

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLERİN İLİŞKİ DOYUMU
YORDAYICILARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BENAL BAYSAL

ANKARA
TEMMUZ, 2024



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLERİN İLİŞKİ DOYUMU
YORDAYICILARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BENAL BAYSAL

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ TANSU MUTLU ÇAYKUŞ

ANKARA
TEMMUZ, 2024

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Benal BAYSAL adlı öğrencinin hazırladığı “Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Yordayıcıları” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY	
Üye	Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. Mehmet İkbâl YETİŞİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Benal BAYSAL

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERİN İLİŞKİ DOYUMU YORDAYICILARI

BAYSAL, Benal

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

Temmuz, 2024, xii+104

Araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarının romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve ilişki öz yeterlik tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan 453 beliren yetişkin (%77.9 kadın, %21.2 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Romantik İlişki Obsesyon ve kompulsiyonları Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları modeldeki değişkenlerin birlikte, ilişki doyumuna ilişkin varyansın % 27’sini açıkladığını göstermektedir. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumları, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ve ilişki öz yeterlik tarafından negatif yönde anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. İlişki doyumunun cinsiyette gruplar arası fark göstermediği, ilişki evresi ve sosyoekonomik düzeyin belirli gruplar arasında fark gösterdiği görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmış ve gelecek araştırmalar ile uygulayıcılar için çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: ilişki doyumu, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, ilişki öz yeterlik, beliren yetişkinlik

ABSTRACT

PREDICTORS OF EMERGING ADULTS' RELATIONSHIP SATISFACTION

BAYSAL, Benal

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

July, 2024, xii+104

The purpose of the study is to examine whether the relationship satisfaction of emerging adults is predicted by romantic relationship obsessions and compulsions, gender role attitudes, and relational self-efficacy. The sample of the research consists of 453 emerging adults (%77.9 female, %21.2 male) living in Turkey. Within the scope of the research, data were collected with the Personal Information Form, the Relationship Satisfaction Scale, the Romantic Relationship Obsessions and Compulsions Scale, the Gender Roles Attitude Scale, and the Self-Efficacy in Romantic Relationships Scale. Multiple regression analysis method was used to analyze the data. Multiple linear regression analysis results show that the variables in the model together explain 27% of the variance in relationship satisfaction. Relationship satisfaction of emerging adults is negatively and significantly predicted by romantic relationship obsessions and compulsions and relational self-efficacy. It was found that gender role attitudes do not significantly predict relationship satisfaction. It was observed that relationship satisfaction does not differ between groups in terms of gender, but relationship stage and socioeconomic level differ between certain groups. The findings obtained from the research were discussed in line with the relevant literature and various suggestions were made for future research.

Key Words: relationship satisfaction, romantic relationship obsessions and compulsions, gender roles attitudes, relational self-efficacy, emerging adulthood

ÖNSÖZ

Tüm yüksek lisans sürecimde ve bu yüksek lisans tezinin yazım aşamasında benimle birlikte olan ve vakitlerini bana ayıran, beni destekleyen insanlara en büyük teşekkürlerimi iletmek isterim.

Öncelikli olarak değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ'a en derin şükranlarımı sunarım. Bu tezin fikir aşamasından tamamlanıncaya kadar olan süreçte beni hiç yalnız bırakmadığı ve benim yanımda olduğunu her zaman hissettirdiği için kendisine çok teşekkür ederim. Sadece tez yazım bağlamında değil, ne zaman ihtiyacım olsa her konuda arkamda durduğu ve el uzattığı için asla hakkını ödeyemem. Hem akademik gelişimim de bana çok şey kattı hem de duygusal olarak her anlamda yanımdaydı. İyi ki sizin öğrencinizim.

Tez jürimde yer alan ve geri bildirimleriyle bu tezin en iyi şekilde son halini almasında büyük katkıları olan Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY'a büyük teşekkürleri gönderiyorum.

Eğitim hayatımı ve kariyer yolculuğumu hem maddi hem manevi olarak her zaman destekleyen annem Hatice BAYSAL'a ve babam Mehmet Tahsin BAYSAL'a sonsuz teşekkürlerimi ve şükranlarımı iletirim. Her zaman sevgisini ve desteğini hissettiğim canım kardeşim Çınar BAYSAL'a yanımda olduğu için çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Ortaokuldan beri gözüm kapalı sırtımı dayayabildiğim Fidel SAÇAN'a, hayatımın son on yılında her zaman yanımda olan ve yüksek lisans ders döneminde aynı evi paylaştığım Gizem Nurten BUDAK'a bana arkadaştan çok kız kardeş oldukları, benimle sevinip benimle üzüldükleri, ne olursa olsun beni asla tek başıyaymışım gibi hissettirmedikleri için kucak dolusu sevgilerimi ve teşekkürlerimi iletiyorum. İyi ki hayatımdasınız.

Lisans dönemimde yatay geçişliler olarak birlikte birçok şeyi birbirimizden destek alarak atlattığımız meslektaşım ve canım arkadaşım Uzman Psikolojik Danışman Ece ÖZAYDINLI, tez yazım sürecinde tanıştığım ve desteklerini asla esirgemeyen meslektaşlarım ve arkadaşlarım Arş. Gör. Simay VAPURLU ŞİMŞEK, Ecenur YAVUZ, Özlem MİRİOĞLU; iyi ki sizinle yollarımız kesişmiş.

Her zaman yanımda olanlara...



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR	xii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	5
Amaç.....	11
Önem.....	12
Sayıtlar.....	19
Sınırlılıklar	19
Tanımlar.....	20
BÖLÜM 2.....	21
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	21
İlişki Doyumu	21
Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları.....	25
Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları ile İlgili Çalışmalar.....	30
Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumları.....	33
Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumları ile İlgili Araştırmalar	34
İlişkişel Öz Yeterlik	36
Öz Yeterlik Kavramı.....	36
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik.....	37
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik ile ilgili Araştırmalar	41
BÖLÜM 3.....	43
YÖNTEM	43
Araştırmanın Modeli.....	43
Çalışma Grubu	43
Verilerin Toplanması	45
Veri Toplama Araçları	45
Kişisel Bilgi Formu.....	46
İlişki Doyumu Ölçeği.....	46
Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği	46
Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği.....	47

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği	48
Verilerin Çözümlemesi	49
BÖLÜM 4.....	53
BULGULAR VE YORUMLAR	53
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	53
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	54
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	55
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	56
Yorumlar.....	57
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....	57
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....	59
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....	60
Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması.....	61
BÖLÜM 5.....	66
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	66
Sonuçlar	66
Öneriler	67
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	67
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	69
KAYNAKLAR.....	70
EKLER	92
EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri.....	93
EK 2. Etik Kurul Onayı	97
EK 3. Ölçekler	98
KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	98
İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ	99
ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI ÖLÇEĞİ.....	100
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ	101
ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ.....	102
BENZERLİK BİLDİRİMİ	103
ÖZGEÇMİŞ.....	104

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Sıklık ve Yüzdelik Değerleri.....	44
Tablo 2. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumları, Romantik İlişki Obsesyon ve kompulsiyonları, İlişkisel Öz Yeterlik ve İlişki Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....	50
Tablo 3. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeyleri, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 4. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Sonuçları.....	53
Tablo 5. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre Gruplar Arası Farkın İncelenmesine İlişkin Games-Howell Sonuçları	54
Tablo 6. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları	55
Tablo 7. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Sonuçları	55
Tablo 8. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre Gruplar Arası Farkın İncelenmesine İlişkin Games-Howell Sonuçları	56
Tablo 9. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	56

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil

Sayfa

Şekil 1. Yatırım Modeli Haritası (Rusbult vd., 1998). 25

Şekil 2. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonların İlerleyişi (Doron vd., 2014). .29



KISALTMALAR

n	Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	Yüzde
X	Ortalama
SS	Standart sapma
t	t değeri
F	ANOVA testi F istatistiği
r	Korelasyon katsayısı
B	Regresyon katsayısı
SHB	Regresyon katsayısının standart hatası
β	Standardize edilmiş regresyon katsayısı

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Sosyal bir canlı olan insanın sosyal etkileşime katılması ve ilişki ağını kurması temel bir ihtiyaçtır (Zhan vd., 2022). Kişilerarası ilişkileri başlatma, kurma ve sürdürme adına kurulan bağların sosyal destek ağları oluşturmak, yaşamdaki zorluklarda yalnız olmamak, sosyal duygusal becerilerini geliştirmek, toplumla bütünleşmek gibi birçok yönden bireylerin ihtiyaç duyduğu bir bağ olduğu düşünülebilmektedir (Seppala vd. 2013). Sonuç olarak birey, diğer bireylerin var olduğu bir düzende yer almaktadır. Bu sebeple diğerleriyle ilişkiler kurmak birey için kaçınılmaz olduğu kadar aynı zamanda da bir gereksinimdir. Aile bağı, arkadaşlık bağı, meslektaş bağı gibi ilişki bağlarının yanında özellikle beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler, en önemli sosyal bağlardan biri olarak görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2010). Romantik ilişkiler, bahsi geçen tüm sosyal ilişkiler gibi yaşamın merkezinin bir bileşenidir (Yılmaz vd., 2022). Romantik ilişkilerin; bireylerin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerinin yanı sıra kimlik ve kişilik gelişimlerinde de önemli etkileri vardır. Aynı zamanda akran ve aile ilişkilerinin kalitesini de belirleyebilmektedirler (Sardoğan, 2014). Bireyin hayatının birçok döneminde olduğu gibi beliren yetişkinlerde de romantik ilişkiler, bireylerin iyi oluş ve mutluluk düzeylerinde rol oynayabilmektedir (Demir, 2009). Bunun yanında iyi oluşu ve uyum sağlamayı da beraberinde getirmektedirler (Davila vd., 2021). Bu sebeple bireyin hayatını mutlu bir şekilde devam ettirebilmesi için ilişkilerin varlığını önemli olduğu söylenebilmektedir.

Romantik ilişkiler, insan hayatının birçok açıdan en ön safhalarda duran ilişki bağlarından biri olarak ele alınabilmektedir (Shulman ve Connolly, 2013). Bir başkasıyla romantik bir bağ kurmanın bireyde hem duygusal hem de fiziksel şekilde aktiflik getirdiği düşüncesi akla gelmektedir (Rapp vd., 2023). Romantik ilişkinin başlaması ve sürmesi için bağı kuran bireylerin eylem içinde olması durumu düşünüldüğünde romantik ilişkileri tek bir düzlemde ele almanın doğruluğu tartışma konusu olarak değerlendirilebilmektedir (Salvatore vd, 2011). Her bir ilişki, beraberinde kendi dinamiklerini ve özgünlüğünü beraberinde getirmektedir (Gragni vd., 1997). Bununla

birlikte birçok romantik ilişki flört, ilk buluşma, ilk kavga gibi çeşitli dönüm noktalarından geçmektedir. Tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi romantik ilişkilerde de çeşitli sorunların ortaya çıkması oldukça normal olarak karşılanabilmektedir (Metis ve Cupach, 1990). Bu sorunların ortaya çıkış nedenleri farklılık gösterebilmektedir. Baxter ve Bullis (1986), romantik ilişkilerin dönüm noktalarının nedenlerini dört temel kategoriye ayırmaktadır: (a) ikili, partnerler arasındaki etkileşimden kaynaklanan nedenler; (b) bireysel, partnerlerin kişisel inanç sistemlerinden kaynaklanan nedenler; (c) iletişim ağı, üçüncü taraflarla etkileşimlere atfedilen nedenler ve (d) ikinci dereceden, tarafların olay üzerinde hiçbir kontrolünün olmadığını gösteren nedenler. Söz konusu olan unsurlar, ilişkiler üzerinde etkili olsa da bu unsurların nasıl ele alınıp yorumlandığı, romantik ilişkinin doğası ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin biricikliği ele alındığında farklı şekillerde etkili olabilmektedir.

