 1975, p.37.

¹¹² W.W. Meissner, *Internalization in psychoanalysis*. New York (NY): International Universities Press; 1981.

¹¹³ Meissner, a.g.e., p. 45.

¹¹⁴ Otto F. Kernberg "Identification and its vicissitudes as observed in psychoses." *Int J Psychoanal*. 1986;67(Pt 2): 147-59.

olan ihtiyacına öncelik verilir. Psikanalitik kullanımda benlik terimi, bireyi kendi kimliğinin farkında olan bir ajan olarak ifade eder.¹¹⁵

Nesne ilişkilerinin gelişiminin ilk aşamalarındaki gelişimsel başarılarla ek olarak, bir ortaklıkta tatmin edici romantik sevgiye ulaşmak için, içgüdülerin geliştirilmesi yoluyla olumlu bir şekilde geçmek gerekir. İçgüdülerin gelişimi birkaç aşamada gerçekleşir: oral, anal, fallik - latans ve ergenliğin ödipal fazı ve genital faz olmak üzere belirtilmiştir.¹¹⁶ Ergenlikten daha önce ayrılmış erotik ve hassas bakım bileşenleri entegre olgun sevgide birleşmektedir. Sevgi hissini, çok önemli ve çok karmaşık insani duyguları anlamak için Sigmund Freud¹¹⁷ ontogenetik özelliklerin önemli olduğunu belirtmiştir.

Başlangıçta, nesnelere henüz mevcut olmadığına, tüm libido kendi kendine yönetilir - bu birincil narsisizm ilk aşk şekli olarak düşünülebilir. Haz ilkesine uygun olarak çalışan nesnelere ilişkilerin kurulması ve arkaik egonun oluşumu yoluyla, bir nesne ne kadar hoş hissettirirse, ego onu daha fazla tutmaya ve dahil etmeye çalışmaktadır. Nesne bir memnuniyetsizlik kaynağı ise, ego kendini nesneden uzaklaştırma eğilimindedir. Bu, tatmin sağlayan nesneyi içeren sevginin köküdür. Sevginin gelişim yolu uzun ve belirsizdir: Bir kişi her şeyden önce kendi narsisizminin yanı sıra kısmi içgüdülerin cinsel organların egemenliği tarafından bastırılmadığı çocukluk öncesi genital aşk biçimlerinin üstesinden gelmelidir. İnfantil cinsellik, kısmi cinsel dürtülerin oral ve anal tatmin eğilimi ile çalışmasını içerir¹¹⁸, ardından Oedipus kompleksi ve ergenliğe gecikme süresi (yani genital faz) dahil olmak üzere fallik (genital) faz gelir. Freud'a göre¹¹⁹ cinsel aşk, insanlara en yüksek ve en eksiksiz memnuniyet biçimini sunar ve orijinal mutluluk modelini temsil eder. "Asla sevdiğimizden daha az acı çekmeyiz ve sevilen nesneyi ya da sevgisini kaybettiğimizde daha fazla çaresizce mutsuz değiliz". Yetişkinlerin romantik ilişki doyumu için aşk nesnelere (partner) ayrı ve değerli olarak deneyimlemeleri gerekir.

Nesne ilişkileri ve içgüdü gelişiminin başarılarının bütünleştirilmesi harmonik aşk ilişkisi için bir ön koşuldur. Öte yandan, cinsel ilişki bir çatışma kaynağı olabilir veya diğer bazı duygusal ihtiyaçların yerine getirilmesi için kullanılabilir. Örneğin,

¹¹⁵ Jacob A. Arlow, "Symposium on object relations theory and love. Object concept and object choice." *Psychoanal Q.* 1980 Cilt:49, p.109-33.

¹¹⁶ Sigmund Freud, "On narcissism: an introduction." In: *Collected papers*, IV. London: Hogarth Press; 1971. p. 385-403.

¹¹⁷ Freud, a.g.e., 385-403.

¹¹⁸ Sigmund Freud, "The infantile genital organisation of the libido." In: *Collected papers*, II. London: Hogarth Press; 1971. p. 234-55.

¹¹⁹ Sigmund Freud, "Civilization and its discontents". In: *Selected works of Sigmund Freud*, Vol. V, 1984. p. 261-357.

benlik saygısı düşük erkeklerin benlik değeri hissi elde etmek için birçok cinsel partneri olabilir veya aynı problemi olan kadınlar cinsel ilişkiyi aşağılama kaynağı olarak deneyimleyebilirler. İçgüdülerin gelişimi ödipal çatışmanın tatmin edici bir çözümünü sağlayamadığında, aşk nesnesi ensest nesnesi (anne veya baba) olarak ele alınabilir. Bu, cinsel ilişkide hazzı gerçekleştirmede zorluklara neden olabilir veya cinsel haz, ancak nesnenin aşgılanmasından sonra elde edilebilir.¹²⁰

Bilinç düzeyinde önemli figürlerle (genellikle anne ve baba) erken ilişki sürekli olduğu ve yaşadığından, aşk ilişkilerimizde çözülmemiş gelişimsel sorunlar ortaya çıkabilmektedir. İdealize edilmiş bir aşk nesnesiyle ilişkinin erken konseptini korunur ve bu nedenle yetişkin yıllarda böyle bir ilişki gerçekleşir.¹²¹ İdealize bir nesne kavramı, ilk aşk nesnesiyle, örneğin çocuğun yiyecek, sevgi ve anlayış için ihtiyaçlarını karşılayan anne ile bağlantılı olabilir; gerçekte gerçekte var olmayan istenen bir nesne; ya da deneyim kötü olabilir. Daha sonra, babanın dahil edilmesiyle, idealize edilmiş bir ebeveyn çiftin imajı oluşur. Erken bir aşamada sevgiye duyulan ihtiyaç tatmin edici bir şekilde karşılanmadıysa, olumsuz deneyimler bilinç dışında kayıtlı kalır ve yetişkinlikte aşk nesnesiyle ilişkinin gerçekleştirilmesinde zorluklara yol açabilir. Örneğin, aşk nesnesinin neden olduğu incinme korkusuna ya da sadece gerçekte ilişkiyi test etmekten kaçınmak için acıya neden olabilecek ilişkinin gerçekleştirilmemesi ile birlikte aşk nesnesinin aşırı aydınlanmasına yol açabilirler. Aşık olmak, mutluluk ve memnuniyet duygusu üreten idealize edilmiş nesnelere karşılıklı projeksiyonunu içerir. Agresif parçalar diğer insanlara veya dünyaya bastırılır veya yansıtılır. Aşık olmanın mutluluğu, bir zamanlar bebeklik döneminin simbiyotik evresine ait olan duyguların yeniden canlanmasının bir sonucu olarak görülür.¹²²

Eğer bir kişi, sevgi kapasitesinin kazanıldığı gelişimin tüm aşamalarından başarıyla geçmediyse, partnerin sevgisine yetersiz tepkiler verebilir. Kesinlikle uyumsuz ortak ilişkisinin nedenlerinden biridir - aşk kapasitesini inşa etme döneminde gelişimi kesintiye uğramış kişiyi korkutacak bir ortakla yakınlığı önlemek için mesafeli bir mekanizma olarak bir projeksiyonun egemen olduğu çatışmaların kaynağı söz konusudur. Bu çözülmemiş çatışmaya sahip insanlar acı çeker ve çoğu durumda bundan habersizdir. Romantik partneri verdiği şeyin yeterli olmadığını hisseder ve daha fazlasını vermeye çalışır, ancak daha büyük bir hayal kırıklığıyla karşılaşır. Böylece, ilişkileri her birinin kendi psikolojik nedenleri olan iki memnun olmayan insan

¹²⁰ Freud, a.g.e., p.261-357.

¹²¹ Martin S. Bergmann, "Symposium on object relations theory and love. On the intrapsychic function of falling in love." *Psychoanal Q.* 1980, Cilt:49, p. 56-77.

¹²² Bergmann, a.g.e., p. 56-77..

ilişkinde dönüşür. Romantik aşk ilişkisinde her zaman iki bileşen vardır - füzyon / simbiyoz ve ayrılık. Bireyin bu iki kutup arasında hareket etmesi yaşam boyunca olgun bir aşk ilişkisi kurmak ve sürdürmek için hayati öneme sahiptir. Füzyon veya simbiyoz, yüksek geçirgenlik veya sınırların genişlemesi nedeniyle diğer kişiyle farklılaşmamış birliği deneyimlemek anlamına gelir. Füzyon, yakın ilişkilerde ortaya çıkar ve bağlanma, yakınlık ve empati hissinin yanı sıra karşılıklı fantezilerin değişmesine izin verir. Bir erkek ve bir kadın aşık olduğunda, karşılıklı idealleşme süreci sevgi, bakım ve anlayış sağlayan idealize edilmiş nesnelere projeksiyonlarıyla ilişkilidir.¹²³

Tatmin edici ve istikrarlı ilişkilerin, ortakların kusurlu olanı idealize etme yeteneğini yansıttığı ileri sürülmektedir. Bir ilişki içindeki ayrılık, kendimizin ve başkalarının gerçek yönlerinin daha iyi farkına varma ve kendimizle öteki arasında daha iyi farklılaşma amacına hizmet eder. Birey büyüdüğünde, idealize edilmiş sevilen bir nesne ile ilişki fikrini korur, bu nedenle ilişkinin somut gerçekleşmesine ihtiyaç vardır. Bu ilişki tatmin edici bir şekilde yerine getirilmediğinde, kişi kolayca aşık olabilir. Olgun aşk, her iki ortağın da önemli bir çatışma olmadan, ilişkinin aynı anda yanıltıcı ve gerçekçi boyutunu deneyimlemesini gerektirir. Olgun bir kişi, illüzyondan gerçeğe nasıl geçileceğini bilen, ya da tam tersini bilen, ancak illüzyonu parçalamayacak veya gerçeği unutmayacak kişidir. Olgun aşkta, simbiyoz ve ayrılık hissi hem esnek hem de katıdır. Ayrılık, partneri bağımsız bir kişi, kendi istekleri, ihtiyaçları ve bireyselliği ile ayrı bir nesne olarak deneyimlememize yardımcı olur. Öte yandan füzyon, partnerle empati kurmamıza ve nasıl hissettiklerini, ne istediklerini ve neye benzediklerini öğrenmemize yardımcı olur. Olgunlaşmamış sevgi ile ortak esas olarak bizim bir parçamız olarak deneyimlenir, ya da onun bir parçası olarak deneyimlenir ve bu nedenle bireysel ihtiyaçlar ve istekler için yeterli alan yoktur. Bir ilişkinin kopması, nesneyle hala büyük simbiyoz alanlarda yaşayanlar için acı vericidir, çünkü kişi kendi partnerini yeterli ölçüde kendisinden ayırmamıştır ve bu nedenle kendilerinin bir kısmı kaybolduğunu hissedebilmektedir.

Nesne ilişkileri teorisi, ilişkinin sona erdiği gerçeğini kabul edemeyen ve kaybı yas tutamayan ve hayatlarına devam edemeyen sevgi hastalarının daha iyi anlaşılması için bir çerçeve sunmaktadır.¹²⁴ Klinik çalışmadan, erken dönem ilişki bozuklukları yaşayan hastaların ve partnerlerinin derin kırılabilirlik duygularına ve düşük benlik saygısına karşı yanıltıcı bir savunma sundukları ortaya çıkmaktadır.