Romantik ilişkiler, bireylerin etkileşimde bulunma ihtiyacını gidermek konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Zimmer-Gembeck, 2002). Bu sebeple bireyin bir diğer birey ile kurduğu ilişki sebebiyle mutluluk duyması, bu ihtiyacın başarıyla karşılanmasına ve ilişkinin sürdürülmesine büyük katkı sağlamaktadır (Hendrick, 1989). Bir romantik ilişkinin daha sağlıklı ilerleyebilmesi için en önemli unsurlardan biri, bireyin içinde bulunduğu ilişkiden keyif almasıdır (Hendrick ve Hendrick, 2013). Özellikle de aşk ve iş yaşamı bağlamında ciddi adımların atıldığı beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, aile kurma amacıyla romantik ilişkilerinin anlamlı, doyum veren ve uzun süreli olmalarını istemektedir (Munsey, 2006; Arnett, 2007). Bu bağlamda ilişki doyumu, bireyin partnerine karşı hem olumlu hem de olumsuz duyguları içeren ve ilişkiye duyulan genel çekiciliği de içine alarak, ilişkinin öznel bir değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). Romantik ilişki doyumunun, romantik bir ilişkinin kalitesini ölçmek ve bir ilişkinin devamlılığı hakkında karar vermek için partnerler tarafından kullanılan önemli bir ölçüt olduğu düşünülmektedir (Zhan vd., 2022). Herhangi bir romantik ilişkinin karşılıklı olarak doyum verici olması için, her iki partnerin de birbirlerine karşı olumlu bakış açısına sahip olmaları gerekmektedir (David ve Roberts, 2021). Başka bir ifade ile romantik ilişki içindeki bireyler tarafından ilişkinin algılanış biçimi partnerlerin ilişkiye karşı olan hislerini ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik davranış ve tutumlarını etkilemektedir.

Bireyin ilişki doyumuna yönelik algısının öznel yapısından dolayı, ilişki içindeki kişinin ilişki ve partneri hakkındaki duygu ve düşünceleri ile bu içsel süreçlerin dışa yansması ilişkiden alınan doyum ile bağlantılı bir noktada durduğu düşüncesi akla

gelmektedir. Bununla ilgili olarak alışmalar (Doron vd., 2014; Remmerswaal vd., 2016; Kuru, 2022) romantik ilişkilerde obsesif kompulsiyon belirtilerinin varlığını ortaya koymaktadır. Buna göre ilişkiye dair obsesif korkular ve kaygılar ile bu obsesyonların ortaya çıkmasından duyulan anksiyetenin yönlendirdiğı kompulsiyonlar romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların büyümesine neden olmaktadır (Kuru, 2022). Bu bağlamda romantik ilişkiye dair obsesyonlar çoğı zaman kişinin, partneri hakkında onun kendisi için doğru kişi olup olmadığına dair sorgulamalarla ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra sürekli zihinde partneri imgeleme veya bir anda ortaya çıkan partneri terk etme gibi dürtüler olarak da görölmektedir (Tetelman, 2018). Kompulsif davranışlara bakıldığında ise kişi kendisini ilişkiye ve/veya partnerine ilişkin duygu ve düşüncelerini irdelerken bulabilmektedir (Doron vd., 2012). Bunun yanı sıra partnerin kişilik özelliklerinin ve davranışlarının sürekli olarak diğeri insanlarla kıyaslanması, çok sık bir biçimde ilişkiden ve partnerden kaynaklı olumlu duyguların hatırlanarak kişinin kendisine romantik ilişki ve partneri hakkında güvence alması da yine romantik ilişkilerde kompulsif davranış olarak ortaya çıkabilmektedir (Doron vd., 2014). Bu semptomlar kişi günlük yaşamını sürdürürken ortaya çıkıp kişinin çalışma hayatı ve sosyal hayatı gibi alanları da etkileyebilmektedir (Remmerswaal vd., 2016). Bu anlamda bireyin zihninin ve davranışlarının, romantik ilişkisine veya partnerine yönelik obsesyon ve kompulsiyonlarla sürekli meşgul olması yaşamın diğeri boyutlarında (örn., çalışma, sosyal) da işlevselliğı etkileyebilmektedir (Abak ve Güzel, 2021). İlgili alan yazında yapılan çalışmalar, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sürdürdükleri romantik ilişkilerdeki ilişkiye dair akılcı olmayan inançların kıskançlık (Kara ve Deniz, 2021), kendinden soyutlanma (Kurt ve Gündüz, 2020) ve flört şiddeti (Bahadır-Yılmaz ve Şahin, 2021) gibi bireysel ve ilişkisel sorunlara yol açtığını göstermektedir. Sonuç olarak romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların varlığı, bireyin zihninin ilişkinin en küçük ayrıntılarını yorumlamakla meşgul hale gelmesine sebep olmakta ve bireyin ilişkisine odaklanmakta zorluk yaşamasına yol açabileceğı gibi ilişkinin sonlanması, kıskançlık, ilişkiden doyum almama gibi ciddi sonuçların ortaya çıkmasına da yol açabilmektedir.

Bireyin kendi ilişkisine olan bakış açısının yanında toplumun genel anlamda ilişkilere attettiğı kalıplar da hem ilişkilerin yapısını hem de sağlıklı bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair kalıpları belirleyebilmektedir (avdar, 2013). Buna göre beliren yetişkinlik çağında birey; biriyle tanışıp bir ilişkiye başlamalı, bu ilişki kalıcı bir hale getirilmeli ve bir veya birden fazla çocukla devam etmektedir (Arnett, 2007). Geleneksel

toplumsal cinsiyet rolleri yapısı, yetişkinlik çağındaki “doğru” ilişkiyi bu şekilde tanımlamaktadır. Bu yapının devam etmesi için gelecek nesillerin varlığı önem taşımaktadır. Bu anlamda kültür, somut veya meta bir kavramdan çok bir nevi yaşayan ve nefes alan bir canlı gibi toplum içinde yer edinmektedir (Burç, 2018). Bu anlamda beliren yetişkinlik dönemindeki bir ilişki devamında evliliği, evlilik bir aileyi, aile çocukları ve çocuklar da normlaşan toplumsal yapının devamını sağlamaktadır. Bunun da etkisiyle toplumsal cinsiyet rolleri, kadına “annelik” rolünün baskısını kurarken erkeğe “eve ekmek götürüp ailesine bakan” rolünü oynaması konusunda ısrar etmektedir (Yaşar, 2011). Bu durum da bireylerin ilişki içinde tek bir kalıba sıkışıp kalmasına, ilişkiden ne istediklerinin toplum tarafından belirlenmesine sebebiyet vermektedir (Sinclair vd., 2015). Bununla birlikte toplumsal cinsiyet rolü tutumları; eğitime devam etme, iş hayatına dahil olma, evlenme ve ebeveyn olma gibi yetişkinliğe geçiş sırasındaki belirli deneyimlerden ve rol değişikliklerinden de etkilenmektedir (Fan ve Marini, 2000). Bu sebeple beliren yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve romantik ilişki yapısı arasındaki bağı çözümlemek önemli bir noktada durmaktadır. Bu bağı ortaya koymanın, beliren yetişkinlerde romantik ilişkilerinin dinamiklerini ortaya çıkarmada ve belki de hayatlarına etki edecek ve ömür boyu olumlu veya olumsuz anlamda izlerini hissedecekleri sosyal bağlarda rol oynayan faktörlerinin ortaya çıkarılmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Özellikle beliren yetişkinlik döneminde bireyler artık uzun soluklu ilişki arayışı içinde olmaktadır (Shulman ve Connolly, 2013). Kültürün ve toplum normlarının da bireylere sunduğu izlenim doğrultusunda yetişkinliğin ilk yılları bireyi, kişinin hayatını birleştirip bir aile kuracakları o kişiyi arayışına itmektedir (Arnett vd., 2014). Bu arayışın ilk basamağında genellikle birey; birlikte vakit geçirmekten hoşlanacağı, ona iyi hissettiren duyguları harekete geçiren bir kişiyle beraber flört aşamasındadır (Apostolou ve Christoforou, 2020). Bireyin bu ilişkiden alacağı doyumun ise daha sonraki süreçte uzun vadeli ilişkiler hakkında alacağı kritik kararlar üzerinde rol oynayacağı düşüncesi akla gelmektedir. Bu sebeple romantik ilişki dinamiği içinde çok önemli bir yere sahip olan ilişki doyumunu etkileyen unsurları incelemek önem taşımaktadır. Buna paralel olarak beliren yetişkinlerde ilişkisel öz yeterliği incelemek, bireylerin ilişkisel başarılarını artırmalarına ve ilişki işlevsizliğinin olumsuz sonuçlarını azaltmalarına yardımcı olabilmektedir (Davila vd., 2017). Bunun yanı sıra kişinin çatışmaya nasıl yaklaştığı ve tepki verdiği konusunda ilişki özerkliğinin faydaları, kişinin kendi özerkliğiyle sınırlı kalmamaktadır, aynı zamanda partnerine de yansımaktadır. İlişki içinde özerk hissetmek,

partnerin koşulsuz olarak desteklendiğini hissetmesine ve dolayısıyla çatışmayı tartışırken ve deneyimlerken daha anlayışlı ve daha az savunmacı bir şekilde davranmasına olanak tanıyabilmektedir (Knee vd., 2005). Özetle bireyin ilişki içerisinde kısıtlanmadığını hissetmesi ve ilişkiyi ilerletme konusunda kendisine güven duyması, beliren yetişkinlikte ilişki doyumunun artmasına ve bununla birlikte ilişkinin daha uzun soluklu olmasını sağlayabilmektedir. Tüm bunlardan yola çıkılarak bireyin romantik ilişki bağlamında hem kendisine yönelik algılarının hem nasıl bir partnerlik yaptığının hem de toplumsal açıdan nasıl bir tutum gösterdiğini ortaya çıkarmak adına bu araştırmanın gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir.

Problem

Romantik ilişkilerin doğası 1900'lü yılların başından itibaren sosyal bilimlere konu olan bir yapı olarak kendisine yer bulmuştur (Fincham ve Beach, 2006). Bir romantik ilişkiye olan bakış hem kültürden kültüre hem de bireyden bireye farklı anlamlar içermektedir (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkiler yaşamın birçok aşamasında görülse de özellikle beliren yetişkinlikteki ilişkiler, bireylerin gelecek planlamalarının doğrudan içinde yer almaktadır (Arnett vd., 2014). Özellikle üniversite döneminden itibaren birey; kimlik gelişimi, yeni bir sosyal çevreye girme ve buna uyum sağlama, romantik ilişkiler kurma gibi yetişkinlik döneminin başında gerçekleşen birçok gelişimsel sürecin içinden geçmektedir (Sklad vd., 2012). İnsanın sosyal bir canlı olduğu düşünüldüğünde diğerleriyle güçlü bağlar kurmak birçok anlamda ihtiyaçların karşılanması anlamına da gelmektedir (Akın, 2014). Romantik ilişkinin varlığının yanında ilişkinin yapısı ve bireyin ilişkiden aldığı doyum da önem kazanmaktadır. Çünkü ilişkiden alınan doyum ilişkisinin yapısını etkilediği gibi ilişki içerisindeki bireyler daha kişisel düzeyde duygu, düşünce, davranış ve psikolojik yapısı üzerinde de etkili olabilmektedir (Saticı, 2018). Romantik ilişkilerden alınan doyum aynı zamanda kişinin mutluluğu ve özgüveni üzerinde de büyük etkiye olduğu ifade edilmektedir (Ogan ve Soysal, 2022). Tüm bunlarla birlikte beliren yetişkinlerde ilişki doyumunun incelenmesi; hem birey üzerinde sadece romantik ilişkisi ekseninde değil, doğrudan veya dolaylı olarak hayattan alacağı keyif ile de bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

İlişki doyumu, bir romantik ilişki içerisindeki duygu, düşünce ve davranışları ele alıp ilişkiyi değerlendiren en önemli yapılardan biri olarak görülmektedir (Hendrick, 1988). İlişki doyumu ilişkide bir kriter olarak ele alındığında ilişkinin mutlu veya mutsuz

olduğunu belirleyen bir unsur olarak açıklanabilmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Kişinin içinde bulunduğu ilişki hakkındaki his, düşünce ve eylemlerini belirtmektedir (Hendrick, 1988). İlişkide doyum sağlanamadığı takdirde ise terk etme, daha az çaba sarf etme, doyum sağlayana kadar bekleme ve partnerin ihmali gibi sorunlarla karşılaşılabilir (Kuru, 2022). Doyum alınmayan bir ilişkinin sona ermesi, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı problemlerin yaşanmasına neden olabilmektedir (Boelen ve Reijntjes, 2009). Bunun yanı sıra ilişkiden doyum alınamaması beliren yetişkinlerin benlik saygısını etkileyebilmekte ve bu da romantik ilişkinin aldatma, terk etme, partneri fiziksel veya duygusal zarar verme işlevsiz kalıplarına kişiyi yönlendirebilmektedir (Sümer, 2017). Bu tür sorunlara ek olarak bireyler romantik ilişkilerden doyum alamadıklarında suçluluk, kızgınlık, üzüntü gibi zorlayıcı duyguları da deneyimlebilmektedir (Molero vd., 2017). Kimi zaman bireyler ilişki sonrasında eski partneriyle arkadaş kalma, başka bireylere yönelme gibi alternatiflere yönelse de farklı alternatifi olmayan, yakın ilişkiler kurmakta zorlanan ve yeni bir partnere alışmakta zorluk çeken bireyler için romantik ilişkiden doyum alınamaması nedeniyle meydana gelen ayrılık süreci çok daha zorlayıcı bir hale dönüşebilmektedir (Sprecher vd., 1998). Başka bir deyişle ilişki doyumunun algılanışı; sadece ilişki devam ederken değil, ilişki bittikten sonraki süreçte de duygusal anlamda etkili olmaktadır.

Boşanma istatistiklerine bakıldığında ise 2014 yılında yaklaşık 131 bin kişi boşanmışken bu sayı 2023 yılında yaklaşık 172 bine çıkmıştır. Bu verilere dayalı olarak boşanma nedenleri incelendiğinde; boşanmış çiftlerin en fazla verdiği yanıt ise “geçimsizlik” olmuştur (TÜİK, 2023). Boşanmış çiftler tarafından verilen bu yanıt, boşanma sürecinden geçmiş bireylerin büyük çoğunlukla ilişkiden doyum alamadığı şeklinde yorumlanabilir. Türkiye’deki verilerin yanı sıra bu konuyla ilgili olarak yurt dışında yapılan çalışmalarda da (Thurnher vd., 1983; Plopa vd., 2023) ilişki doyumunun düşüklüğü nedeniyle bireylerin boşanmak istediği bulunmuştur. Bu bağlamda yalnızca Türkiye’de yaşayan bireylerin ilişkilerinde ve evliliklerinde değil; birçok kültür ve toplumda yaşayan bireylerin ilişkilerinden algıladıkları doyumun, ilişkileri devam ettirme veya ettirmemeleri yönündeki kararlarında belirleyici bir rol olduğu söylenebilir.

Bireylerin ilişki içerisinde aldıkları doyum, romantik ilişkilerine benzer şekilde yaşam doyumlarını ve mutluluk düzeylerini de etkileyebilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989). Bunun yanı sıra partnerin ilişkiye bakış açısı ve sorun çözme stilleri de birbirlerine yakın olmaktadır. Böyle bir durumda ilişki ile alakalı kişisel ve kişilerarası bir problem ortaya çıktığında partnerler sorunu çözmek için ikisi de uygun yollar

seçebilmektedirler. Bu da ilişki doyumunun sürdürülmesinde etkili olabilmektedir (McNulty ve Russell, 2010). Farklı bakış açılarına, kültürel geçmişlere ve problem çözme biçimlerine sahip çiftler ise ilişkilerini yürütmekte ve ilişki doyumunu sağlamada görece zorluk yaşayabilmektedirler (Lee, 1998). Bu nedenlerle ilişkisi olan beliren yetişkinlerin ilişki doyumunu etkileyen etmenlerin belirlenmesi ve bu etkenlerin belirlenerek önleyici ve müdahale edici çalışmaların yapılandırılması hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar açısından önem taşıdığı söylenebilir.

Bireyin içinde bulunduğu ilişki durumu da bireyin ilişkiden algıladığı doyum üzerinde rol oynamaktadır (Adamczyk ve Segrin, 2015). İlişkinin statüsün hem bireylerin birbirlerine olan davranış şekillerini etkileyebildiği hem de ilişki daha ciddi bir boyuta ilerledikçe ilişkinin doğası ve dinamikleri de değişime uğratabildiğini düşündürmektedir. Bu konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalar (Şendil ve Korkut, 2008; Habibova Doğan ve Topkaya, 2020), ilişkinin flört aşamasını sağlıklı bir şekilde ve karşılıklı sevgi ile tamamlayan bireylerin, bu aşamayı atlayıp görücü usulü evlenen çiftlere göre daha mutlu oldukları ve ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları sonucuna ulaşmışlardır Flört aşamasının sağlıklı bir şekilde tamamlanıp sevgili olma aşamasına geçildiğinde, çiftler birbirlerini daha iyi tanımaya ve birbirleriyle daha fazla vakit geçirmeye başlamaktadırlar (Apostolou ve Christoforou, 2020). Özellikle beliren yetişkinlik döneminde sevgili olma sürecinin bir zaman sonra ciddi ve çiftlerin geleceğiyle bağlantılı olduğu döneme girildiğinde, söz veya nişan yapma evresinin devreye girmesinin olasılığının yükseldiği düşünülmektedir. İlgili alan yazında, bahsedilen bu ilişki durumu geleneksel olarak evliliğin ön hazırlığı veya provası olarak ele alınmaktadır (Abik, 2005). Ayrıca, ilişki durumunun belirginlenmesi çiftlerin yaşadığı romantik ilişkinin toplumdaki diğer bireyler tarafından resmi ve ciddi bir ilişki olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır (Rauer vd., 2013). Bu durum aynı zamanda çiftler adına bu süreç evliliğe hazırlanma ve uyum sağlama aşamasıdır (Abik,2005). Evlilikte görülebilecek birçok problemin bu aşamada da gün yüzüne çıkacağı tahmin edildiğinden, bu süreç bir yandan da ilişkiye dair çatışmaların nasıl ele alınacağına dair de çiftlere bir fikir verebilmektedir (Gültekin ve Parlar, 2019). Tüm bunlardan yola çıkılarak, bireyin ilişki durumu ve ilişkinin hangi aşamasında olduğu, ilişkinin o anda nasıl ele alındığının yanı sıra gelecekte ilişkinin evrilebileceği yola dair de ipucu verebildiğini söylemek olasıdır. Bireylerin sahip olduğu romantik ilişkinin durumuna benzer şekilde ilişkinin ne kadar süredir devam ettiğinin de ilişkinin dinamikleri ve ilişkiden alınan doyum üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Taşköprü (2013), yürüttüğü çalışmada çiftlerin birlikte geçirdiği süre

arttıkça ilişkiden alınan doyumun daha fazla olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte romantik ilişki süresinin artmasıyla birlikte evlilikten yorulma ve partnerlerin birbirlerine açık sevgi gösterilerinin azalmasıyla ilişki doyumunun azalmasının ilişkilendirildiği de görülebilmektedir (Habibova Doğan ve Topkaya, 2020). Bu sebeple evliliklerde ilişki doyumunun belli bir noktadan sonra sevginin etrafında değil de kalite, statü ve iyi oluş gibi unsurların çevresinde şekillendiğini söyleyebilmek mümkündür (Canales, 2021). Başka bir ifadeyle evliliğin ilk yıllarında sevgiden beslenen ilişki doyumunun uzun vadede iki tarafında memnun olduğu bir şekilde samimi ilişkilere dönüşmesi, ilişki doyumunun sağlanmasında katkı sağlamaktadır. Bu anlamda yaşı artması ve evlilik sürecinin uzunluğu ile ilgili alan yazında farklı sonuçların olmasıyla birlikte, yaş faktörünün ilişki doyumunu söz konusu olduğunda tek bir belirleyici olamayacağı düşünülebilmektedir.

TÜİK (2023) verilerine göre zaman içerisinde günümüze yaklaştıkça hem kadınlarda hem de erkeklerde evlenme yaşı artmaktadır. 2001 yılına kadınlar için ortalama evlilik yaşı yaklaşık 23 iken erkeklerde yaklaşık 26 olarak görülmektedir. 2023 yılı istatistiklerine bakıldığında ise kadınlarda ortalama yaş yaklaşık 26 iken erkeklerde yaklaşık 28'dir. TÜİK (2023) istatistikleri kadın ve erkeklerin yıllara göre eğitim alma durumu bağlamında incelendiğinde ise; 2010 yılında kadınların %8,1 oranda yüksekokul ve fakülte mezunu olduğu görülürken 2021 yılında bu oran %18,1'e yükseldiği görülmektedir. Ayrıca, kadın ve erkeklerin işgücüne katılım oranları incelendiğinde erkeklerin 2015 yılından 2023 yılına kadar geçen sürece işgücüne katılım oranlarında %0,6'lık bir artış olduğu dikkati çekerken kadınlardaki artış oranının %4,3 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2023). Bu anlamda kadınların sosyal yaşam dinamiğine ve çalışma dünyasına katılımının toplumsal cinsiyet rollerinin atfettiği yapıların değişimi ve dolaylı olarak romantik ilişkilerin yapısı ve doğası üzerindeki etkileri alan yazında çalışmalara konu olabilmektedir. Habibova Doğan ve Topkaya (2020) evli ve çalışan kadınlarla yaptıkları çalışmada evlilik yaşının ilişki doyumunu etkilemediğini ortaya koymakla birlikte kadınların öğrenim düzeyi ve aylık gelir miktarları arttıkça evlilikten aldıkları doyumun da arttığını bulmuşlardır. Şendil ve Korkut (2008) ise yürüttükleri araştırmada sosyoekonomik düzey ve öğrenim düzeyi düştükçe ilişki doyumunun da düştüğünü görmüşlerdir. Bu anlamda bireylerin çalışma hayatındaki aktifliği ve sosyoekonomik düzeyin ilişkiden alınan doyumla bağlantılı olduğu söylenebilmektedir.