¹²³ Sandra L. Murray, John G. Holmes, Dale W. Griffin, "The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient." *J Pers Soc Psychol.* 1996, Cilt:71, p.1155-80.

¹²⁴ Ervin Moss, "Treating the love-sick patient." *Isr J Psychiatry Relat Sci.* 1995, Cilt: 32, p.167-73.

2.4.2. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların romantik ilişki doyumu ile ilişkisi

Yapılan araştırmalar, akılcı olmayan inançların romantik ilişkilerde iyi doyumunu etkilediğini öne sürmektedir. Bu araştırmalarda, akılcı olmayan inançların romantik ilişki doyumunu etkileme düzeyi incelenmiş ve akılcı olmayan inançların hangilerinin ilişki doyumunu olumsuz etkilediğine odaklanılmıştır.¹²⁵ Ayrıca, yapılan bu araştırmalarda, akılcı olmayan inançların kişilerde ne ölçüde farklılaştığı ve romantik ilişkilerin hangi boyutunda bozulmalarla ilişkilendirildiği değerlendirilmektedir. Bu araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmalar olmuştur.

Yapılan bir çalışmada, Stackert ve Bursik¹²⁶ romantik ilişki içerisinde olan 118 üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalarının romantik ilişki doyumuyla ilişkisini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, güvensiz bağlanma biçimlerinden kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerine sahip bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu bulunmuştur. Güvensiz bağlanma biçiminin kişilerde daha fazla incinme durumu oluşturabildiği ve bu durumun bilişsel çarpıtma kullanılmasına etkisi olduğu öne sürülmüştür. Cinsiyete göre farklılıklar incelendiğinde ise, kadınların uyumluluk ve uyumsuzluk konusunda bilişsel çarpıtmalarının daha fazla olduğu görülmüştür. Erkeklerde ise akılcı olmayan inançların en çok cinsel mükemmeliyetçilik konusunda olduğu görülmüştür. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin güvensiz bağlanma stili ile hem romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları hem de ilişki doyumu ilişkili bulunmuştur.

Bir diğer araştırmada, Metts ve Cupach¹²⁷ 322 üniversite öğrencisinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile doyumsuzluk tepkileri olan terk etme, ihmal etme, sadakat ve dile getirme tepkileri ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Kilmann ve arkadaşları¹²⁸ üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında bağlanma yönelimli ilişki becerileri grubunun güvensiz bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları üzerine

¹²⁵ Roy J. Eidelson and Norman Epstein, Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1982, Cilt:50, Sayı:5, p.715–720

¹²⁶ Richelle A. Stackert and Krisanne Bursik, "Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction." *Personality and Individual Differences*, 2003, Cilt:34, Sayı:8, p.1419–1429

¹²⁷ Cupach ve Metts, a.g.e., p.170–185

¹²⁸ Peter R. Kilmann vd., "Effects of attachment-focused versus relationship skills-focused group interventions for college students with insecure attachment patterns, Attachment and Human Development, Cilt:8, Sayı:1, p.47-62.

etkisini incelemislerdir. Arastırma bulgularına göre grup alısmasına katılan öğrencilerin romantik iliskilerle ilgili akılıcı olmayan inançlarında azalma meydana gelmiştir.

Hamamcı¹²⁹ tarafından Türkiye’de 190 evli bireyle yapılan bir alısmada, yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançların, erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde olumsuz yönde, evlilik doyumu ile ise düşük seviyede ve olumsuz yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlarda ise, zihin okuma inançlarının evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.



¹²⁹ Zeynep Hamamcı, “Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Satisfaction and Adjustment. Social Behavior and Personality. 2005, Cilt:33, Sayı:4, p.313-328

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmanın modeli betimleyici ve karşılaştırmalı model olarak belirlenmiştir. Numerik verilerin yer aldığı çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki ilişkinin betimlemesinin ve karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmada bağımlı değişken ilişki doyumunu olarak belirlenmiştir. Araştırmadaki bağımsız değişkenler ise demografik değişkenler ise nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme ile akılcı olmayan inançlar olarak belirlenmiştir.

3.1.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenden seçkisiz olarak alınan ... üniversite öğrencisi anket çalışmasına dahil edilmiştir.

3.2. VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınarak doldurulması gereken değerlendirme formları bulunmaktadır. Aşağıda yer alan başlıklarda değerlendirme formlarının özellikleri belirtilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçekler aşağıdaki gibidir:

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılar için kişisel bilgiler, romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, nesne ilişkileri ve ilişki doyumunu ile ilgili bilgi verilerinin toparlanabilmesi için sosyodemografik veri formu anketi kullanılmıştır. Formda yaş, cinsiyet, aktif ilişki durumu sorulmuştur.

3.2.2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO) Sarı ve Owen¹³⁰ tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, erken erişkinlerde romantik ilişkilerle ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançları ölçmektedir. RAİNO 30 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekler aşağıdaki gibidir:

¹³⁰ Tuğba Sarı ve Fidan K. Owen, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. International Journal of Human Sciences, 2015, Cilt:12, Sayı:1, s.255-273.

Aşırı Beklentiler (AB): Bu alt boyutta kişilerin ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentiler hakkındaki ifadeler yer almaktadır. Sekiz maddeden oluşan alt boyutun iç tutarlılık katsayısı 0,81'dir.

Sosyal Zaman Kullanımı (SZK): Kişilerin serbest zamanı ve sosyal etkinlikleriyle ilişkil akılcı olmayan beklenti ve inançlarını ölçen alt boyutta altı madde bulunmaktadır. Alt boyutun Cronbach alfa katsayısı 0,78'dir.

Zihin Okuma (ZO): Kişilerin yakın ilişkilerdeki diğer kişilerin duygu ve düşüncelerini okuduğunu düşündüğüne yönelik akılcı olmayan beklenti ve düşünceleri değerlendirmektedir. Bu alt boyutun Cronbach alfa katsayısı 0,78'dir.

Farklı Düşünmek (FD): Kişilerin romantik partnerlerinin kendilerinden farklı düşüncelere sahip olup olmadığı konusunda akılcı olmayan inançlarını değerlendiren alt boyutun iç tutarlılık katsayısı 0,69'dur.

Fiziksel Yakınlık (FY): Romantik ilişkilerde fiziksel yakınlığa ilişkin akılcı olmayan inançları değerlendiren alt boyut üç maddeden oluşmaktadır. Fiziksel yakınlık alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,53'tür.

Cinsiyet Farklılıkları (CF): İlişkide etkili olan cinsiyet farklılıklarının yol açabileceği akılcı olmayan inançlara yönelik ifadeler içermektedir. Bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısı 0.53'tür.

Ölçeğin toplam skorunun iç tutarlılık katsayısı 0,84; test-tekrar test güvenirliliği 0,85 olarak bulunmuştur.

3.2.3. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri (BORRTI)

Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI), Bell tarafından geliştirilmiş ve kişilerin nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeylerinin psikopatolojiyi açıklaması amacıyla yapılandırılmıştır. Kuramsal olarak Nesne İlişkileri Kuramı çerçevesinde geliştirilen BORRTI, psikopatolojiler arasında, özellikle, kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları ve psikoz gibi belirtileri değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak nitelendirilmektedir. 90 maddeden oluşan ölçekte, uygulanan kişilerden sorulara doğru ya da yanlış yanıtı vermeleri istenmiştir. Ölçekteki maddelerin yarısı nesne ilişkileri; yarısı ise gerçeği değerlendirmeye yönelik soru maddelerinden oluşmaktadır. Ölçekte alınan puanlar ilgili alt boyutta, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeylerinde sıkıntıya işaret etmektedir. Ölçekte, Nesne İlişkileri boyutu, Yabancılaşma, Güvensiz Bağlanma, Benmerkezcilik, Sosyal Yetersizlik; Gerçeği Değerlendirme boyutu ise Gerçekliğin

Bozulması, Algıların Belirsizliği, Halisünasyon ve Delüzyonlar alt ölçeklerini kapsamaktadır. Alt boyutların yanı sıra, BORRTI’de Tutarsız Yanıt Verme ile FREQ ve INFREQ geçerlik endeksleri olmak üzere üç geçerlik ölçeği de bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Uluç ve meslektaşları tarafından yapılmıştır¹³¹

3.2.4. İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) İDÖ, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick¹³² tarafından geliştirilen yedi maddelik 7 basamaklı Likert tipi ölçektir. Türkçe uyarlaması Sarı¹³³ tarafından duygusal beraberliği olan 140 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Faktör analizi 55 sonucunda ölçeğin tek bir faktör altında toplandığı bulunmuştur. İDÖ’nün iç tutarlılık katsayısı. 86’dır. Ölçekteki iki madde ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER

İstatistiksel değerlendirme için bilgisayar paket programı”Statistical Package for the Social sciences “ (SPSS) 25.0 versiyonu kullanılmıştır. Demografik değişkenler bakımından, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, nesne ilişkileri ve ilişki doyumunun karşılaştırılması için ikili gruplarda homojen dağılım gösteren gruplar için Bağımsız Örneklem t Testi; homojen dağılım göstermeyen gruplar için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. İki den fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Veriler arasında ilişkinin araştırılmasında Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. İlişki doyumunun yordayıcılarını incelemek için Hiyerarşik Regrasyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

¹³¹ Sait Uluç vd. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği’nin (BORRTI) Türkçe’ye Uyarlama Çalışması *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(18), s.112-123.

¹³² Hendrick, a.g.e., p.137-142.

¹³³ Tuğba Sarı, “Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler” (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, p. 60.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma değişkenlerine ilişkin istatistiksel bulgular yer almaktadır. Araştırma, betimleyici, karşılaştırmalı ve ilişkisel çalışma olarak araştırma soru ve hipotezlerine yanıt bulmuştur.

4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ

Araştırmada, katılımcılara verilen “Demografik Bilgi Formu” içerisinde yer alan demografik değişkenlerin frekans dağılımları Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo- 1.Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler (n=261)	n	%	
Cinsiyet	Erkek	82	31,4
	Kadın	179	68,6
	Toplam	261	100,0
İlişki Deneyimi	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	95,8
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	4,2
	Toplam	261	100,0
Anne baba birliktelik	Ayrı	5	1,9
	Beraber	229	87,7
	Boşanmış	14	5,4
	Vefat	13	5,0
	Toplam	261	100,0
Gelir düzeyi	Düşük	78	29,9
	Orta	142	54,4
	Yüksek	41	15,7
	Toplam	261	100,0
Medeni Durum	Bekar	238	91,2
	Evli	23	8,8

Toplam	261	100,0
--------	-----	-------

Tablo 1’de demografik değişkenlerin frekans dağılımını incelendiğinde, 261 katılımcının %31,4’ü erkek ve %68,6’sı kadınlardan oluşmaktadır. İlişki deneyimine göre en az bir romantik deneyimi olanların oranı %95,8 ve hiç romantik ilişki deneyimi olmayanların oranı %4,2’dir. Anne-baba birliktelik durumu değişkenine göre anne-babası ayrı olanlar %1,9; anne-babası beraber olanlar %87,7; boşanmış olanlar %5,4 ve vefat etmiş olanlar %5 oranındadır. Gelir düzeyi değişkenine göre düşük gelir düzeyinde olanlar %29,9; orta gelir düzeyinde olanlar %54,4 ve yüksek gelir düzeyinde olanlar %15,7 oranındadır. Medeni durum değişkenine göre evli olanlar %8,8 ve bekar olanlar %91,2 oranındadır.