Romantik ilişkilerin doğası gereği ilişkinin başlaması ve devam etmesi aşamasında bireyin tek başına olması veya sadece kendisini ilişki içinde yorumlaması

olası bir durum olarak düşünölememektedir. Romantik ilişkideki diğör kişinin varlığı, bireyin kendisi dışında kontrol edemediğı bir unsur olduğı için kimi zaman ilişki içerisindekin birey, partneri ve ilişkisi üzerinde çeşitli duygu ve düşönceler geliştirmesine yol açabilmektedir (Stackert ve Bursik, 2003). Bireyin partnerine veya ilişkisinin doğasına dair aklından geçirdiğı düşöncelerinde gerçekliğine dair yaptığı sorgulamalar obsesyonlara dönüşme ihtimali bulunmaktadır. Bu ihtimallerle birlikte birey, partneri hakkında kendi kafasından sorular sormaya başladığında (“*Beni gerçekten seviyor mu?*”, “*Partnerim gerçekten çekici mi?*”) bu durum bir sorgulamaya dönüştüğü için bir sorun olduğına dair bireyi rahatsız edebilmektedir. Bireyin partneri ve ilişkisi üzerine durmaksızın sorgulama gerçekleştirdiğı (Akkaya ve Yılmaz, 2021) romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonların, birey adına ilişkiyi derinden etkileyen bir etmene dönüşmesi mümkün görölmektedir (Doron ve Derby, 2017). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları sonucunda bireylerayrılığa yönelebilmekte, partnerini sürekli olarak kendisini sevip sevmediğıne dair sorularla sıkıştırabilmekte veya bu şekilde düşöndüğü için suçluluk hissedip bunu bastırmaya çalışabilmektedir (Doron vd., 2014). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları bireyin çoğunlukla partnerinin kendisi için uygun olduğınu, partnerinin çekici olduğınu, ilişkisinin kendisi üzerindeki olumlu etkilerini aklından tekrarlamasına ve bu akılcı olmayan düşöncelerden kurtulmak için yoğun bir çaba göstermesine neden olabilmektir (Kuru, 2020). Bu çabalar; romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ekseninde yetersiz kalabilmek, birey düşöncelerine engel olamayabilmekte ve süreç ilişkisinin bitmesine kadar gidebilmektedir. Bu sebeple romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları nedeniyle ilişkisi sonlanan bir birey, gelecek ilişkilerinde de bu durumun görölme olasılığından korkabilmekte, hatta başka bir romantik ilişki başlatma konusunda çekinceli davranabilmektedir (Kahveci, 2023). Başka bir ifade ile kişi, kendi kendisine akılcı- olmayan düşönceler eşliğinde ilişkisini kendisi için bunaltıcı ve içsel huzursuzluklarla dolu bir sürece sokabilmektedir. Bu anlamda romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların varlığı mükemmeliyetçi tutumların da etkisiyle ilişki doyumunun sağlanmasının önüne geçebilmektedir (Cömert ve Durmuş, 2023). Bunun yanında bilişsel kıskançlık arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulunmuştur (Elphinston vd., 2013). Sonuç olarak, romantik ilişkilerdeki obsesyon ve kompulsiyonlarda bu açıdan ilişki doyumunu olumsuz anlamda etkileyebilmektedir.

Bireyin romantik ilişkisi üzerinde etkili olabilecek bir diğör unsur ise cinsiyet ve cinsiyetinin toplumsal olarak algılanış biçimidir (Çavdar, 2013). Bireylerin cinsiyetleri sebebiyle belirli kalıplarda hareket edeceğine yönelik belirli stereotipler toplumsal

cinsiyet kavramını ön plana çıkarmaktadır. Bu stereotipler ise genellikle belirli sosyal gruplara ait bireylerin nasıl davranması gerektiğine dair beklentileri işaret etmektedir (Ellemers, 2018). Cinsiyet stereotipleri, erkeklerin ve kadınların kişisel özelliklerine ilişkin yapısal ve yüzeysel inançları ifade etmektedir. Bu anlamda kadın ve erkeğin romantik bir ilişkide nasıl davranması gerektiğine dair birtakım inançlara sahip olmak, bireylerin kültür ve normlar gibi sosyal çevresinden gelen bilgilerle etkileşime girerek oluşan gelecek planları ve beklentileri üzerinde güçlü bir etki yaratabilmektedir (Sakallı-Uğurlu, 2003). Bu anlamda hem bireyin kendi cinsiyetine olan bakış açısı ve bunu topluma sergileme şekli hem de toplumun cinsiyete ve ilişki içindeki cinsiyet rollerine perspektifi ilişkinin yaşanma şekline ve ilerleyişine yön verebilmektedir (Burn ve Ward, 2005). Romantik ilişkiden keyif almak için, bir ilişkiden neler beklenmesi gerektiği veya bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair toplumsal cinsiyet tutumları; kalıp yargılar oluşturabilmektedir (Öcal Yüceol, 2016). Bu sebeple toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının; kişinin ilişki içinde nelerden hoşlanıp hoşlanmadığına dair kendi adına içten olmayan kararlar vermesine, davranışlar sergilemesine ve bununla birlikte ilişkiden ne şartlarda doyum alması gerektiğine dair bir çerçeve oluşturduğu düşüncesini akla getirmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde, ergenlikten çıkmış olan bireylerden gelişimsel olarak kendilerini daha iyi tanımaları, değerlerini ve ilgilerini bilmeleri ve geleceği hakkında farkındalıkları doğrultusunda kararlar vermeleri beklenmektedir (Arnett, 2007). Bu sebeple istikrarlı ve doyum verici romantik bağlar geliştirme olasılığını artıran bireysel özelliklerin bu dönemde artık ortaya çıkmış olması ve bu anlamda bireyin kendisini tanımış olması önem taşımaktadır (Cui vd., 2008). Bu noktada bireyin bir ilişkiyi başlatma ve sürdürme konusunda ilişkisel öz yeterlik kavramı ile karşılaşılmaktadır. Kişinin diğerleriyle ilişkiyi başlatma ve sürdürmesi için kendi sosyal duygusal becerilerine güvenmesi gerekmektedir (Faber vd., 2019). Bireyin ilişki içinde kendisinin ilişkiyi işlevsel bir şekilde devam ettirmeye dair olan inancı şeklinde tanımlanan ilişkisel öz-yeterlik (Riggio vd., 2013), romantik ilişkinin ne kadar devam edeceği ve romantik ilişkiden ne kadar doyum alınacağı üzerinde rol oynayabilmektedir (Romero vd., 2024). Romantik ilişki bağlamında özyeterlik bireyin sağlıklı iletişim kurmak, birbirini desteklemek, ilişkiyi zenginleştirmek, duygularını kontrol altına almak alanlarında kendisine olan inancını ortaya koymaktadır (Lopez vd., 2007). Bireyin kendisine ilişkin inancı olması nedeniyle bireysel bir faktör olarak ele alınan ilişkisel öz yeterlik bir yönüyle de ilişkisel bir etmen olup romantik ilişkide ortaya çıkan sorunların

nasıl çözümleneceğine dair ipuçları da sunabilmektedir (Faber vd., 2019). Daha yüksek ilişkisel öz yeterlik, romantik ilişkide ortaya çıkan sorunlarla daha sağlıklı baş edebilmeyi ve bu baş etme de beraberinde ilişki doyumunu getirmektedir (Weiser ve Weigel, 2016). Bu bağlamda bireyin ilişkisel öz yeterlik düzeyi onun nasıl bir partner olduğunu ve ilişki içerisinde nasıl bir kişi olup ilişkiye neler kattığını belirleyebilmektedir (Riggio vd., 2011). Bu noktadan yola çıkılarak ilişki doyumu ile ilişkisel öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemenin, hem bireyin kendisine dair bakış açısını hem de bunun romantik ilişkiye nasıl yansıdığını ortaya çıkarma adına önemli bir noktada durduğu söylenebilir.

Romantik ilişki doyumuyla ilgili yapılan çalışmalar ve kuramsal açıklamalar bütüncül olarak değerlendirildiğinde; ilişki doyumunun çok boyutlu bir yapı olduğu göze çarpmaktadır. Hem kişinin kendisine yönelik algısı hem ilişkiye ve partnere olan bakış açısını hem de toplumun var olan normlarının varlığı, kişinin ilişkiden aldığı doyum üzerinde etkili olabilmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde “ben”, “biz” ve “toplum” olmak üzere bir romantik ilişki üzerinde etkisi olan yapılara üç farklı yönden bakılarak romantik ilişkilerden alınan doyum düzeylerinin incelenmesi, bireysel, kişilerarası ve toplumsal düzeyde iyi oluşa katkı verilmesi ve sonuç olarak ilgili alan yazına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı; beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarının yordanmasında romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının, toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının ve ilişkisel öz yeterliklerinin rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarının ilişki evrelerine, cinsiyetlerine ve sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın alt amaçlarını şu şekilde sıralamak mümkündür:

1. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarında romantik ilişkilerin olduğu evreye göre anlamlı bir şekilde fark var mıdır?
2. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarında cinsiyete göre anlamlı bir şekilde fark var mıdır?
3. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarında algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde fark var mıdır?

4. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumu, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar ile ilişkisel öz yeterlik tarafından anlamlı bir şekilde yordanmakta mıdır?

Önem

Romantik ilişki sürecinde Dindia ve Timmerman (2003) bir ilişkinin başlayıp ilerleyebilmesi için üç boyutlu yapının sağlıklı bir şekilde olması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Bunlardan ilki samimiyet/yakınlık olarak ele alınmaktadır ve romantik ilişkinin temelini oluşturan büyük bir parçadır. Yakınlık arttıkça ilişkiler de derinleşmeye başlamaktadır. Bedensel ve cinsel yakınlığın yanı sıra çiftlerin birbirleri ile sağlıklı bir sözselsel iletişim kurmaları ve birbirleri hakkında diğerlerini bilgilendirmeleri de yakınlığın bir diğer yüzüdür. Hoşlanma/çekicilik ise romantik ilişkilerin bir diğer önemli boyutudur. Her şeyden önce bir romantik ilişkinin başlayabilmesi için çiftlerin birbirlerinden hoşlanması, birbirlerine karşı bir çekim hissetmesi gerekmektedir. Yakın ilişkilerin üçüncü boyutunu ise etkileşim oluşturmaktadır. Sonuç olarak tüm ilişkiler bir etkileşim ile başlar ve bir etkileşim ile son bulmaktadır. Bu anlamda ilişki içerisinde etkileşimin sıklığı ve süresi arttıkça ilişkinin gelişmeye devam ettiği ve etkileşimler azalmaya başladıkça ilişkinin gelişimi de gerilemeye başladığı söylenebilmektedir. Her bir bireyin diğeriyle kurduğu romantik ilişki ve bu romantik ilişkilerin doğası bir başka romantik ilişkiden farklı olduğu yönünde görüşler bulunmaktadır (Eastwick ve Hunt, 2014). Buna paralel olarak çiftlerin romantik ilişkilerden algıladıkları doyum düzeyinin de birbirlerinden farklı olması beklenebilmektedir. Romantik ilişkiden alınan doyumun bireyin kendisiyle ilgili etkenlerden, partner ile ilişkili faktörlerden veya ilişkinin kendi doğasıyla ilgili etmenlerden dolayı ve/veya doğrudan şekillendiğini söylemek mümkündür (Ulutaş, 2018). Bireyin mutlu olmadığı, keyif almadığı bir ilişkide; ilişkiden vazgeçme veya antisosyal davranışlar gibi ilişkiyi bitirici ya da ilişkiye zarar verici eylemlerle karışılması olasıdır (Rhule-Louie ve McMahon, 2007). Bireylerin partneriyle veya ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının olması, kendini yetkin hissetmemesi gibi sorunlar bireyin romantik ilişkiden doyum alamamasına yol açabilmektedir (Riggio vd., 2011). Bu bağlamda romantik ilişkilerde bireyin kendi olma durumunu zedelemeyen bir ilişki içerisinde çift olmayı başarabilmesinin önemli olduğu düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte bireyin ilişkiden aldığı mutluluğu ve

ilişkiyi devam ettirme isteğini etkileyen temel unsurun ilişki doyumu olarak ele alınabileceği düşünüldüğünde, ilişki doyumu üzerine araştırma yürütmenin bireylerin ilişki dinamiklerinin, ilişkiden isteklerinin ve ilişkiden keyif almak için gereken faktörlerin belirlenmesinde rol oynayabilmektedir (Adıgüzel, 2023). Söz edilen nedenlerden yola çıkılarak, bu çalışmada yordanan değişken ilişki doyumu olarak belirlenmiştir. İlişki doyumu ekseninde bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla olan ilişkisini üç yönlü olarak ele almasının yanında kişinin kendisine, çevresine ve dünyaya olan perspektifini de ortaya koymaktadır (Özcan ve Gül Çelik, 2017). Bu açıdan Aaron Beck'in Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bakış açısı ekseninde bir paralellik ortaya çıkmıştır. BDT; bireylerin kendisine yönelik algıları ve bu perspektifte nasıl bir davranış ortaya koyduğunu açıklayan bir yaklaşımdır. Depresyon, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, öfke problemleri, evlilik sorunları olmak üzere Bilişsel Davranışçı Terapi; ilişki doyumu bağlamında etkili olabilecek kavramlar ile ilişkilidir (Butler vd., 2006). Yapılan çalışmalar incelendiğinde Abdekhodaie (2021) yürüttüğü çalışmada sıkıntılı ilişkiler içinde olan bireylerin Bilişsel Davranışçı Terapi kuramı çerçevesinde yaklaşılacak çiftlerde ilişki doyumlarında artış yaşandığını gözlemlemiştir. Solati vd. (2016), Bilişsel Davranışçı Kuram ile yürüttüğü grup terapisinde kontrol ve deney grupları arasında ilişki doyumunun anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymuştur. İlişki doyumunu ele alırken bireyin kendisi, çevresi ve toplumla olan ilişkisinin ele alınması; kavramın daha geniş kapsamlı ve çok boyutlu bir şekilde ortaya koyulmasında etkili olabileceği düşüncesi amacıyla seçilmiştir. Bu anlamda bu çalışmada bireyin kendisine yönelik algıları için ilişkisel öz yeterlik, çevresi ile olan ilişkisi için romantik ilişki obsesyon ve kompulsyonları ve toplum ile olan ilişkisi için toplumsal cinsiyet rolleri tutumları değişkenlerinin incelenmesine karar verilmiştir.

Bireylerin romantik ilişki içerisinde aldıkları doyum, partnerin ilişkiye bakış açısını ve sorun çözme becerilerini de etkilemektedir (Metis ve Cupach, 1990). Farklı bakış açılarına ve problem çözme sahip çiftler benzer bakış açılarına ve problem çözme stillerine sahip çiftlere göre ilişkilerini yürütmekte ve ilişkiden doyum almada daha fazla zorluk yaşayabilmektedirler (Lee, 1998). Problem çözme stilleri yanı sıra romantik ilişki obsesyon ve kompulsyonları (Doron vd., 2014), cinsel doyum (Byers, 2005), iletişim (Meeks vd., 1998), bağlanma stilleri (Hammond ve Fletcher, 1991), duygusal farkındalık (Croyle ve Waltz, 2002), benlik saygısı (Ulutaş, 2018) gibi birçok yapı ilişki doyumunu etkilemektedir. Başka bir ifadeyle ilişki doyumunu tek bir düzlemde ele almak ve durağan bir yapıda olduğunu düşünmek oldukça güçtür. Romantik ilişkiden alınan doyumun bu

yapısı gereği bu çalışma, beliren yetişkinlerin ilişki doyumunu yordamada hem içsel bir değişkeni hem romantik ilişki dinamiğindeki partnerleri hem de toplumsal cinsiyet rolleriyle bireyin kendisinden veya ilişkisinden bağımsız bir toplumu etkileyen unsuru içerisinde barındırmaktadır. Ayrıca bu araştırma, ilişki doyumu ve ilişki doyumunu etkileyen unsurların bireysel, çift olarak ve toplum bakış açısı altında çok yapıllı bir bakış açısıyla incelenmesine olanak vermektedir. Böylece geniş bir perspektiften ilişkinin dinamiğini etkileyen bireysel, kişilerarası ve toplumsal yönden ilişki doyumunun incelenmesine yol açabileceği düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemiyle birlikte yetişkinlik dönemine adım atmış olan kişiler birlikte vakit geçireceği, duygusal paylaşımlar yapacağı romantik ilişkiler kurmaya başlamakta ve bu ilişkileri sürdürmek için çaba göstermektedir (Ogan ve Soysal, 2022). Bu dönemde kariyer anlamında da somut adımlar atılması ve kişinin hem yaşam tarzını oluşturması hem de ekonomik olarak bağımsızlığını kazanmaya başlaması çoğu zaman sıradaki adımın kendisine uygun bir partner ile ilişki kurulmasına işaret etmektedir (Aslan, 2022). Hem yetişkinlik dönemine hem de iş hayatına uyum sağlamaya çalışan bireyler, belirgin yetişkinlik döneminde bir yandan da içsel dalgalanmalar yaşayabilmektedirler (Arnett vd., 2014). Diğerleriyle ilişkiler kurmanın önemli bir noktaya geldiği bu gelişim döneminde kurulan ilişkilerin kalitesi de kritik bir noktayı temsil etmektedir (Gençtarıh, 2019). Bu noktada bireyin hayatında kendisini anlayabilecek ve destek verecek başka bir bireyin varlığı önem taşımaktadır (Ulutaş, 2018). Bununla birlikte bir partnerin varlığı hem bireyler hem de toplum için sağlamlığı, işlevselliği ve iyi oluşu beraberinde getirebilmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Söz konusu işlevselliğin ve iyi oluşun varlığı bireylerin ilişkilerinde algıladıkları ilişki doyumuna göre değişebilmektedir (Gündüz ve Karataş, 2020). İlişki doyumu yüksek algılandığı bir romantik ilişki bireyin mutluluğuna da pozitif yönden katkı sağlayabilmektedir (Anderson ve Emmers-Sommer, 2006). İlişki doyumu mutluluk (Meunier ve Baker, 2011), özgüven (Scianguila ve Morry, 2009) ve öz yeterlik (Milrad vd., 2019) gibi birçok anlamda etkilidir. Ayrıca bireyin ilişki doyumu algısı yükseldikçe ilişki için yeterli olduğunu ve sorumluluk alabildiğini de görmektedir (Weiser ve Weigel, 2016). Bu aşamada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin gerek üniversite gerekse iş ve kariyerleri nedeniyle ailelerinden uzaklaştıkları düşünüldüğünde ilişki doyumu yüksek olan bir ilişki hem kişisel anlamda hem de sosyal destek anlamında kişiyi oldukça rahatlatabilmektedir. Aksi durumda özellikle birey kaygı ile baş etme konusunda sıkıntılar yaşayabilmekte ve bu da bireyin ilişkisine etki edebilmektedir (Öz-Soysal vd.,

2019). Sonuç olarak romantik bir ilişki içinde olmanın ve duyguların paylaşılabileceği bir partnerin varlığı, bireyin içsel sıkıntılarının aşılmasında ona yardımcı olabileceği düşüncesini akla getirmektedir.

Bireyin ilişkiden aldığı doyum, kişinin kendi içinde kendisinin nasıl bir partner olduğuna yönelik duygu ve düşüncelerden de etkilenmektedir (Akkaya ve Yılmaz, 2021). Bu kapsamda obsesyon ve kompulsiyonlar, romantik ilişki içinde bireylerin diğerleriyle yakınlık kurmasının önünde bir engel oluşturabilmektedir (Doron vd., 2014). Çünkü romantik ilişkilerine veya partnerlerine yönelik obsesyon ve kompulsiyonları olan bireyler partnerleriyle beraberken güvensizliği, reddedilmeyi ve korkuyu önleyebilmek için obsesyon ve kompulsiyonlarını yüzeye çıkarabilmektedir (Abak ve Güzel, 2021). Bu tür düşünce ve davranışlar, bireylerin hem entelektüel hem de duygusal seviyede partnerleriyle yakınlık kurmakta zorlanmasına neden olabilmektedir (Abbey vd., 2007). Burada dikkat edilmesi gereken nokta bu durumun birey üzerinde ciddi bir sorun, huzursuzluk oluşturması ve bireyin gündelik hayatının işlevselliğini olumsuz yönde etkilemesidir (Kuru, 2022). Birey bu düşünceler yüzeye çıktığında ilişkiye ve partnerine karşı suçlu ve mahcup hissedebilmektedir (Doron vd., 2014).

Romantik ilişkiler genel olarak hoşlanma, aşk ve bağlanma ile başlamaktadır (Taraban vd., 1996). Romantik ilişkinin başında algılanan doyum düzeyini korumak veya arttırmak ve ilişkideki uyumu sürdürmek zaman içinde daha da zorlaşmaktadır (Habibova Doğan ve Topkaya, 2020). İlişki içindeki yaş, kariyer yolculuğu, hayata bakış açısı gibi her bir değişim ve gelişim, ilişki doyumunu etkilemektedir (Canales, 2021). İlişki doyumunun olmadığı veya ilişki doyum düzeyinin az olduğu bir romantik ilişkide bireyin kendisine yönelik kişisel süreçlerini yönetme ve sorunla başa çıkma becerileri de olumsuz yönde etkilenebilmektedir (McNulty ve Russell, 2010). Romantik ilişkiden algılanan doyumun az olması veya doyumun alınmaması nedeniyle ortaya çıkan bu bireysel bir problem ilişkinin devam etmesiyle birlikte partnerlerin ilişki içerisinde çıkan sorunları çözmekte güçlük çekmelerine yol açabilir (Romantik ilişkide obsesyon ve kompulsiyonlarla bağlantılı olan akılcı olmayan inançlar, söz edilen bireysel ve ilişkisel problemlerin görülmesinde rol oynayabilmektedir (Kaygusuz, 2013). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonların ilişki doyumunu üzerinde oynadığı bu rol gereği a bu çalışmada obsesyonlar ve kompulsiyonların ilişki doyumları üzerindeki etkisi araştırılarak beliren yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanlara bir yol haritası çizilmesi hedeflenmiştir. İlişki doyumunu ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları arasındaki ilişkinin incelenmesinin özellikle romantik ilişkilerde obsesif-kompulsif belirtileri olan

bireylerle çalışılırken, bu iki değişken arasındaki bağıın danışanlara açıklanması ve bu belirtilerin ilişki doyumunu etkilediği kişilere yönelik özel stratejiler veya yöntemler geliştirilmesi adına önemli ipuçları vereceği düşünülmüştür.

İlişkideki partnerlerin kendilerine, birbirlerine ya da ilişkilerine dair görüş, gözlem ve düşüncelerinin dışında ilişki doyumuna şekil veren ve bireyin içinde yaşadığı toplum da ilişki doyumunu şekillendirebilmektedir (Hendrick, 1998). Özellikle bireylerin içinde bulunduğu kültürün romantik ilişkilere bakış açısı, hangi partnerin ne yapması gerektiğine dair kalıplaşan normlar, partnerlerin cinsiyetlerine göre ilişki içinde roller atfedilmesi iki birey arasındaki ilişki ve algılanan doyum üzerinde etkili olabilmektedir (Rochlen ve Mahalik, 2004). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının ilişki içerisindeki partnerlerin kendi cinsiyetlerine göre ilişki üzerinde daha fazla etkili olduğu düşünülmektedir (Pines, 2010). Partnerlerin cinsiyet rollerine olan tutumlarının ilişki doyumunu etkileyen en önemli unsurlardan biri olduğu da ifade edilmektedir (Grush ve Yehl, 1979). Bu ifadelerden yola çıkılarak bireyin kendi ilişkisini kendisi dışında toplum tarafından oluşturulan bir bakış açısından bakmaya ve değerlendirmeye çalıştığı söylenebilir. Örneğin daha gelenekçi bir kültürel yapıya sahip olan Türkiye’de kadınların toplum tarafından belirlenen “kadınsal” özelliklere uygun davranması beklenmektedir. Bu özelliklerden biri ev ve çocuk ile ilgilenmektir (Metin, 2011). Bir kadının bu konuya bakış açısının toplumun genelinden farklı olması toplumsal cinsiyet rolleri bakış açısından ters bir durum olarak algılanabilmekte, bu da ilişki içindeki partnerler belirli kalıpta olmadıkları için kültürün onlar üzerinde baskı kurmasına yol açabilmektedir (Gök, 2013). Sonuç olarak bir romantik ilişkiyi yapısının, ilişkideki kişiler tarafından belirlendiği gibi toplum tarafından da şekillendiğini söylemek mümkündür. Bu çerçevede toplumsal cinsiyet rolleri tutumu zaten kültürün içinde bulunan sosyalleşme ve ilişki kurma boyutunda beliren yetişkinlikte önemli bir unsur olarak ele alınabilmektedir (Gençtarih, 2019). İlişki içerisindeki cinsiyet rolü sosyalleşme baskılarının, bireylerin partnerleriyle ilgi ve destek sağlamayı karşılıklı olarak yönetme konusunda güvenlerinin geliştirilmesine avantaj sağlayabileceği ancak ilişki temelli duygusal sıkıntıların düzenlemesi konusunda algıladıkları desteğin düşük olabileceği öngörülmektedir (Lopez vd., 2007). Beliren yetişkinlik döneminde toplumun yapısına bir yetişkin olarak dahil olma gerçekleşir (Arnett vd., 2014). Romantik ilişkiler de bir genç yetişkinin en önemli sosyal bağlarından biri olarak düşünülebilmektedir. Bu sebeple toplumsal ve sosyal normlar hem kişinin kendisinden hem de içinde bulunduğu ilişkiden belli kalıp yapılar bekleyebilmektedir ve buna bağlı olarak toplumun cinsiyetlere atfettiği bu yapılar ile

roller kişisel ve ilişkisel bağlamda etkili olabilmektedir (Aslan, 2022). Bir başka ifade ile bireyin kendisine yönelik bir normun var olması sadece kendisini değil, diğerleriyle olan ilişkisi ve o ilişkide nasıl davranması gerektiğini de etkileyebilmektedir.