1.2. DEMOGRAFİK DEğİŞKENLER BAKIMINDAN KATILIMCILARIN İLİŞKİ DOYUMU VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Araştırmada, katılımcıların ilişki doyumunu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının farklılaşma düzeylerinin incelenmesi için karşılaştırma analizleri yapılmıştır. Cinsiyet, ilişki deneyimi, medeni durum ve gelir düzeyi bakımından ilişki doyumunu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Testi, Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır. Karşılaştırma analizlerinin öncesinde, ölçek puan ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış olup, normal dağılımını karşılayan -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, örneklem sayısının 30’dan büyük olduğu gruplarda parametrik ölçümler yapılmış; değişken gruplarda 30’dan az katılımcı olan demografik değişkenlerde parametrik olmayan ölçümler tercih edilmiştir.

Tablo- 2. İlişki Doymu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
İlişkidoyumu	Kadın	179	32,83	5,652	2,346	,020**
	Erkek	82	31,60	2,795		
RAİNO_Aşırıbeklentiler	Kadın	179	27,59	7,192	2,934	,004*
	Erkek	82	24,32	8,828		
RAİNO_Sosyalzamankullanımı	Kadın	179	12,72	4,601	-3,576	,000***
	Erkek	82	14,62	3,672		
RAİNO_Fizikselyakınlık	Kadın	179	6,26	2,619	-3,496	,001**
	Erkek	82	7,26	1,893		
RAİNO_Zihinokuma	Kadın	179	17,77	6,151	3,410	,001**
	Erkek	82	14,69	7,025		
RAİNO_Cinsiyetfarklılıklar	Kadın	179	8,32	2,973	,724	,470
	Erkek	82	8,01	3,253		
RAİNO_Farklıdüşünmek	Kadın	179	8,34	2,515	2,386	,018*
	Erkek	82	7,23	3,838		

*** $p < 0,001$ ** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Tablo 2’de cinsiyet değişkeni bakımından ilişki doymu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre ilişki doymu ($t=2,346$; $p < 0,05$), RAİNO aşırı beklentiler ($t=2,934$; $p < 0,05$), sosyal zaman kullanımı ($t=-3,576$; $p < 0,05$), fiziksel yakınlık ($t=-3,496$; $p < 0,01$), zihin okuma ($t=3,410$; $p < 0,01$) ve farklı düşünmek ($t=2,386$; $p < 0,05$) alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, kadınlarda ilişki doymu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar aşırı beklentiler, zihin okuma ve farklı düşünme alt boyutları anlamlı düzeyde yüksektir. Erkeklerde, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo- 3. İlişki Doymu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	ss	F	sd	p	Post hoc
İlişkidoyumu	Düşük	78	29,74	1,490	20,791	2/258	,000***	3-1
	Orta	142	32,87	4,489				
	Yüksek	41	33,20	3,487				
	Toplam	261	31,99	3,953				
RAİNO_Aşırı beklentiler	Düşük	78	17,55	6,268	73,555	2/258	,000***	2-1
	Orta	142	28,85	5,961				
	Yüksek	41	28,05	9,811				
	Toplam	261	25,34	8,472				
RAİNO_Sosyal zaman kullanımı	Düşük	78	14,45	2,992	19,698	2/258	,000***	3-2
	Orta	142	12,91	3,749				
	Yüksek	41	17,07	5,184				
	Toplam	261	14,02	4,075				
RAİNO_Fiziksel yakınlık	Düşük	78	7,27	1,543	1,509	2/258	,223	
	Orta	142	6,74	2,526				
	Yüksek	41	7,02	1,956				
	Toplam	261	6,94	2,193				
RAİNO_Zihin okuma	Düşük	78	8,81	3,199	99,041	2/258	,000***	3-1
	Orta	142	18,08	5,411				
	Yüksek	41	20,29	7,222				
	Toplam	261	15,66	6,901				
RAİNO_Cinsiyet farklılıkları	Düşük	78	6,12	2,476	26,392	2/258	,000***	3-1
	Orta	142	8,92	2,945				
	Yüksek	41	9,10	3,419				
	Toplam	261	8,11	3,165				
RAİNO_Farklı düşünmek	Düşük	78	4,06	,406	154,929	2/258	,000***	3-1
	Orta	142	8,32	2,714				
	Yüksek	41	11,73	3,178				
	Toplam	261	7,58	3,510				

*** $p < 0,001$

Tablo 3'te gelir düzeyi değişkeni bakımından ilişki doymu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulgularına göre ilişki doymu [$F(2/258)=20,791$; $p < 0,01$], RAİNO aşırı beklentiler [$F(2/258)=73,555$; $p < 0,01$], sosyal zaman kullanımı [$F(2/258)=19,698$; $p < 0,01$], zihin okuma [$F(2/258)=99,041$; $p < 0,01$], cinsiyet farklılıkları [$F(2/258)=26,392$; $p < 0,01$] ve farklı düşünmek [$F(2/258)=154,929$; $p < 0,01$] alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, yüksek gelir düzeyindeki katılımcıların ilişki doymu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutları puanları anlamlı düzeyde en yüksektir. Aşırı beklentiler alt

boyutu ise orta gelir düzeyindeki katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo- 4. İlişki Doymu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının İlişki Deneyimine Göre Mann Whitney U Testi Bulguları

	İlişki deneyimi	N	Sıra Ort	Sıralar Toplamı	U	p
İlişkidoyumu	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	134,07	33516,50	608,500	,002**
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	61,32	674,50		
	Toplam	261				
RAİNO_Aşırı beklentiler	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	130,65	32663,00	1288,000	,721
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	138,91	1528,00		
	Toplam	261				
RAİNO_Sosyal zaman kullanımı	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	131,71	32926,50	1198,500	,465
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	114,95	1264,50		
	Toplam	261				
RAİNO_Fiziksel yakınlık	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	127,46	31864,50	489,500	,000***
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	211,50	2326,50		
	Toplam	261				
RAİNO_Zihin okuma	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	129,36	32339,00	1027,000	,151
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	168,36	1852,00		
	Toplam	261				
RAİNO_Cinsiyet farklılıkları	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	129,61	32402,00		
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	162,64	1789,00	1027,000	,151
	Toplam	261				
RAİNO_Farklı düşünmek	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	250	130,66	32666,00		
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	138,64	1525,00	1291,000	,726
	Toplam	261				

***p<0,001 **p<0,01

Tablo 4'te ilişki deneyimine göre ilişki doymu ve romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Mann whitney u testi bulgularına göre ilişki doymu (U=608,500; p<0,01) ve RAİNO fiziksel yakınlık (U=489,500; p<0,01) alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, daha önce ilişkisi olmayan katılımcıların ilişki doymu düşük ve RAİNO fiziksel yakınlık puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo- 5. İlişki Doymu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Mann Whitney U Testi Bulguları

	Medeni durum	N	Sıra Ort	Sıralar Toplamı	U	p
İlişki doymu	Bekar	238	124,62	29658,50	1217,500	,000***
	Evli	23	197,07	4532,50		
	Toplam	261				
RAİNO_Aşırıbeklentiler	Bekar	238	128,04	30473,50	2032,500	,041*
	Evli	23	161,63	3717,50		
	Toplam	261				
RAİNO_Sosyalzaman kullanımı	Bekar	238	132,49	31532,00	2383,000	,299
	Evli	23	115,61	2659,00		
	Toplam	261				
RAİNO_Fizikselyakınlık	Bekar	238	133,02	31659,50	2255,500	,153
	Evli	23	110,07	2531,50		
	Toplam	261				
RAİNO_Zihinokuma	Bekar	238	126,51	30109,00	1668,000	,002**
	Evli	23	177,48	4082,00		
	Toplam	261				
RAİNO_Cinsiyet farklılıkları	Bekar	238	128,21	30513,00	2072,000	,052
	Evli	23	159,91	3678,00		
	Toplam	261				
RAİNO_Farklı düşünmek	Bekar	238	130,02	30945,00	2504,000	,492
	Evli	23	141,13	3246,00		
	Toplam	261				

*** $p < 0,001$

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Tablo 5'te medeni duruma göre, ilişki doymu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U Testi bulgularına göre, ilişki doymu ($U=1217,500$; $p < 0,05$) ve RAİNO aşırı beklentiler ($U=2032,500$; $p < 0,05$) ve zihin okuma ($U=1668,000$; $p < 0,01$) puanları anlamlı

düzye de farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, bekar katılımcılarda ilişki doyumu, zihin okuma ve aşırı beklentiler alt boyutları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

1.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN KATILIMCILARIN NESNE İLİŞKİLERİ VE GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Araştırmada, katılımcıların nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarının farklılaşma düzeylerinin incelenmesi için karşılaştırma analizleri yapılmıştır. Cinsiyet, ilişki deneyimi, medeni durum ve gelir düzeyi bakımından nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Testi, Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır. Karşılaştırma analizlerinin öncesinde, ölçek puan ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış olup, normal dağılımı karşılayan -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, örneklem sayısının 30'dan büyük olduğu gruplarda parametrik ölçümler yapılmış; değişken gruplarda 30'dan az katılımcı olan demografik değişkenlerde parametrik olmayan ölçümler tercih edilmiştir.

Tablo- 6. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

BORRTI Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Yabancılaşma	Kadın	179	7,38	3,764	-5,179	,000***
	Erkek	81	9,92	3,602		
Güvensiz bağlanma	Kadın	179	5,95	3,361	-3,034	,003**
	Erkek	81	7,35	3,468		
Benmerkezcilik	Kadın	179	4,33	2,987	-6,456	,000***
	Erkek	81	6,76	2,725		
Sosyal yetersizlik	Kadın	179	1,89	1,475	-4,381	,000***
	Erkek	81	2,66	1,226		
Gerçekliğin bozulması	Kadın	179	4,25	3,737	-8,071	,000***
	Erkek	81	8,44	3,936		
Algıların belirsizliği	Kadın	179	5,86	2,397	-6,577	,000***
	Erkek	81	8,08	2,565		
Halisünasyon ve delüzyon	Kadın	179	1,54	2,145	-7,621	,000***
	Erkek	81	3,79	2,223		

*** $p < 0,001$ ** $p < 0,01$

Tablo 6'da nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre,

yabancılaşma ($t=-5,179$; $p<0,01$), güvensiz bağlanma ($t=-3,034$; $p<0,01$), benmerkezcilik ($t=-6,456$; $p<0,01$), sosyal yetersizlik ($t=-4,381$; $p<0,01$), gerçekliğin bozulması ($t=-8,071$; $p<0,01$), algıların belirsizliği ($t=-6,557$; $p<0,01$) ve halüsinasyon/delüzyon ($t=-7,621$; $p<0,01$) alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, erkek katılımcıların nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarında kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Tablo- 7. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