Toplumsal cinsiyet kavramı bireyin sahip olduğu kişisel bir kimlik tanımından ziyade cinsiyetlerin içinde bulunulan kültür için ne ifade ettiğini de ortaya koymaktadır (Kurtuluş, 2019). Özellikle kadınlar için toplumsal cinsiyet rolleri baskısı; depresyon, kaygı ve ilişki doyumu için önemli belirleyiciler olarak görülmektedir (Hünler, 2013). Rochlen ve Mahalik (2004); erkek partnerlerinden başarı, güç ve rekabet konusunda daha yüksek düzeyde olan kadınlar daha depresif, daha kaygılı olup ilişkiden daha az doyum aldıklarını ve erkeklerin daha kıskanç ve baskıcı olma toplumsal algısının ise erkeklerin kadın partnerlerine karşı duygusal ve fiziksel olarak daha kısıtlayıcı olmalarına sebebiyet vermekte olduğunu, bunun da kadınların ilişkiden aldıkları doyumu olumsuz olarak etkileyebildiğini ortaya koymuşlardır. Başka bir ifadeyle bir kadın ve bir erkeği içeren romantik ilişkilerde toplumun kadın ve erkek cinsiyetlerine attığı roller, ilişki içerisinde kadın ve erkeğin nasıl davranması gerektiği üzerinde de etkili olabilmektedir.

Toplumsal bakış açısının ilişki üzerindeki etkisinin yanında bireyin kendisine olan algıları da kurduğu romantik ilişkiler üzerinde etkili olabilmektedir (Riggio vd., 2013). Bu çerçevede ön plana çıkan bir kavram olarak ilişkisel özyeterlik, kişinin bir ilişkinin oluşumu ve sürdürülmesinde gereken özelliklerin kendinde olduğuna inanmasını ifade etmektedir (Lopez ve Lent, 1991). Daha geniş bir açıdan bakıldığında ise ilişkisel öz yeterlik; bir romantik ilişki sürecinde ortaya çıkan ve gelişen kişinin benliğine dair algıları ve bu algıların fark edilmesini kapsamaktadır. Bu algılar belirli ilişki veya partner ile bağlantılı değil, kişinin öz benliği ile ilgilidir. Bununla birlikte bireyin kendisini nasıl bir partner olarak gördüğü ve ilişki içerisinde kendisini konumlandığı yer bireyin partneri ve ilişki ile alakalı olabilmektedir (Riggio vd., 2011). Yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde ilişki doyumu algılayan ve yüksek düzeyde ilişkisel özyeterliğe sahip bireyler, ilişkilerini devam ettirmede daha istikrarlı olmaktadır (Ogan ve Soysal, 2022). Bu anlamda romantik öz yeterlik ve ilişki içindeki çatışma birbirleri ile ters oranlı bir noktada durmaktadır (Weiser ve Weigel, 2016). Bununla birlikte yakın ilişkilerde özyeterlik arttıkça ilişki doyumu da ona bağlı olarak artmaktadır (Gündüz ve Karataş, 2020). Özetle, ilişkisel özyeterlik bireyin kendisine dair görüşleriyle birlikte romantik ilişki içerisindeki çatışma çözme biçimlerini de belirleyebilmektedir. Bununla birlikte ilgili alan yazında ilişkisel öz yeterlik ve ilişki doyumuyla ilgili çalışmaların sayıca az olduğu e dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, mesleki ve akademik alanlarda öz

yeterlik kavramının araştırıldığı (Korkut ve Babaoğlu, 2012; Dede, 2008; Karahan ve Balat, 2011; Koca vd., 2024) görülmüştür. İlişkisel öz yeterliğin romantik ilişkiler içinde bireyin kendilik algısı bağlamında önemi göz önüne alındığında; romantik ilişkilerde öz yeterlik çalışmalarının arttırılmasının ve ilişki doyumu ile ilişkisinin incelenmesinin ilgili alan yazına katkı getireceği düşünülmektedir.

Romantik ilişkiyi etkileyen dinamikler, yukarıda ele alındığı üzere pek çok yönden bireyin ilişkisinden keyif alıp almadığı, ilişki içinde mutlu olup olmadığı ve ilişkiyi sürdürmek isteyip istemediği noktasında belirleyici olabilmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Bu anlamda romantik ilişkinin varlığının yanında ilişkinin yapısı ve bireyin ilişkiden aldığı doyum da önem kazanabilmektedir. Çünkü ilişkiden alınan doyum ilişkinin yapısını etkilediği gibi ilişki içerisindeki bireyleri daha kişisel düzeyde duygu, düşünce, davranış ve psikolojik yapısı üzerinde de etkili olabilmektedir (Satıcı, 2018). Birbiri ile ilişki içinde olan kişilerin birbirlerini anlayabilmesi ve hem içsel hem de dışsal ihtiyaçların karşılanmasında birbirlerinin yanında olmaları ilişki doyumunun pozitif getirileri arasında görülmektedir (Kuru, 2022). Bu anlamda ilişki doyumunun hem ilişkinin kendi doğası hem de ilişki içindeki bireylerin kendi içsel süreçleri üstünde etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Bireyin kurduğu romantik ilişkiler onun hayatında önemli bir noktada durmaktadır çünkü romantik ilişkiler kurmak ve sürdürmek, kişinin hayatında mutlu olmasında ve yaşamını güvenli hissederek geçirmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Ogan ve Öz Soysal, 2022). Özellikle beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler, kişinin yaşamını ömür boyu etkileyebilecek derin bir bağın kurulmasına yol açabilmektedir (Arnett vd., 2014). Bir ilişki içerisindeyken bireyin kendi olma halini koruyabilmesi, romantik ilişkinin hem birey hem de partner için anlamlı olması; ilişkinin doğası ve bireyin iyi oluşu için kritiktir (Riggio vd., 2011). Söz edilen nedenlerden yola çıkılarak bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doyumlarına odaklanılmasının ve ilişki doyumlarını etkileyen etmenlerin araştırılmasının ilgili alan yazına katkı getireceği düşünülmüştür. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolleri algısı ve ilişkisel özyeterlik kavramlarının alan yazında daha önce birlikte araştırılmaması nedeniyle bu kavramlar bu araştırmanın değişkenleri olarak belirlenerek alan yazının geliştirilmesine katkı sağlanması amaçlanmıştır. Bu çalışma içerisinde hem bireysel hem kişilerarası ilişkiler hem de toplumun yapısı ele alındığı için rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında yapılacak çalışmalar, düzenlenecek etkinlikler ve verilecek psikolojik danışma hizmetleri yapılandırılırken romantik ilişkinin

çok boyutlu yapısının ön plana çıkarılmasının ve romantik ilişkiler ele alınırken bireyin davranışlarından çok daha fazlasının incelenmesinin teşvik edilmesi amaçlanmıştır. Bireyin kendine yönelik duygu ve düşüncelerinin, partnerine yönelik duygu ve düşüncelerinin ve toplumun b göz önünde bulundurulması hem romantik ilişkilerinin dinamiğinin anlaşılması hem de ilişki içerisinde bireyin kendi varlığını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi adına alandaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Ayrıca, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanının bireyin hayatının pek çok alanında gelişimine ve işlevselliği arttırmasına katkısı yönü göz önüne alındığında; beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiyi etkileyen unsurların belirlenmesi önemli bir noktada durmaktadır. Gelişimsel süreçte bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmasında ve sürdürmesinde yardımcı olma ve psikolojik danışma süreçleri bağlamında hem psikolojik danışmanlar hem de danışanlar açısından belirleyici dinamiklerin ortaya çıkmasında ve ele alınmasında bu çalışmanın yardımcı olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle bu çalışmada ilişki doyumu ve bu çok boyutlu yapıya etki eden faktörler belirlenerek kişilerin romantik ilişkilerinin gelecek kurma noktasında bir unsur olan beliren yetişkinlikte bireysel olarak güçlendirilmesine, romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde ele alınmasına ve toplumun bireyin üzerinde etkisini hissettiği normların farkına varmasına katkı sunacak ve teorik yönün yanı sıra pratikte psikolojik danışma ve rehberlik alanına işlevsellik katacak öneriler getirilmesi hedeflenmiştir.

Sayıtlar

1. Bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan beliren yetişkinlerin uygulanan ölçeklere gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın katılımcı grubu sadece beliren yetişkinlik döneminde bireyler oluşturduğu için araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar bu özelliklere sahip bireylere genellenebilir.
2. Araştırmadan toplanacak veriler araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

İlişki Doyumu: Bireylerin ilişki hakkındaki mutluluk, memnuniyet ve tatminkarlık hislerinin sübjektif algıları olarak ifade edilmektedir (Hawkins, 1968). Bu araştırmada ilişki doyumu, Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Büyükaşahin vd. (2005) tarafından uyarlanan İlişki Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları: Romantik ilişki içerisinde ortaya çıkan takıntılı düşünceler ve dürtülerdir. Kişide anksiyeteye yol açmaktan sürekli eylemlerdir (Trak ve İnöz, 2017). Bu araştırmada romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, Doron vd. (2012) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Trak ve İnöz (2017) tarafından uyarlanan Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

Toplumsal cinsiyet: Bireyin biyolojik cinsiyetine yaşanan kültürün etkisiyle yüklenen kadın ya da erkek olmanın anlamı ve bu bireylere yüklenen sorumlulukları ifade etmektedir. Bireyin biyolojik yapısıyla ilişkili olan psikolojik özelliklerdir (Dökmen, 2015).