BORRTI Alt Boyutları	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	ss	F	sd	p	Post hoc
Yabancılaşma	Düşük	78	10,65	1,610				
	Orta	141	7,53	4,044	34,996	2/257	000***	3-1
	Yüksek	41	11,71	3,530				
	Toplam	260	9,13	3,831				
Güvensizbağlanma	Düşük	78	6,19	1,239				
	Orta	141	6,40	3,944	22,731	2/257	000***	3-1
	Yüksek	41	10,02	3,094				
	Toplam	260	6,91	3,489				
Benmerkezcilik	Düşük	78	8,29	,955				
	Orta	140	4,43	2,936	65,708	2/257	000***	1-3
	Yüksek	41	7,02	2,688				
	Toplam	259	6,00	3,023				
Sosyalyetersizlik	Düşük	78	2,55	,526				
	Orta	140	2,06	1,528	17,099	2/257	000***	3-1
	Yüksek	41	3,37	1,337				
	Toplam	259	2,42	1,354				
Gerçekliğinbozulması	Düşük	78	9,82	1,114				
	Orta	141	4,60	3,946	89,286	2/257	000***	3-2
	Yüksek	41	10,71	3,836				
	Toplam	260	7,13	4,329				
Algılarınbelirsizliği	Düşük	78	9,38	,649				
	Orta	141	6,04	2,750	58,981	2/257	000***	1-3
	Yüksek	41	8,24	2,311				
	Toplam	260	7,39	2,711				
Halüsünasyonvedelüzyon	Düşük	78	4,36	,720				
	Orta	141	1,86	2,203	57,779	2/257	,000***	3-2
	Yüksek	41	4,90	2,897				
	Toplam	260	3,09	2,430				

*** $p<0,001$ ** $p<0,01$

Tablo 7’de gelir düzeyine göre nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, yabancılaşma [$F(2/257)=34,996$; $p<0,01$], güvensiz bağlanma [$F(2/257)=22,731$; $p<0,01$], benmerkezcilik [$F(2/257)=65,708$; $p<0,01$], sosyal yetersizlik [$F(2/257)=17,099$; $p<0,01$], gerçekliğin bozulması [$F(2/257)=89,286$; $p<0,01$], algıların belirsizliği [$F(2/257)=58,981$; $p<0,01$], ve halüsinasyon/delüzyon [$F(2/257)=57,779$; $p<0,01$], alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın

kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe Testi bulgularına göre, düşük gelir düzeyindeki katılımcıların benmerkezcilik ve algıların belirsizliği puanları yüksek gelire göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yabancılaşma, güvensiz bağlanma, sosyal yetersizlik, gerçekliğin bozulması ve halüsinasyon/delüzyon alt boyutları yüksek gelir düzeyinde anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo- 8. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının Medeni Duruma Göre Mann Whitney U Testi Bulguları

BORRTI Alt Boyutları	Medeni durum	N	Sıra Ort	Sıralar Toplamı	U	p
Yabancılaşma	Bekar	237	137,22	32522,00	1132,000	,000***
	Evli	23	61,22	1408,00		
	Toplam	260				
Güvensiz bağlanma	Bekar	237	134,93	31977,50	1676,500	,002**
	Evli	23	84,89	1952,50		
	Toplam	260				
Benmerkezcilik	Bekar	236	135,43	31961,50	1432,500	,000***
	Evli	23	74,28	1708,50		
	Toplam	259				
Sosyal yetersizlik	Bekar	236	134,69	31786,50	1607,500	,001**
	Evli	23	81,89	1883,50		
	Toplam	259				
Gerçekliğin bozulması	Bekar	237	135,00	31995,50	1658,500	,002**
	Evli	23	84,11	1934,50		
	Toplam	260				
Algıların belirsizliği	Bekar	237	136,12	32260,50	1393,500	,000***
	Evli	23	72,59	1669,50		
	Toplam	260				
Halüsinasyon ve delüzyon	Bekar	237	134,80	31948,50	1705,500	,003**
	Evli	23	86,15	1981,50		
	Toplam	260				

***p<0,001

**p<0,01

Tablo 7’de medeni duruma göre nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U Testi bulgularına göre, yabancılaşma (U=1132,000; p<0,01), güvensiz bağlanma (U=1676,500; p<0,01), benmerkezcilik (U=1432,000; p<0,01), sosyal yetersizlik (U=1607,000; p<0,01), gerçekliğin bozulması (U=1658,500; p<0,01), algıların belirsizliği (U=1393,500; p<0,01), ve halüsinasyon/delüzyon (U=1705,500; p<0,01), alt boyutları medeni duruma anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, bekarların nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarının tümünde anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Tablo- 9. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarının İlişki Deneyimine Göre Mann Whitney U Testi Bulguları

BORRTI Alt Boyutu	İlişki deneyimi	N	Sıra Ort	Sıralar Toplamı	U	p
Yabancılaşma	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	249	130,76	32560,00	1304,000	,787
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	124,55	1370,00		
	Toplam	260				
Güvensiz bağlanma	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	249	131,30	32693,00	1171,000	,412
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	112,45	1237,00		
	Toplam	260				
Ben merkezlik	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	248	132,22	32791,00	813,000	,022*
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	79,91	879,00		
	Toplam	259				
Sosyal yetersizlik	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	248	129,23	32049,50	1173,500	,417
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	147,32	1620,50		
	Toplam	259				
Gerçekliğin bozulması	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	249	132,74	33052,50	811,500	,020*
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	79,77	877,50		
	Toplam	260				
Algıların belirsizliği	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	249	132,45	32979,50	884,500	,045*
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	86,41	950,50		
	Toplam	260				
Halüsinasyon ve delüzyon	En az bir romantik ilişki deneyimim oldu	249	132,32	32948,50	915,500	,060
	Hiç romantik ilişkim olmadı	11	89,23	981,50		
	Toplam	260				

*p<0,05

Tablo 8’de ilişki deneyimine göre nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U Testi bulgularına göre, benmerkezcilik (U=813,000; $p<0,05$), gerçekliğin bozulması (U=811,500; $p<0,05$) ve algıların belirsizliği (U=884,500; $p<0,05$) alt boyutları ilişki deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, bekarların nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarının tümünde anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bulgulara göre, en az bir romantik ilişkisi olan katılımcıların benmerkezcilik, gerçekliğin bozulması ve algıların belirsizliği alt boyut puanları hiç romantik ilişkisi olmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

1.4. İLİŞKİ DOYUMU, ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, NESNE İLİŞKİLERİ VE GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Katılımcıların ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlk olarak Tablo 10’da ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutları arasındaki korelasyon bulguları verilmiştir. Tablo 11’de nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarının ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Tablo 12’de ilişki doyumunun yordayıcıları olarak nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının Hiyerarşik Regresyon analizi bulguları verilmiştir. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo- 10. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutlarıyla İlişki Doyumunun Pearson Korelasyonu

	İlişki Doyumu
RAINO_Aşırı beklentiler	,025
	,689
	261
RAINO_Sosyal zaman kullanımı	-,206**
	,001
	261
RAINO_Fiziksel yakınlık	-,308**
	,000
	261
RAINO_Zihin okuma	,106
	,089
	261
RAINO_Cinsiyet farklılıkları	-,036
	,564
	261
RAINO_Farklı düşünmek	,173**
	,005
	261

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Tablo 10'da ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutları arasındaki korelasyon bulgularına göre, ilişki doyumu ile sosyal zaman kullanımı ($r = -,206$; $p < 0,01$), fiziksel yakınlık ($r = -,308$; $p < 0,01$) alt boyutları negatif yönlü; farklı düşünmek ($r = ,173$; $p < 0,05$) alt boyutu pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Tablo- 11. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutlarıyla İlişki Doymu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyonu Bulguları

		Yabancılaşma	Güvensiz bağlanma	Ben-merkezcilik	Sosyal yetersizlik	Gerçekliğin bozulması	Algıların belirsizliği	Halüsinasyon ve delüzyon
İlişki doymu	r	-,324**	-,100	-,348**	-,240**	-,232**	-,345**	-,146*
	p	,000	,106	,000	,000	,000	,000	,019
	N	260	260	259	259	260	260	260
RAINO Aşırı beklentiler	r	-,058	,268**	-,047	,020	-,150*	-,072	-,160**
	p	,350	,000	,454	,753	,015	,250	,010
	N	260	260	259	259	260	260	260
RAINO Sosyal zaman kullanımı	r	,379**	,389**	,501**	,356**	,428**	,418**	,371**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	260	260	259	259	260	260	260
RAINO Fiziksel yakınlık	r	,228**	,148*	,299**	,340**	,235**	,191**	,300**
	p	,000	,017	,000	,000	,000	,002	,000
	N	260	260	259	259	260	260	260
RAINO Zihin okuma	r	-,023	,305**	-,110	,106	-,182**	-,143*	-,210**
	p	,708	,000	,076	,088	,003	,021	,001
	N	260	260	259	259	260	260	260
RAINO Cinsiyet farklılıkları	r	,053	,292**	,104	,191**	-,031	,061	,006
	p	,393	,000	,095	,002	,623	,325	,921
	N	260	260	259	259	260	260	260
RAINO Farklı düşünmek	r	,186**	,457**	-,058	,330**	,005	-,013	,047
	p	,003	,000	,350	,000	,931	,830	,448
	N	260	260	259	259	260	260	260

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 11’de ilişki doymu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarıyla korelasyonu verilmiştir. Bulgulara göre, ilişki doymu ile yabancılaşma ($r=-,324$; $p<0,01$), benmerkezcilik ($r=-,348$; $p<0,01$), sosyal yetersizlik ($r=-,240$; $p<0,01$), gerçekliğin bozulması ($r=-,232$; $p<0,01$), algıların belirsizliği ($r=-,345$; $p<0,01$) ve halüsinasyon/delüzyon ($r=-,146$; $p<0,01$) zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

RAINO aşırı beklentiler alt boyutu ile güvensiz bağlanma ($r=-,268$; $p<0,01$) pozitif yönlü; gerçekliğin bozulması ($r=-,150$; $p<0,01$) ve halüsinasyon/delüzyon ($r=-,160$; $p<0,01$) zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

RAINO sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile yabancılaşma ($r=,379$; $p<0,01$), güvensiz bağlanma ($r=,389$; $p<0,01$), benmerkezcilik ($r=,501$; $p<0,01$), sosyal

yetersizlik ($r=,356$; $p<0,01$), gerçeğin bozulması ($r=,428$; $p<0,01$), algıların belirsizliği ($r=,418$; $p<0,01$) ve halüsinasyon/delüzyon ($r=,371$; $p<0,01$) zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

RAİNO fiziksel yakınlık alt boyutu ile yabancılaşma ($r=,228$; $p<0,01$), güvensiz bağlanma ($r=,148$; $p<0,01$), benmerkezcilik ($r=,299$; $p<0,01$), sosyal yetersizlik ($r=,340$; $p<0,01$), gerçeğin bozulması ($r=,235$; $p<0,01$), algıların belirsizliği ($r=,191$; $p<0,01$) ve halüsinasyon/delüzyon ($r=,300$; $p<0,01$) zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

RAİNO zihin okuma alt boyutu ile güvensiz bağlanma ($r=,305$; $p<0,01$) pozitif yönlü; gerçeğin bozulması ($r=-,182$; $p<0,01$), algıların belirsizliği ($r=-,143$; $p<0,01$) ve halüsinasyon/delüzyon ($r=-,210$; $p<0,01$) zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

RAİNO cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile güvensiz bağlanma ($r=,292$; $p<0,01$) ve sosyal yetersizlik ($r=,191$; $p<0,01$), zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