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumları: Toplum tarafından cinsiyete atfedilen ve bireylerden yapmaları beklenen rollerdir (Dökmen, 2015). Bu araştırmada toplumsal cinsiyet rolleri tutumları, Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilen Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

İlişkisel Öz yeterlik: Partnerle sağlıklı iletişim kurmak, partneri desteklemek, romantik ilişkiyi geliştirmek, ilişki içerisindeki işlevsiz duyguları kontrol altına alabilmek davranışlarıyla ilişkili durumlarda kişinin kendisine olan güveni olarak açıklanmaktadır (Lopez vd., 2007). Bu araştırmada ilişkisel öz yeterlik, Riggio vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Öz-Soysal vd. (2019) tarafından Türkçeye tarafından uyarlanan Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

Beliren yetişkinlik: Ergenliğin sonu ile yetişkinlik rollerinin temelli oturmadığı, 18-30 yaş aralığındaki bireyleri kapsamaktadır (Arnett vd., 2014).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın yordanan ve yordayan değişkenlerine ilişkin kuramsal açıklamalar yapılmıştır. Bu doğrultuda ilişki doyumu, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve ilişkisel öz yeterlik değişkenleri sırasıyla ele alınmıştır. Kuramsal açıklamaların ardından söz konusu değişkenlerle ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

İlişki Doyumu

İlişki doyumu, bir romantik ilişki içerisindeki duygu, düşünce ve davranışları ele alıp ilişkiyi değerlendiren en önemli yapılardan biridir (Hendrick, 1988). Bireyin ilişkisinden memnun olma ve tatmin olma derecesi olan ilişki doyumu, ilişkinin uzunluğunun ve yakın ilişkilerdeki başarının güçlü bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Anderson ve Emmers-Sommer, 2006). İlişkiden doyum alan bireyler bir partnerle daha fazla ve daha derin bir ilişki kurabilirlerken tatminsiz bireyler ise ilişkiden uzaklaşmayı düşünebilmektedirler (Arriaga, 2001). Yüksek ilişki doyumu, istikrarlı uzun vadeli ilişkileri teşvik etmektedir. Düşük ilişki doyumu ise romantik partnerleri ayrılmaya ve başka romantik ilişkiler kurmaya teşvik edebilmektedir (Olderbak ve Figueredo, 2009).

İlişki doyumunu irdelerken romantik ilişkiyi etkileyen unsurların incelenmesi de önem taşımaktadır. Çünkü romantik ilişkiler; çiftlerin birbirlerini tanıması, anlaması, birlikte vakit geçirmeleri ve paylaşımlar yapmalarını gerektiren uzun bir süreç olarak ele alınabilmektedir. Bir başka ifade ile sağlıklı bir şekilde etkileşime geçemeyen ve ortak bir paydada bulaşamayan partnerler, ilişkilerini devam ettirme ve bu ilişkiden keyif almada sorun yaşayabilmektedirler (Adıgüzel, 2023). Bu da çiftlerin ilişki içerisinde stres yaşamasına sebebiyet verebilmektedir. Randall ve Bodemann (2017), stresin ilişki tatmini üzerindeki etkisini anlamak için kişinin dikkate alınması gereken üç etken üzerinde durmaktadırlar: stresin odağı (dışsal ve içsel stres), stresin yoğunluğu (büyük ve küçük stres) ve stresin süresi (akut ve kronik stres). Bu maddeler incelendiğinde dışsal stres etkenleri; okuldan, işten, kök aile üyelerinde kaynaklanan stres veya arkadaşlar gibi

ilişkide olunan partner dışındaki diğer kişilerle yaşanan sosyal gerilimler olarak ele alınabilmektedir. İç stres etkenleri ise partnerin zor veya sinir bozucu alışkanlıklarından ya da birlikte yaşama, çocuk sahibi olma gibi farklı ilişkisel hedeflerden yani ilişkiden kaynaklanan stres etkenleridir. Ciddi bir hastalık deneyimi, bir aile üyesinin ölümü veya yaşamdaki değişikliklere uyum sağlama gibi ana stres etkenleri ise kritik yaşam olayları olarak kabul edilmektedir. Geç uyanmak veya trafikte sıkışıp kalmak küçük stres etkenleri ise kişinin hayatın akışında yaşaması olağan yaygın günlük stres etkenleridir. Bunların yanı sıra stres deneyiminin yalnızca birkaç gün (akut) veya birkaç ay (kronik) sürebilen geçici olabileceğini de göz önüne almak önem taşımaktadır.

Yapılan bir araştırmada (Andersen vd.,1995), olumlu iletişimin ilişki doyumuyla olumlu bir şekilde bağlantılıyken kıskançlık deneyimi ise olumsuz bir şekilde bağlantılı olduğu görülmektedir. Ayrıca iletişim ve kıskançlık yalnızca ilişki doyumuyla değil, aynı zamanda ilişkinin istikrarı ve kalıcılığıyla da ilişkili olduğunu ve iletişimin olumlu, kıskançlığın ise negatif yönde ilişkili olmaktadır. İlişki doyumu ve çatışma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Cramer (2000) ise ilişki doyumunun çatışmadan ziyade olumsuz çatışma tarzı ve çözülmemiş çatışmayla türleriyle bağlantılı olduğunu görmüştür. Özetle, sinirlenme veya tartışmadan kaçınma gibi olumsuz çatışma tarzlarının ilişki doyumunu etkilediği söylenebilmektedir.

Partnerlerin kişilik özellikleri de ilişkiden doyumu düzeyini etkileyebilmektedir (Schaffhuser vd., 2014). Kişilik özellikleri; kişinin ilişkiyi nasıl gördüğünü etkileyebilmekte, belirli partner seçimlerine yol açabilmekte, ilişkiyle ilgili belirli davranışları ortaya çıkarabilmekte ve davranışın modellenmesi yoluyla partnerin belirli davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir (Malouff vd., 2014). Bunun yanı sıra ilişki doyumu aynı zamanda partner şiddetinin de bir yordayıcısı olmaktadır (Arı vd., 2023). Daha mutlu, daha tatmin edici ve doyurucu ilişkilere yol açan kişisel özellikler ve ilişki süreçleri üzerine odaklanıldığında ilişki doyumu ile olumsuz davranış arasında bir ilişki olduğu görülmektedir (Zhan vd., 2022). Başka bir ifade ile ilişkinin kendisi ilişki doyumunu etkileyebileceği gibi ilişki içindeki tarafların ilişkiye getirdikleri ve karakteristik özellikleri de ilişki doyumu üzerinde etkili olmaktadır. İlişki doyumunun kökenlerini oluşturan ve ortaya çıkmasına öncü olan iki kuram, bu doğrultuda aşağıda ele alınmıştır.

Karşılıklı Bağımlılık Teorisi

Karşılıklı bağımlılık teorisinde (Thibaut ve Kelly, 1959) tatmin ve bağımlılığın yakın ilişkilerin önemli nitelikleri olduğunu öne sürülmektedir. Doyum düzeyi, bireyin

bir ilişkide yaşadığı olumluluğa ilişkin öznel değerlendirmesini yansıtmaktadır. Bireyler, bir partnerle etkileşimde elde edilen sonuçlar, o ilişki için beklenen sonuçların düzeyini aştığı ölçüde yüksek düzeyde ilişki doyumuna sahip olma eğiliminde olmaktadır. Sürekli olarak yüksek düzeyde doyum, yüksek sonuçların sürdürülmesiyle ya da kişinin beklentilerinin düşürülmesiyle elde edilmektedir. Bağımlılık düzeyi ise bireyin olumlu etkileşim sonuçlarının partnerinin eylemlerinden etkilenme derecesini ifade etmektedir. Bağımlılık, bireyin mümkün olan en yüksek düzeyde sonuçlar için mevcut ilişkinin alternatifi yerine mevcut ilişkiye güvendiği ölçüde daha fazladır. Dolayısıyla mevcut ilişkideki sonuçların iyileştirilmesi veya alternatif durumlarda sonuçların daha kötü olacağı algısı yaratmak, bağımlılık arttırabilmektedir (Akt. Arriaga, 2001).

Karşılıklı Bağımlılık Teorisi, sonuçların kişinin beklentileriyle veya karşılaştırma düzeyiyle karşılaştırıldığını öne sürmektedir. Bir ilişkiden elde edilen sonuçlar karşılaştırma düzeyini aşarsa doyum sağlamaktadır. Ancak sonuçlar karşılaştırma düzeyinin altında kalırsa tatminsizlik ortaya çıkmaktadır (Etcheverry vd., 2012). Partnerler, partnerleri veya ilişkileri için daha iyi sonuçlar elde etmek amacıyla kendi kişisel çıkarlarının peşinden gitmeyi veya kişisel çıkarlarından vazgeçmeyi seçebilmektedirler (Ruppel ve Curran, 2012). Bir ilişkiden alınan tatmin ve ilişkiye duyulan ilgi, ilişkiyle ilgili ödüller ve maliyetler arasındaki tutarsızlığın bir fonksiyonu olarak görülmektedir. Ödüller ve/veya sonuçlar maddi veya psikolojik olabilmektedir (Tran vd., 2019).

Yatırım Modeli

Bir ilişkiye yatırım yapmanın birçok boyutu bulunmaktadır. Bu bağlamda Rusbult (1980), ilişkide doyumun ve çekiciliğin romantik ilişki ile pozitif anlamda bağlantılı olduğunu öne sürmüştür. Yatırım Modeli, Karşılıklı Bağımlılık Teorisi'ne dayanmaktadır ve bir ilişkiden alınan doyumun, alternatiflerin ve bir ilişkiye yapılan yatırımların ilişki bağlılığını benzersiz bir şekilde öngördüğünü belirtmektedir. Buna göre bir ilişkiyle ilişkili ödül ve maliyetler, genel düzeyde ilişki sonuçlarını oluşturmak için birleşmektedir (Etcheverry vd., 2012). Özetle, ilişkinin kişiye olan getirileri ve götürüleri ilişkiden alınan doyumu etkilemektedir.

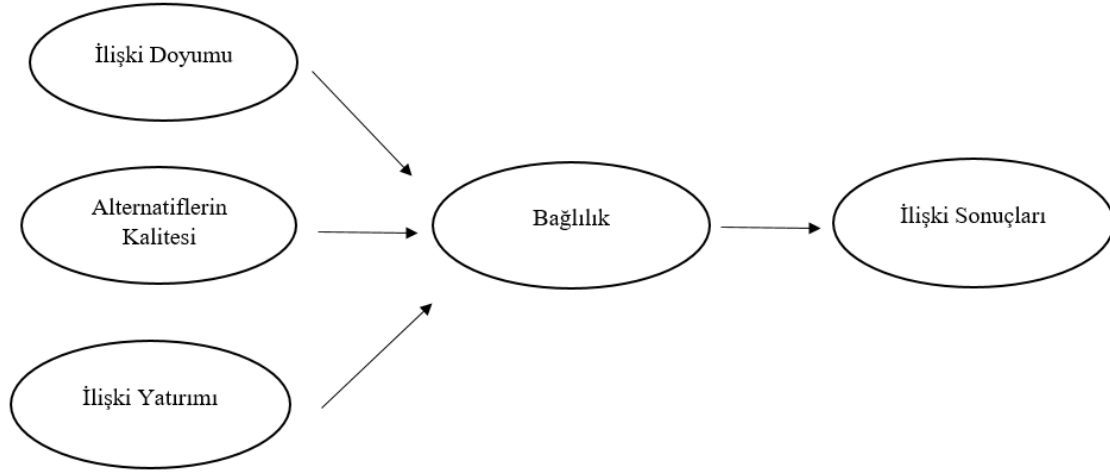
Yatırım Modeli ilişkiye bağlılığın yalnızca mevcut ilişkinin ve alternatifi sonuç değerlerinden değil, aynı zamanda yatırım büyüklüğünden de etkilendiğini belirtmektedir. Bağlılık zaman geçtikçe artmaktadır çünkü bir ilişkiye “girilen” kaynaklar, o ilişkiden çekilmenin maliyetini de arttırmaktadır. Yatırımlar iki türlü olabilmektedir: *Dışsal yatırımlar*, önceden ilgisiz olan çıkarların mevcut davranışlarla

ilişkilendirilmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bir kişinin evi ile şu anki ilişkisi başlangıçta ilişkilendirilmemiş olabilir. Ancak birey mevcut partneriyle ilişkisinin sona ermesinin evini kaybetmesine neden olacağına inanıyorsa bağlılığı artırmaktadır ve bireyin ilişkiden ayrılma ihtimali azalmaktadır. Zaman, duygusal katılım, kendini açma, para ve benzeri kaynaklara yapılan içsel yatırımlar da bağlılığı artırmaktadır. Her iki tür yatırım da taşınabilir olmadığından ve ilişkinin sona ermesiyle kaybedileceğinden, yatırım yapan kişinin devam eden birlikteliğinden ayrılma olasılığı daha düşük olmaktadır (Rusbult, 1980). Başka bir deyişle ilişki sona erdiğinden maddi veya manevi getirileri kaybedecek olan taraf, ilişkiye daha sıkı tutunmaktadır ve ilişkiyi sürdürme konusunda daha istekli olmaktadır.