RAİNO farklı düşünmek alt boyutu ile yabancılaşma ($r=,186$; $p<0,01$), güvensiz bağlanma ($r=,457$; $p<0,01$) ve sosyal yetersizlik ($r=,330$; $p<0,01$) zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Tablo- 12. İlişki Doyumunun Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Boyutları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutları Tarafından Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Model		B	SH	β	t	p
1	(Sabit)	36,111	,702		51,462	,000
	Yabancılaşma	-,503	,186	-,489	-2,712	,007**
	Güvensiz bağlanma	,583	,113	,518	5,171	,000**
	Ben-merkezcilik	-,211	,149	-,163	-1,416	,158
	Sosyal yetersizlik	-,263	,316	-,091	-,833	,406
	Gerçekliğin bozulması	,041	,177	,045	,231	,818
	Algıların belirsizliği	-,410	,168	-,282	-2,442	,015
	Halisünasyon ve delüzyon	,338	,239	,210	1,416	,158
		R ² =.239	Düzeltilmiş R ² =.218			
2	(Sabit)	39,550	1,110		35,629	,000
	Yabancılaşma	-,622	,197	-,603	-3,157	,002**
	Güvensiz bağlanma	-,465	-,157	-,413	-2,970	,003**
	Ben-merkezcilik	,077	,158	,059	,490	,625
	Sosyal yetersizlik	-,043	,319	-,015	-,135	,893
	Gerçekliğin bozulması	-,033	,179	-,037	-,186	,853
	Algıların belirsizliği	-,386	,163	-,265	-2,370	,019
	Halisünasyon ve delüzyon	,504	,250	,312	2,013	,045*
	RAİNO_Aşırıbeklentiler	-,117	,052	-,252	-2,251	,025*
	RAİNO_Sosyalzamankullanımı	-,056	,081	-,057	-,686	,494
	RAİNO_Fizikselyakınlık	-,463	,126	-,254	-3,662	,000***
	RAİNO_Zihinokuma	,126	,063	,222	1,986	,048*
	RAİNO_Cinsiyetfarklılıkları	-,046	,106	-,037	-,438	,662
	RAİNO_Farklıdüşünmek	,182	,092	,163	1,984	,048*
		R ² =.332	Düzeltilmiş R ² =.296			

***p<0,001 **p<0,01 *p<0,05

Tablo 12’de ilişki doyumunun yordayıcılarını incelemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinde nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarıyla romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların yordayıcılığı değerlendirilmiştir. İkinci modelde, ilişki doyumunu, yabancılaşma ($\beta=-0,60$; $p<0,01$), güvensiz bağlanma ($\beta=-0,41$; $p<0,01$), halüsinasyon ve delüzyon ($\beta=0,31$; $p<0,05$), RAİNO aşırı beklentiler ($\beta=-0,25$; $p<0,01$), fiziksel yakınlık ($\beta=-0,25$; $p<0,01$) ve RAİNOO zihin okuma ($\beta=0,22$; $p<0,05$) ve

RAİNO farklı düşünmek ($\beta=0,16$; $p<0,05$) alt boyutlarını ilişki doyumunu anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Bulgulara göre, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme yabancılaşma, güvensiz bağlanma, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık puanlarının yüksek olması ilişki doyumunu olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, halüsinasyon ve delüzyon, RAİNO zihin okuma ve farklı düşünme alt boyutları puanlarının yüksek oluşu ilişki doyumunu olumlu etkilemektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %30 oranındadır (Düzeltilmiş $R^2=,296$)



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyleri ve ilişki doyumu değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan 261 kişinin verileri doğrultusunda, ilişki doyumunu etkileyen faktörler olarak romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve nesne ilişkileri ele alınmış; sosyo-demografik özellikler bakımından ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve nesne ilişkileri ile gerçeği değerlendirme düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılım incelendiğinde, kadın katılımcıların sayısının erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca, katılımcılar arasında en az bir romantik ilişkisi olan katılımcıların yaklaşık %96 oranında en fazla olduğu görülmektedir. Örneklemin, hedeflendiği üzere romantik ilişki deneyimi olan katılımcılardan oluşması ölçütünün karşılandığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, katılımcıların çoğunluğun orta gelir düzeyine sahip olduğu ve yaklaşık %92'sinin şu an bekar olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, katılımcıların ilişki durumuna yönelik yapılan karşılaştırmaların homojen dağılım sağlanmaması sebebiyle anlamlılığının tartışılabilir olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda, ilişki doyumunun romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları ile ilişkisinin olduğu test edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonucun, kişilerin romantik ilişkilerinin kalitesini ve devamlılığını etkileyebilecek bilişsel süreçlerinin ve akılcı olmayan inançlarının algılanan ilişki doyumuyla ilişkili olmasının tutarlı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, literatürde, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla evlilik uyumu ya da ilişki doyumu gibi parametreler incelenmiş ve akılcı olmayan inançların ilişki kalitesiyle olumsuz ilişkili bir değişken olduğu sonucu elde edilmiştir. Örneğin, Metts ve Cupach¹³⁴ 322 üniversite öğrencisinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile

¹³⁴ William R. Cupach ve Sandra Metts, The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. Human Communication Research, Cilt:17, p.170–185

doyumsuzluk tepkileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir diğer araştırmada, Kilmann ve arkadaşları¹³⁵ üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada, bağlanma biçimleri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, grup çalışmasına katılan öğrencilerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarında azalma meydana gelmiştir. Hamamcı¹³⁶ tarafından Türkiye’de 190 evli bireyle bir araştırma yürütülmüş ve yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançların, erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde olumsuz yönde, evlilik doyumu ile ise düşük seviyede ve olumsuz yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlarda ise, zihin okuma inançlarının evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Elde edilen sonucun, kadın ve erkeklerin romantik ilişkilere yönelik tutum ve bilişlerinin farklılık göstermesine rağmen evlilik uyumu ve doyumuyla hem kadın hem de erkek için anlamlı ilişkisi olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, çalışmanın bulguları bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Sarı ve Korkut-Owen¹³⁷ tarafından yapılan diğer bir çalışmada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Aynı şekilde, olumlu bir niteliği ölçen ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların negatif yönlü ilişkinin bu araştırmada olduğu gibi çalışmanın tutarlı bir sonucu olduğu anlaşılmaktadır. Bireylerde görülebilecek akılcı olmayan inançların ilişki deneyimiyle ilişkisinin olası olarak ilişki doyumundaki düşüşle ilişkili olabileceği bu çalışmada da doğrulanmıştır. Pala Akbaba ve Erol¹³⁸ tarafından yapılan diğer bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek boyutlarının ilişki doyumu ile anlamlı ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmada görüldüğü üzere, evli ya da yalnızca romantik ilişkisi olan kişilerde ilişkilerine dair akılcı olmayan inançlarla ilişki doyumu arasındaki ilişkinin farklı yaş gruplarında da anlamlı olabileceği sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte, farklı olarak, Hamamcı¹³⁹ tarafından yapılan incelemelerde, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından, erkeklerde yakınlıktan kaçınma ve kadınlarda zihin okuma boyutlarının evlilik uyumuyla ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonucun, yaş ve medeni durum gibi değişkenler bağlamında farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

¹³⁵ Peter R. Kilmann vd., “Effects of attachment-focused versus relationship skills-focused group interventions for college students with insecure attachment patterns, Attachment and Human Development, Cilt:8, Sayı:1, p.47-62.

¹³⁶ Zeynep Hamamcı, “Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Satisfaction and Adjustment. Social Behavior and Personality. 2005, Cilt:33, Sayı:4, p.313-328

¹³⁷ Tuğba Sarı ve Fidan K. Owen, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:37, s.204-216.

¹³⁸ Pala Akbaba ve Erol, a.g.e., s.32-44.

¹³⁹ Hamamcı, a.g.e., p.313-328

Araştırmanın diğer bir hipotezi olan, ilişki doyumu ve nesne ilişkileri arasındaki ilişkinin test edildiği çalışmada, ilişki doyumu ile nesne ilişkileri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Negatif ilişkili olan nesne ilişkileri alt boyutları yabancılaşma, ben-merkezcilik, sosyal yetersizlik, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği ve halüsinasyon/delüzyon alt boyutları olarak bulunmuştur. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılan veri ölçüm aracının puanlandırılması çerçevesinde, alınan yüksek puanların, söz konusu alanda yaşanan sıkıntıların daha fazla olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, elde edilen sonucun ilgili literatürle tutarlı olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada, Grimm ve meslektaşları¹⁴⁰ evlilik uyumu ile savunma mekanizmaları ve nesne ilişkileri arasında negatif yönlü ve doğrusal bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Ek olarak, nesne ilişkilerinin kuramsal ele alınmasıyla, bireylerin ilişki kalitesiyle nesne ilişkileri arasındaki bağlantının açık olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda Freud, Nesne ilişkileri ve içgüdü gelişiminin bütünleştirilmesinin uyumlu bir ilişki için önkoşul olduğunu ifade etmektedir.¹⁴¹ Araştırmada, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları arasında saptanan anlamlı ilişkinin, erken dönem nesne ilişkilerinin bireylerin kendileri ve diğerleri hakkındaki zihinsel temsilleri oluşturmada önemli bir işlevi olduğunu kanıtlayan bulguların elde edildiği görülmektedir. Bu doğrultuda, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarıyla ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin erken dönem ilişki deneyimleri ve nesne ilişkilerinin önemini vurgulayan diğer çalışmalar ve kuramsal çerçeveye tutarlı olduğu anlaşılmaktadır. İlişki doyumu hem romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar hem de nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyleriyle anlamlı ilişkili bulunmuştur. Araştırmaya ilişkin diğer bir önemli sonuç, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme arasındaki anlamlı ilişkidir. Çalışmanın bulguları doğrultusunda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar altı alt boyutla değerlendirilmiştir. Bunlar, aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme olarak belirtilmiştir. Bulgulara göre, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların tüm alt boyutlarının nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme alt boyutlarıyla anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. En yüksek değerde anlamlı ilişkinin saptandığı alt boyutun sosyal yetersizlik olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuç doğrultusunda, bireylerin sosyalleşme adına ve ilişki geliştirmek açısından önemli bir süreç olarak kabul edilen nesne ilişkilerinin, sosyal yeterlilik ya da yetersizlik açısından ilişkilendirilebilecek anlamlı bir değişken olduğu

¹⁴⁰ Donald W. Grimm, Robert, Brannon and Samuel Juni, Defense Mechanisms and Object Relations as Factors in Marital Satisfaction. *Contemporary Family Therapy* **19**, 305–312 (1997).

¹⁴¹ Freud S. Civilization and its discontents. In: Selected works of Sigmund Freud, Vol. V, 1984. p. 261-357.

düşünülebilir. Romantik ilişkilerde, kişilerin kendilerini sosyal açıdan yetersiz gördüğüne ilişkin akılcı olmayan inançlarının, erken dönem yakın ilişkilerinde şekillenmeye başlayan bir yetersizlik duygusu sebebiyle gelişmiş olabileceği düşünülebilir. Bu görüşü destekleyen bir çalışmada, Milivojevic ve Strkalj Ivezic¹⁴² nesne ilişkilerinin erişkinlerdeki kişilerarası ve romantik ilişkilerin önemli bir yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir. Öte yandan, nesne ilişkilerinin sağlıklı bir süreçte ilerlemesiyle, kişinin sevme kapasitesi ve bağlanma kapasitesinin aynı oranda geliştiği iddia edilmiştir. Bu görüşle tutarlı olarak, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarının olumsuz nitelikleri ölçtüğü ölçüm aracında alınan yüksek puanların nesne ilişkilerinde ve gerçeği değerlendirmede işlev sorunlarını yansıtması ve ilişki doyumuyla negatif yönlü ve diğer bir olumsuz gösterge olan romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar boyutlarıyla pozitif yönlü ilişki saptanmasının tutarlı bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, ölçüklerin kapsamlı değerlendirme sağlamanın gerekçesi olarak madde sayılarının fazla oluşu ve uygulama süresinin yüksek olmasının kısıtlılık oluşturabileceği düşünülmekte ve ileri çalışmalarda aynı değişkenler için farklı ölçüm araçlarıyla değerlendirmelerin yinelenebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, test edilen hipotezler arasında, katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri açısından romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumu, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarının karşılaştırılması üzerindedir. İlk olarak, cinsiyet değişkeni ele alındığında, cinsiyet farklılıklarının duygusal deneyimlerin farklılıklarını beraberinde getirdiği göz önünde bulundurularak, kadın ve erkeklerin ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmüştür. Kadınlarda, aşırı beklentiler, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarının daha yüksek olduğu bulunan çalışmada, bilişsel süreçlere ilişkin çarpıtılmış inançların daha fazla olduğu görülmektedir. Öte yandan, erkeklerde, yakınlıktan kaçınmaya yönelik göstergeler olarak nitelendirilebilecek yakınlıktan kaçınma ve sosyal zaman kullanımı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hamamcı¹⁴³ tarafından yapılan çalışmada da belirtildiği üzere, erkeklerin yakınlıktan kaçınma alt boyutlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuç doğrultusunda, cinsiyete yönelik farklılıkların ilgili literatürden farklı olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun gerekçesi olarak, araştırmada değerlendirilen ve tutarlı olduğu saptanan; ancak dağılımdaki homojenliğin karşılanmaması sebebiyle anlamlılığının kısıtlaması gösterilmektedir. Dağılımın homojenliğinin sağlanmadığı

¹⁴² Liljana Milivojevic ve Sladana Strkalj Ivezic, "Importance of Object Relations Theories for Development of Capacity for Mature Love" Croatian Medical Journal, 2013, Cilt:45, Sayı:1, p. 18-24.

¹⁴³ Hamamcı, "a.g.e., p.313-328

görülen diğer değişkenler olan ilişki deneyimi ve medeni durum değişkenlerine göre ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bulgular doğrultusunda, bekar katılımcıların ilişki doyumunun daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca, evli katılımcılarda aşırı beklenti ve zihin okuma alt boyutlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi bakımından ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutları incelendiğinde, yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların ilişki doyumu yüksek ve aynı zamanda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Gelir düzeyine ilişkin ilgili literatür bilgisi bulunmamakla birlikte, bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin ilişkilerine dair deneyimlerinde farklılık oluşturmamasından kaynaklı olarak algılanan ilişki doyumunun yüksek olabileceği veya yine ilişki deneyimleriyle ilişkili akılcı olmayan inançlara yönelik farkındalık düzeylerinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarının sosyo-demografik özellikler bakımından karşılaştırılmasında, erkeklerin nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarının tümünde kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde olumsuz yansıtıcı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, kadın ve erkeklerin erken dönem ilişkilerine dair deneyimlerinin farklı olduğu ve algılanan bakım ve ilginin cinsiyete göre farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. İlişki deneyimi değişkeni bakımından nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları incelendiğinde, bekar katılımcıların ve yüksek gelir düzeyine sahip olan katılımcıların nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda hem bilişsel hem de psikodinamik açıdan ilişki deneyimlerinin ele alınması ve ilişki doyumunun bu bağlamda değerlendirilmesinin önemli sonuçlar sağladığı görülmektedir. Hem akılcı olmayan inançlar hem de erken dönem yaşantılarının önemli bir göstergesi olan nesne ilişkilerinin üniversite öğrencilerinde ilişki doyumuyla ilişkili olması, bireysel özellikler açısından romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin ve ilişki doyumunun farklılıklar göstermesinin hem güncel bir sonuç hem de ilgili literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların bireysel değişkenleri bakımından (cinsiyet, gelir düzeyi, ilişki deneyimi ve medeni durum), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ve ilişki doyumu düzeylerinin anlamlı derecede farklı olduğu görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları tarafından olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Elde edilen sonuç, kişilerin erken dönem deneyimlerinin önemli ölçüde belirleyici olduğu nesne ilişkilerinin, bireylerin kendileri ve diğerleri hakkındaki zihinsel temsillerin oluşmasında önemli bir rolü olduğu ve kişilerarası ilişkilerde işlevselliğin sürdürülmesi açısından etkileri olduğu düşünülmektedir. Araştırma grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması, romantik ilişkilerin erken erişkinlik döneminde daha sağlam temellere oturmaya başladığı ve kişilerin hayatlarında radikal kararlar almaya başladıkları dönem olması itibarıyla önemli bulgular sağlamıştır. Bu durumda, nesne ilişkilerinin ve bu bağlamda gerçeği değerlendirme düzeylerinin romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlarla ve ilişki doyumuyla ilişkili olması, erken dönem ilişkisel deneyimlerin yaşamın ilerleyen dönemlerindeki yakın ilişki deneyimlerine projekte edildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, çalışmanın farklı örneklem gruplarıyla tekrarlanabileceği düşünülmektedir. Bu hususta hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik öneriler bir sonraki bölümde belirtilmiştir.

ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgulara ek olarak hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik öneriler arasında aşağıdakiler yer almaktadır.

Araştırmacılara yönelik

- Araştırma grubundaki kadın erkek sayısının, katılımcılara erişimin eşit düzeyde sağlanamaması sebebiyle kadınların çoğunluk gösterdiği biçimde olmasının ileri çalışmalarda eşit sayılarda kadın ve erkek katılımcıların araştırmalara dahil edilmesiyle telafi edilebileceği düşünülmektedir.

- Araştırmacıların, evli bireylerin dahil edildiği İleri çalışmalarda, medeni durum bakımından romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, nesne ilişkileri ve ilişki doyumunun karşılaştırılmasının önemli sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Bu araştırmada kullanılan veri ölüm araçlarının içerdiği soru sayısının katılımcıların yanıtlamakta zorlandığı veya ankete katılmayı sınırlandıracak düzeyde uzun olduğu görülmektedir. İleri çalışmalarda, araştırmacıların, katılımı arttırmak ve yanıtların güvenirliğini sağlamak amacıyla veri ölüm araçlarının seçiminde kullanıcıya uygunluğunu gözetmesi önerilmektedir.
- İleri araştırmalarda, katılımcılarla görüşmeler yapılarak ilişki deneyimleri hakkında detaylı bilgiler edinilerek, karma yöntemle araştırmada elde edilen verilerin analizinin yapılabileceği düşünülmektedir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler arasında,

- Üniversite ğrencilerine yönelik sağlanabilecek psikoeğitimler ve bilgilendirici görüşmelerin kişilerarası ilişkilere yönelik beceri geliştirmeye yönelik yapılandırılabilceği düşünülmektedir.
- İhtiyaç olması halinde, bireysel ve grup düzeninde niversite ğrencilerinin erken dönem yakın ilişki deneyimlerinin değerlendirilebileceği ve yakın ilişkilerde doyumunu arttırmaya yönelik destekleyici bir sürecin yürütülebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ARGYLE Michael, Social relations and work and unemployment. In M. Argyle (Ed.), The Psychology of Happiness, New York: Methuen & Co. Company, 2001

BERSCHEİD Ellen, Emotion. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, & D. R. Peterson (Eds.), Close relationships, New York, NY: Freeman, 1983.

BURGER, Jerry M. Kişilik. (Çev. Sarioğlu, E.D.İ.), İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.

DIENER Ed ve LUCAS Richard, Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Havil-Jones (Eds.), Handbook of emotions (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press, 2000.

DRYDEN Windy. 'The cream cake made me eat it. An introduction to the ABC theory of REBT. In W. Dryden (Ed.), Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments. 2003.

DRYDEN, Windy ve DiGUISEPPE Raymong A primer on rational-emotive therapy. Champaign, IL: Research Press, 1990

ELLIS Albert, Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus, NJ: Citadel Press, 1962.

FAIRBAIRN Ronald W.D. Endopsychic structure considered in terms of object relationships. In An object-relations theory of the personality, New York, NY: Basic Books, 1954a

FAIRBAIRN Ronald W.D. Object relationships and dynamic structure. In An objectrelations theory of the personality, New York, NY: Basic Books, 1954b.

FREUD Sigmund, On narcissism: an introduction. In: Collected papers, IV. London: Hogarth Press; 1971.

FREUD Sigmund, The infantile genital organisation of the libido. In: Collected papers, II. London: Hogarth Press; 1971

FREUD Sigmund, The Freud reader (P. Gay, Ed.). W W Norton & Co, 1989.

Hendrick S. S., & Hendrick, C. (2000). Romantic love. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), Close relationships: A sourcebook. Thousand Oaks, CA: Sage.

MAHLER Margaret, The psychological birth of human infantsymbiosis and individuation. New York (NY): Basic Books; 1975.

MAHLER Margaret ve FURER Michael On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. New York: International Universities Press, 1968.

ARGYLE Michael ve MARTIN Maryanne The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), International series in experimental social psychology, Vol. 21. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective, Pergamon Press, 1991.

ARGYLE Michael, Social relations and work and unemployment. In M. Argyle (Ed.), The Psychology of Happiness (pp. 14-31, 32-63). New York: Methuen & Co. Company, 2001.

ST CLAIR Michael, Object relations and self psychology: An introduction (2nd ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co, 1996

MYERS David G., The pursuit of happiness: Who is happy and why? New York, NY: William Morrow & Company, 1992

FAIRBAIRN Ronald W.D., Psychoanalytic studies of the personality. Routledge & Kegan Paul, 1952

WINNICOTT Donald W. Ego distortions in terms of true and false self. In, Maturation Processes and the Facilitating Environment, New York: International Universities Press Inc, 1965

WINNICOTT Donald W., The theory of the parent-child relationship. In P. Buckley (Ed.) Essential Papers on Object Relations. New York, NY: New York University Press. (Original work published 1962), 1986a.

MAKALELER

AHMETOĞLU Görkan SWAMI Viren ve CHAMORRO-PREMUZÍC, The relationship between dimensions of love, personality and relationship length. Archives of Sexual Behavior, 2010, 39, 1181-1190

AİNSWORTH Shaaron E. ve BAUMEISTER Roy F., Changes in sexuality: How sexuality changes across time, across relationships, and across sociocultural contexts. Clinical Neuropsychiatry, 2012, Cilt:9, Sayı:1, p.32-38

ARLOW Jacob, A Symposium on object relations theory and love. Object concept and object choice. *Psychoanal Q.* 1980; 49, s.109-33.

ARNETT Jeffrey Jensen, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties." *American Psychologist*, 2000, 55,469-480.

ARRIAGA Ximena B., "The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships." *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(5), 754-765

AVIVI Yael E. LAURENCEAU Jean-Phillipe ve CARVER Charles S., "Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2009, Cilt:28, Cilt:2, p.137-164. BERGMANN Martin S., "Symposium on object relations theory and love. On the intrapsychic function of falling in love." *Psychoanal Q.* 1980; Sayı:49, s.56-77.

BAUMEISTER Roy F. and BRATSLAVSKY Ellen, "Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy." *Personality and Social Psychology Review*, 1999, Cilt:3, Sayı:1, p.49-67.

BIRCHNELL John, "Does recollection of exposure to poor maternal care in childhood affect later ability to relate?" *British Journal of Psychiatry.* 1993, 162, 335-44.

BUSS David M., "Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures." *Behavioral and Brain Sciences*, 1989, 12, 1-49.

CHRISTENSEN, Andrew ve SHENK James L "Communication, conflict, and psychological distance in non-distressed, clinic, and divorcing couples" *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991, 59, 458-463

DIENER Ed, GOHM, C. L., SUH, E. ve OISHI, S "Similarity of the relations between marital status and subjective well -being across cultures" *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2000, 31, 419-436.

De ANDRADE, Luis Gustavo M. ve GARCIA Paula D. Garcia, "Escala de crenças sobre amor romântico: Indicadores de validade e precisão." *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2014, Cilt:30, Sayı:1, p.63-71.

DiGIUSEPPE Raymond, "Rational-emotive assessment of school aged children." *School Psychology Review*, 1990, 19(3), 287-293.

DiGIUSEPPE Raymond and BERNARD Michael E. "The application of rational-emotive theory and therapy to school-aged children.1 School Psychology Review, 1990, Cilt:3 Sayı:19, 268-286.

GRİMM, Donald W BRANNON Robert ve JUNİ Samuel "Defense Mechanisms and Object Relations as Factors in Marital Satisfaction. Contemporary Family Therapy 1997, 19, 305–312

Dush C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. Journal of Social and Personal Relationships, 22, 607 627.

ELLIS Albert, David D, Lynn SJ. Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice. 2010:3-22.

ELLIS Albert, 'The effectiveness of information retrieval systems: the need for improved explanatory frameworks', Social Science Information Studies, 1984a, Cilt:4, 261-272.

ELLIS Albert, "Theory and explanation in information retrieval research", Journal of Information Science, 8, 1984b, 25-38.

ELLIS Albert, Rational emotive therapy applied to relationships therapy. Journal of Rational Emotive Behavior Therapy, 4, 1986 14-21.

ELLIS Albert, Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 2004, Cilt: 22, Sayı:2, 84-92.

ERYILMAZ Ali ve ERCAN Leyla, "Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol." Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi,2011, Cilt:2 Sayı:31, s. 359-380.

MANGELOJA Esa ve HIRVONEN Tatu "What Makes University Students Happy?" International Review of Economics Education, 2007, Cilt:2, Sayı:6, s. 27–41.

FABES, Richard. A., ve MARTIN L. Carol, "Gender and age stereotypes of emotionality." Personality and Social Psychology Bulletin, 1991, Sayı: 17, s.532-540.

FEHR, Beverly ve Broughton Ross, "Gender and personality differences in conceptions of love: An interpersonal theory analysis". Personal Relationships, 2001, Sayı:8, 115-136.

FİNCHAM Frank D. ve CUI Ming, "Emerging adulthood and romantic relationships an introduction. In Romantic Relationships in Emerging Adulthood. (Eds. F. D. Fincham and M. Cui) New York: Cambridge University Press, 2011.

FLETT GL, HEWITT PL, CHENG WM. Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated Survey of Personal Beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2008 Sep 1; Cilt:3, Sayı:26, s.194-205.

FRIEDMAN, Michael A ve WHISMAN Mark "Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes." *Cognitive Therapy & Research*, 1998, Cilt:22, Sayı:98, s. 149-160.

HATFIELD Elanie, BENSMAN, L ve RAPSON R. L. "A brief history of social scientists' attempts to measure passionate love." *Journal of Social and Personal Relationships*, 2012, Sayı:29, p.143-164.

HENDRICK, Clyde ve HENDRICK, Susan "A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, Sayı: 50, 392-402.

HENDRICK, Susan, "The relationship assessment scale." *Journal of Social and Personal Relationships*, 1988, Cilt:1, Sayı:15, p137-142.

KERNBERG Otto, F. "Identification and its vicissitudes as observed in psychoses." *Int J Psychoanal*. 1986;67(Pt 2): 147-59.

KHALEQUE Abdul R. ve ROHNER, Nancy. "Intimate adult relationships, quality of life and psychological adjustment." *Social Indicators Research*, 2004, Sayı:69, p.351-360.

KIM Jungsik ve HATFIELD, Elanie, "Love types and subjective well-being: A cross-cultural study." *Social Behavior and Personality*, 2004, 32, 173-182

BERKEL Laverne ve CONSTANTINE G. Madonna "Relational Variables and Life Satisfaction in African American and Asian American College Women", *Journal of College Counseling*, 2004, Cilt:8, Sayı:1, p. 8.

LEMIEUX Robert ve HALE L Jerold "Intimacy, passion, and commitment in young romantic relationships: Successfully measuring the Triangular Theory of Love." *Psychological Reports*, 1999, 85, 497-503.

MİLİVOJEVIĆ Lijana ve STRKALJ IVEZİĆ, Sladana "Importance of Object Relations Theories for Development of Capacity for Mature Love" *Croatian Medical Journal*, 2013, Cilt:45, Sayı:1, p. 18-24.

MASUDA Masahiro, ““Meta-analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological constructs?” Japanese Psychological Research, 2003, Cilt:1 Sayı:45, s.25-37.

MEISSNER WW, Internalization in psychoanalysis. New York (NY): International Universities Press; 1981.

DEMİR Melike, ÖZDEMİR Melikşah, WEITEKAMP Lesley A., “Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness.” Journal of Happiness Studies, 2007, Cilt:2, Sayı 8, s.243-271.

METTS Sandra ve CUPACH, R. William “The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships.” Human Communication Research, 1990, Cilt:1 Sayı:17, s.170-185.

BERNARD E Michael “It's prime time for rational emotive behavior therapy: Current theory and practice, research recommendations, and predictions”. Journal of Rational-Emot Cognitive-Behav Ther 1995, 13, 9–27

MIROWSKY John ve ROSS Catherine E. Ross, “Sex differences in distress: Real or artifact?” American Sociological Review, 1995, Sayı:60, 449-468

MOSS Ervin. Treating the love-sick patient. Isr J Psychiatry Relat Sci. 1995;32, 167-73.

MURRAY Sandra L, HOLMES, John G. GRIFFIN Dale W “The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient.” J Pers Soc Psychol. 1996; 71, 1155-80.

MYERS David G. ve DIENER Ed “Who is happy?” Psychological Science, 1995, Cilt:1, Sayı:6, s.10-18.

NARVAZ Martha G. ve KOLLER Silvia Helena, Famílias e patriarcado: Da prescrição normativa à subversão criativa. Psicologia e Sociedade, 2006, Cilt:1 Sayı:18, 49-55.

NETO Felix ve PINTO Marta C. “Satisfaction with love life across the adult life span.” Applied Research in Quality of Life, 2015, Sayı: 10, 289-304.

OBERLECHNER, Thomas “Fairbairn’s theory of object relations.” Journal for the Psychoanalysis of Culture and Society, 2002, Sayı:7, 298-304.

OVERALL Nickola C FLETCHER Garth J O SIMPSON Jeffry A SIBLEY Chris G. “Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies.” Journal of Personality and Social Psychology, 2009, 96, 620-639.

KILLMAN Peter R. vd., "Effects of attachment-focused versus relationship skills-focused group interventions for college students with insecure attachment patterns, Attachment and Human Development, Cilt:8, Sayı:1, p.47-62.

STACKERT Richelle A. ve BURSİK Krisanne "Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction". Personality and Individual Differences, 2003, 34(8), 1419–1429

EİDELSON Roy J. ve EPSTEIN Norman "Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs." Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1982, 50(5), 715–720

ULUÇ Sait "Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORRTI) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması" Klinik Psikiyatri Dergisi, 2015, Cilt:4, Sayı:18, s.112-123.

SARAÇ Ayça, HAMAMCI Zeynep, GÜÇRAY Sonay "Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması". Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2015, 5(43), 69-81.

SHERIN Jessica ve CAIGER Leigh "Rational-emotive behavior therapy: A behavioral change model for executive coaching?" Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 2004, 56(4), 225-233

SPENCE Janet T. ve HAHN Eugene D. "The Attitudes toward Women Scale: An objective instrument to measure attitudes toward the rights and roles of women in contemporary society." JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 1972, 2, 66.

SPRECHER Susan ve TORO-MORN Maura S., "A study of men and women from different sides of Earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships". Sex Roles, 2002, Sayı:46, 131-147

STERNBERG Robert J, "Construct validation of a triangular love scale." European Journal of Social Psychology, 1997, Sayı:27, 313-335.

STERNBERG Robert J, "A triangular theory of love. Psychological Review, 1986, 93, 119-135.

STERNBERG Robert J, "Construct of a triangular love scale. European Journal of Social Psychology, 1997, Sayı:27, 313-335.

CRAWFORD Ted ve ELLIS Albert A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 1989, 7, 3–27

PALA AKBABA Tuba ve EROL, Demet Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2018, Cilt: Sayı:1, s. 32-44.

SARI Tuğba ve OWEN K Fidan “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:37, s.204-216.

SARI Tuğba ve OWEN K Fidan “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi”. *International Journal of Human Sciences*, 2015, Cilt:12, Sayı:1, s.255-273.

Uebelacker LA, Whisman MA. Relationship beliefs, attributions, and partner behaviors among depressed married women. *Cognitive Therapy and Research*. 2005 Apr 1;29(2):143-54.

Whatley M. A., (2008). The dimensionality of the 15 item attitudes toward women scale. *Race, Gender, & Class*, 15(1), 265-273.

CUPACH William R. ve METTS, Sandra The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, Cilt:17, p.170–185

ZAADSTRA, Boukje M., SEIDELL J. C., VAN NOORD, P. A. H., VELDE E. R., HABBEMA, J. D. F., VRIESWJILK B., ve KARBAAT, J. “Fat and female fecundity: Prospective study of effect of body fat distribution on conception rates.” *British Medical Journal*, 1993, Sayı:306, 484-487.

ZACCHILLI Tammy L., HENDRICK Clyde HENDRICK Susan “The Romantic Partner Conflict Scale: A new scale to measure relationship conflict.” *Journal of Social and Personal Relationships*, 2009, Sayı: 26, 1073-1096

HAMAMCI Zeynep, “Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior and Personality*. 2005, Cilt:33, Sayı:4, p.313-328

TEZLER

SARI Tuğba “Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler” Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, **(Doktora tezi)**.



EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet
 - a. Kadın
 - b. Erkek
2. İlişki Deneyimi
 - a. En az bir romantik ilişkim oldu
 - b. Hiç romantik ilişkim olmadı
3. Medeni durum
 - a. Evli
 - b. Bekar
4. Anne baba birliktelik durumu
 - a. Ayrı
 - b. Beraber
 - c. Boşanmış
 - d. Vefat
5. Gelir Düzeyi
 - a. Düşük
 - b. Orta
 - c. Yüksek

ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ (RAINÖ)

Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Katkılarınız için teşekkürler.

Hiç katılmıyorum (1)

Katılmıyorum (2)

Kararsızım (3)

Katılıyorum (4)

Tamamen katılıyorum (5)

	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
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5

5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim	1	2	3	4	5
6. Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.	1	2	3	4	5
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
8. Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
9. Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
10. Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.	1	2	3	4	5
11. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.	1	2	3	4	5
12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
13. Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5
14. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5
15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.	1	2	3	4	5
16. Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.	1	2	3	4	5

17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
18. Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
19. Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.	1	2	3	4	5
20. Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
21. Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.	1	2	3	4	5
22. Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.	1	2	3	4	5
23. Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.	1	2	3	4	5
24. Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5
25. Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.	1	2	3	4	5
26. Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.	1	2	3	4	5
27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.	1	2	3	4	5
28. Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.	1	2	3	4	5
29. Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.	1	2	3	4	5
30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

**BELL NESNE İLİŞKİLERİ VE GERÇEĞİ DEĞERLENDİRME ENVANTERİ
(BORRTI)**

Her bir maddeyi dikkatlice okuyun. Daha sonra sizin yanıtınız olan harfi daire içine alın. Eğer madde içinde söz edilen durum sizin için doğruysa **Doğru** sütununda yer alan **D** harfini daire içine alın. Eğer madde içinde söz edilen durum sizin için doğru değilse **Yanlış** sütununda yer alan **Y** harfini içine alın. Her bir madde için sadece bir tane harfi daire içine alın. Hiç atlamadan tüm maddeleri yanıtlayın.

Madde	Doğru	Yanlış
1. En az bir tane tutarlı ve doyurucu ilişkim var.	D	Y
2. Bazen içime şeytan girmiş olduğunu düşünürüm.	D	Y
3. Eğer biri benden hoşlanmazsa o kişiye iyi davranmak için her zaman daha fazla uğraşırım.	D	Y
4. Sonsuza kadar inzivaya çekilmek isterdim.	D	Y
5. Genellikle bazı şeylerin gerçekten mi olduğuna yoksa rüyada mı gerçekleştiğine karar vermekte zorlanırım.	D	Y
6. Birdenbire içime kapanabilir ve haftalarca kimseyle konuşmayabilirim.	D	Y
7. Algılarım doğru olmasa da, bunun hemen farkına varırım ve kendimi kolayca düzeltebilirim.	D	Y
8. Genellikle bana en yakın olanları eninde sonunda incitirim.	D	Y
9. Alkol ya da esrar kullanmak zihnimi öylesine şiddetli etkileyebilir ki, neyin gerçek olduğundan emin olamayabilirim.	D	Y
10. İnsanların üzüntülerini kontrol etme becerilerinin ya çok az olduğuna ya da hiç olmadığına inanırım.	D	Y
11. Çevremdekiler bana bir yetişkinden çok, çocukmuşum gibi davranır.	D	Y
12. Halüsinasyonlar (aslında var olmayan şeyler görme ya da duyma) yaşarım.	D	Y
13. İyi tanıdığım biri uzaklara gidersen, onu özleyebilirim.	D	Y
14. Aile ilişkilerimi bozmadan evdeki anlaşmazlıklarla uğraşabilirim.	D	Y
15. Günlerce gerçeklikle bağlantımın koptuğunu hissederim.	D	Y
16. Eleştirilmeye karşı son derece hassasım.	D	Y
17. İnsanlar üzerinde güç kullanmaktan gizli bir zevk duyanım.	D	Y
18. Bazen istediğimi elde etmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	D	Y
19. Gizemli güçlere sahibim.	D	Y
20. Bana yakın olan biri tüm dikkatini bana vermediğinde, çoğu kez kendimi incinmiş ve reddedilmiş hissederim.	D	Y
21. Genellikle, yeni bir durumu hızlıca değerlendirebilirim.	D	Y
22. Eğer biriyle yakınlaşmaya başlarsam ve bu kişi güvenilmez biri çıkarsa, olaylar bu hale geldiği için kendimden nefret edebilirim.	D	Y
23. Hemen hemen hiçbir zaman gerçeklik algımın doğruluğundan	D	Y

şüphe etmek için bir nedenim yoktur.		
24. Kendi duygularımı bilirim.	D	Y
25. Birine yakınlaşmak benim için zordur.	D	Y
26. Cinsel yaşamım tatmin edicidir.	D	Y
27. Bana karşı düzenlenen bir komplo var.	D	Y
28. Başkalarının benden beklediği gibi biri olmaya çalışırım.	D	Y
29. Bir ilişki ne kadar kötüye giderse gitsin, ona asılırım.	D	Y
30. Bir dış güç tarafından düşüncelerimin benden alınıp götürüldüğünü hissedirim.	D	Y
31. Olaylar/durumlar hakkında genellikle güçlü fikirlerim yoktur.	D	Y
32. Çevremdekiler üzerinde hiçbir etkim yoktur.	D	Y
33. Kendi isteğim dışında konuşmaya veya hareket etmeye zorlanan bir robot olduğumu hissediyorum.	D	Y
34. İnsanlar, onları görmediğimde yoktur.	D	Y
35. Sıklıkla insanların davranışlarından gerçekte olmayan şeyler çıkarırım.	D	Y
36. Hayatta çok incitildim.	D	Y
37. En derin duygularımı paylaşabildiğim ve benimle böyle duygularını paylaşan biri var.	D	Y
38. Bana karşı bir komplo kurulduğuna inanıyorum.	D	Y
39. Ne kadar kaçınmaya çalışsam çalışayım, en önemli ilişkilerimde aynı zorluklar ortaya çıkar.	D	Y
40. Takip ediliyorum.	D	Y
41. Birisiyle tamamen "bir" olmak için güçlü bir istek duyanım.	D	Y
42. Hangi ay ya da yılda olduğumuzdan emin değilim.	D	Y
43. Genellikle doğru şeyleri söyleyebilirim.	D	Y
44. İlişkilerde, karşıdaki kişiyle sürekli bir arada olmadığım sürece tatmin olmam.	D	Y
45. Bedenim çeşitli yerlerinde açıklayamadığım garip hisler duyarım.	D	Y
46. Başkaları tarafından incitilmemenin tek yolu, bağımsız olmaktır.	D	Y
47. İnsanlar çok iyi tartarım.	D	Y
48. Karşı cinsten olanlarla ilişkileri hep aynı şekilde sonuçlanır.	D	Y
49. Başkaları sık sık beni aşağılamaya çalışır.	D	Y
50. Diğer insanların duyamıyormuş gibi görüldüğü sesleri duyabilirim.	D	Y
51. Kendi duygularımın teması nadiren kaybederim.	D	Y
52. Benim yerime kararlarımı vermeleri için genellikle başkalarına bel bağlarım.	D	Y
53. Gerçekten tanıyor olmasam da, insanların, mekanların ya da nesnelerin bana tanıdık geldiğine inandığım sık olur.	D	Y
54. Birine güvendiğimde genellikle pişman olurum.	D	Y
55. Bana yakın birine kızdığım zaman, bunu ayrıntılarıyla konuşabilirim.	D	Y
56. Düşüncelerim yayınlandığı için diğer insanlar benim ne düşündüğümü bilir.	D	Y
57. İnsanlar, kabul etse de etmese de genellikle bana kızgındırlar.	D	Y

58. İstedigimi almanın en iyi yolu başkalarını ustaca idare etmektir.	D	Y
59. Etrafımda karşı cinsten birileri varken genellikle kendimi gergin hissederim.	D	Y
60. Bazen bedenimin karşı cinse dönüştürüldüğünü hissederim.	D	Y
61. Bir şeylerin dışında bırakılacağımdan sık sık kaygı duyarım.	D	Y
62. Herkesi memnun etmem gerektiğini hissederim aksi takdirde beni reddedebilirler.	D	Y
63. Beni çok az tanıyan insanlar ne zaman isteseler düşüncelerimi okuyorlar.	D	Y
64. Bazen rüyaları o kadar canlı olur ki uyandığım zaman gerçekten yaşanmış gibi gelir.	D	Y
65. Kendimi kapatıp birkaç ay kimseyle görüşmem.	D	Y
66. Hayatımdaki önemli insanlar tarafından olası reddedilmelere karşı duyarlıyım.	D	Y
67. Sıklıkla diğer insanların zalimliğinin kurbanı olurum.	D	Y
68. Arkadaş edinmek benim için sorun değildir.	D	Y
69. Lanetlenmiş bir insan olduğuma inanırım.	D	Y
70. Karşı cinsten olanlarla nasıl tanışılacağı ya da konuşulacağını bilmem.	D	Y
71. Bana yakın olan birine istediğim bir şeyi yaptıramadığımda, kızgın ya da incinmiş hissederim.	D	Y
72. Düşünce ve davranışları hakkında sürekli yorum yapan, başkalarının duymadığı sesler duyarım.	D	Y
73. Yalnız bir yaşam sürmek benim kaderimdir.	D	Y
74. Bana ait olmayan şeyleri düşünmeme ya da dürtülere sahip olmama zorlayan, kendi dışımda bazı güç ve etkilerin kontrolü altındayım.	D	Y
75. Duygu durumum, olayları/durumları nasıl gördüğümü etkiler.	D	Y
76. İnsanlar birbirine karşı asla dürüst değildir.	D	Y
77. Uykuya dalma ya da uyanma aşamasında olsam bile gerçek ve hayal olanı daima ayırt edebilirim.	D	Y
78. İlişkilere çok şey katar ve çok şey alırım.	D	Y
79. Yakında dünyanın sonunun geleceği hissine kapılıyorum.	D	Y
80. Karşı cinsten olanlarla tanışmak ya da konuşmaktan utanırım.	D	Y
81. Bir ilişkide benim için en önemli şey, diğer kişi üzerinde güç kullanmaktır.	D	Y
82. İyi bir yön duygum vardır ve yolumu hemen hemen hiç kaybetmem.	D	Y
83. Hoş olmayan tüm olayları görmezden gelmeye çalışırım.	D	Y
84. Açıklayamadığım kaygı duyguları yaşarım.	D	Y
85. Alkol ya da madde kullandığımda çevremdeki herkes bana zarar vermek istiyormuş gibi gelir.	D	Y
86. Kendi duygularıma o kadar çok dikkat ederim ki, başkalarının duygularını görmezden gelebilirim.	D	Y
87. Kendi mahallemde olsam bile, sıklıkla nerede olduğumu bilmem.	D	Y
88. Hayatımdaki trajik olayların gerçekliğini kabul etmede	D	Y

zorlanırım, ailedeki birinin ölümü gibi.		
89. İyi bir annenin, çocuklarını daima memnun etmesi gerektiğine inanırım.	D	Y
90. Bazen sadece görmek istediğimi görürüm.	D	Y



İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda romantik ilişkilerden sağlanan doyuma ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz.

	HİÇ KARŞILAMİYOR							ÇOK İYİ KARŞILIYOR
1) Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7	
	HİÇ MEMNUN DEĞİLİM							ÇOK MEMNUNUM
2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7	
	ÇOK DAHA KÖTÜ							ÇOK DAHA İYİ
3) Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7	
	HİÇ BİR ZAMAN							HER ZAMAN
4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlatılmıyorsa olmaya istiyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7	
	HİÇ KARŞILAMİYOR							TAMAMEN KARŞILIYOR
5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7	
	HİÇ SEVİYİYORUM							ÇOK SEVİYİYORUM
6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7	
	HİÇ YOK							ÇOK VAR
7) İlişkinizde ne kadar problem var?	1	2	3	4	5	6	7	



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 27.03.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-09

KARAR NO: 2020-09-14: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624105 numaralı öğrencisi Işıl ATILGAN'ın, "Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkiler İle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının, Nesne İlişkileri-Gerçeği Değerlendirme Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 19.02.2020 tarih ve 2020-05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof. Dr. Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Işıl Atılğan

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul, 05.02.1994

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: İstanbul Kültür Üniversitesi-Psikoloji

Yüksek Lisans Öğrenimi: İstanbul Gelişim Üniversitesi- Klinik Psikoloji (devam ediyor)

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi-Çalıştığı Kurumlar:

Bahçeşehir Mektebim Koleji-Anaokul Psikoloğu

Bahçeşehir Okyanus koleji-İlkokul Psikoloğu

İletişim

E-Posta Adresi: atilganisil@hotmail.com