Yatırım modeli; bireylerin yüksek ödüller sağladığı ve düşük maliyetler içerdiği veya yakın ilişkilerin kalitesine ilişkin beklentilerini aştığı ölçüde ilişkilerinden daha fazla doyum alacaklarını ortaya koymaktadır. Buna göre ilişkileri sürdürme süreci üç faktörden etkilenmelidir. Birincisi, bir ilişkiden doyum alındığı ölçüde bağlılığın da güçlü olması gerekmektedir. İkincisi, kişiler mevcut katılımlarına karşı yalnızca zayıf alternatiflere sahip oldukları ölçüde (örneğin; başka biriyle daha az tatmin edici bir ilişki, yalnız zaman geçirmekten hoşlanmamak) kendilerini daha bağlı hissetmektedirler. Üçüncüsü, bağlılık, bireyin ilişkiye zaman, çaba, kendini açma gibi içsel olarak veya ortak arkadaşlar, paylaşılan anılar veya maddi unsurlar dışsal olarak çok sayıda kaynağı ilişkiye yatırdığı ölçüde daha büyük olmaktadır (Rusbult vd., 1986). Özetle ilişkiye verilenler ve ilişkiden alınanların dengesi, ilişki doyumunun nasıl algılanacağını belirleyebilmektedir.

Yatırım büyüklüğü; ilişkinin sona ermesiyle kaybolacak veya azalacak olan, ilişkiyle ilişkili somut veya maddi olmayan kaynakları ifade etmektedir. Yatırımlar, ilişkide harcanan zaman ve çaba, deneyimlenen duygular veya kişisel bilgilerin açıklanması gibi doğrudan veya içsel kaynaklar olabilmektedir. Yatırımlar aynı zamanda kişisel kimlik, sosyal ağlar, ilişkiden doğan çocuklar veya ilişkiye eklenen maddi varlıklar gibi başlangıçta yabancı kaynaklardan da gelebilmektedir. Bireyin bağlanma şekli ise ilişkiden ayrılma olasılığı ile ilişkilidir ve psikolojik bağlanma duygularını içermektedir. Bu bağlılık kısmen ilişkinin sonuç değerinin ve bireyin mevcut en iyi alternatifinin sonuç değerinin bir fonksiyonu olarak yer almaktadır. Buna göre bir ilişkiye bağlılık, ilişkiden elde edilen tatmin miktarı arttıkça ve ilişkiye yönelik olası alternatiflerin kalitesi azaldıkça artmaktadır. Ayrıca bireyler ilişkiye daha fazla yatırım yaptıkça ilişkiye bağlılığın daha da artması gerektiği öne sürülmektedir (Tran vd., 2019). Bu sebeple bireyler genel olarak maliyetleri en aza indirirken ödülleri en üst düzeye çıkarmaya

motive olmaktadır (Rusbult, 1980). Başka bir ifadeyle bireyler az kayıp ve çok kazanç içeren ilişkilerde daha fazla doyum ve bağlılık algılamaktadır.



Şekil 1. Yatırım Modeli Haritası (Rusbult vd., 1998).

Bireyin cazip alternatif seçenekleri algılaması onu mevcut ilişkiden uzaklaştırabilmektedir. Alternatif seçenekler mevcut değilse, bireyin daha iyi seçeneklerin bulunmaması nedeniyle mevcut ilişkilerde “sıkışıp kalması” daha muhtemel olabilmektedir (Tran vd., 2019). Bu doğrultuda Şekil 1 incelendiğinde, Yatırım Modeli’ne göre alınan doyum arttıkça, alternatiflerin kalitesi azaldıkça ve ilişkiye yapılan yatırımlar arttıkça ilişkiye bağlılık da arttığı görülmektedir (Rusbult, 1980). Bireylerin mevcut ve alternatif ilişkilerle ilişkili sonuçlara ilişkin algıları, bu ilişkilerin genel pozitifliğini veya negatifliğini göstermektedir ve Yatırım Modeli’ni oluşturan yapıların temelini oluşturmaktadırlar (Etcheverry vd., 2012). Bu anlamda ilişkinin içine dahil olan unsurlar ve dışsal etkenlerin toplamı, ilişki doyumunun algılanışına işaret etmektedir. İlişki doyumu ve bu çalışmada araştırılan diğer değişkenlerle olan ilişkisini ele alan alan yazınındaki diğer araştırmalar ise ilgili değişkenlerin başlıkları altında incelenmiştir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları

Akılcı olmayan inançlar, kendini engelleyen davranışlara yol açmakta ve bu nedenle bireyin ilişkiye daha zayıf uyum sağlama yöneliminde olmasına neden olmaktadır (Eidelson ve Epstein, 1982). Daha rasyonel, işlevsel inançlar ise daha iyi uyum sağlamaya yardımcı olmaktadır. İlişkiler hakkındaki bu nispeten istikrarlı inançlar, kişisel deneyim yoluyla oluşturulan ve yenilenen kendine özgü yapılar olma eğilimindedir

(Stackert ve Bursik, 2003). Bunun yanı sıra romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişkiye zarar verebildiği gibi kişinin kendisinde de huzursuzluk yaratmaktadır. Bununla paralel olarak romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarına ilişkin çalışmalar özellikle son on yıl içerisinde daha fazla ön plana çıkan bir konu olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle içinde bulunulan yüz yıl itibariyle ilişkilerin daha kompleks bir yapı olarak ele alınmaya başlanması ve genel olarak dünyada Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ile ilgili araştırmaların artmasıyla birlikte ilişki içerisindeki obsesyon ve kompulsiyonlar da daha dikkat çekici bir konuma gelmiş bulunmaktadır. Obsesyonlar istenmeyen ve rahatsız edici düşünce ve imgelerin bir anda araya girmesiyle ortaya çıkan dürtülerden oluşmaktadır. Kompulsiyonlar ise tekrarlayan davranışlar ve zihinsel eylemlerdir. Bu durumlar strese yol açan ve ortaya çıkmasından korkulan eylemlere dönüşebilmektedir (Doron vd., 2014). Genel olarak kişiyi ilgilendiren bireysel bir durum olarak düşünülse de aslında birçok sefer kişiler arası ilişkilerde de ortaya çıkabilmektedir (Boeding, 2013). Klinik seviyede olmayan obsesyon ve kompulsiyonlar bile sosyal ilişkiler içerisinde kendisini gösterebilmektedir. Romantik ilişkiler de bu obsesyon ve kompulsiyonların kendisini gösterebileceği önemli bir alandır. Yakın ilişkiler iki insanın birbirleriyle oldukça samimi olduğu, iç dünyalarını açtığı, pozitif duygulara yol açan ve karşılıklı anlayışı getiren bir ilişki biçimidir (Abbey vd. 2007). Bu anlamda romantik ilişkiler ile bağlantılı obsesyon ve kompulsiyonlarda, Obsesif Kompulsif Bozukluğunda görülen nesnelerde uğraşmak yerine bir kişiye yani partnere dair uğraşlar görülmektedir (Akkaya ve Yılmaz, 2021).

Romantik ilişki obsesyon kompulsiyonları ilişki odaklı ve partner odaklı olmak üzere iki başlıkta ele alınmaktadır (Doron vd., 2012). İlişki odaklı obsesyon ve kompulsiyonlarda kişinin takıntılı olduğu nokta ilişkinin kendisi iken partner odaklı başlıkta birey partnerin eksikleri üzerine odaklanır. Bu noktada obsesyonlar, düşünceler ve görsel izlenimler olarak ortaya çıkarken kompulsiyonlar sürekli olarak partnerin ilişki hakkında hakkındaki duygu ve düşüncelerini sorgulama, partnerin davranışlarını ve karakteristik özelliklerini diğerleri ile kıyaslama şeklinde görülebilmektedir (Doron vd., 2014). Bu düşünce, davranış ve duygular çoğunlukla bireyin içerisinde bulunduğu ilişkinin doğası ve bireyin kendi değer ve algılarıyla ters durumlardır. Bireyin kendisi de bu durumdan rahatsız ve suçluluk duymaktadır. Bu da obsesyonların davranış olarak, başka bir deyişle kompulsiyon olarak ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bir anlamda kişinin kendisini rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kurtulma eylemleridir (Abak ve Güzel, 2021). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonların ortaya çıkmasındaki risk

faktörleri ele alındığında ise bağlanma tarzları ve bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkmaktadır (Akkaya ve Yılmaz, 2021). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonların ortaya çıkması sürecinde birtakım risk faktörleri mevcuttur. Bireyin hali hazırda OKB tanısı alması söz edilen risk faktörlerinden biri olduğu düşünülmekte ve bunun yanı sıra romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonların ortaya çıkması, gelişmesi ve sürdürülmesi için belirli mekanizmaların varlığı da bulunmaktadır. Bu mekanizmalar (Doron vd., 2014; Doron ve Derby, 2017):

İncinmeye Açıklık: Henüz bir ilişki olmadan önce de bireyin sahip ahlak, durumlara aşırı dikkat gibi hassasiyetler, ilişkilere yansıyabilmektedir. Bunun yanı sıra kişinin öz yeterlik inancı da buradan kaynaklı olarak sarsılabilmektedir. Bu sebeple birey romantik ilişki hakkında endişe duyabilmekte hem de kendi duygularının değerini ölçmeye çalışabilmektedir. Buna benzer bir şekilde ilişki içinde birey, partnerinin eksiklerini veya hatalarını kendi öz benlik algılarına yansıtabilmekte ve partnerinin özelliklerine karşı daha hassas yaklaşabilmektedir.

Uyumsuz İnançlar: Bilinmeyene karşı tahammülsüzlük, düşüncelerin önemi ve kontrolü gibi OKB ile bağlantılı birçok durum; romantik ilişkilerdeki obsesyon ve kompulsiyonlarda da benzer şekilde görülmektedir. Örnek vermek gerekirse düşüncelere ve bu düşüncelerin akışına müdahale etmek sıklıkla oluşan ilişki şüphelerine dair işlevsiz yorumlamaların artmasına sebep olabilmektedir. Romantik ilişkilere ilişkin potansiyel olumsuz sonuçlara ilişkin inançlar ve ilişki deneyimine dair gerçekdışı bakış açıları, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonların ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine yol açabilmektedir. Kişinin şüphe duyduğu bir ilişkiyi sürdürmenin zararlı olduğuna dair inançları ya da mevcut bir ilişkiyi sona erdirmeye konusundaki şiddetli korkuları, ilişkiyle ilgili felaket senaryolarını tetikleyebilmektedir. Bu gibi felaket senaryoları tatminsiz ve stresli bir ilişki içerisinde sonsuza kadar tıkalı kalma veya gerçek aşkı kaçırma ve sonsuza kadar bundan pişman olma korkularını da yanında getirebilmektedir. Aşkın ne olması gerektiğine dair aşırı uç romantik inançlar ise, ilişkinin yanlış hissettirmesine neden olabilmektedir.

Bağlanma Güvensizlikleri: Bağlanma güvensizliğinin, özellikle de bağlanma kaygısının bu duygusal düzenleme stratejilerini engellediği ileri sürülmektedir (Doron vd., 2014). Oysa ihtiyaç anında ulaşılabilir ve destekleyici olan bağlanma figürleriyle etkileşimler hem bağlanma güvenliği duygusunun hem de kendisinin ve başkalarının olumlu içsel çalışma modellerinin gelişimini teşvik etmektedir (Doron ve Derby, 2017). Kaygılı bağlanan bireylerin gerçek veya hayali ilişki tehditlerine karşı aşırı tetikte

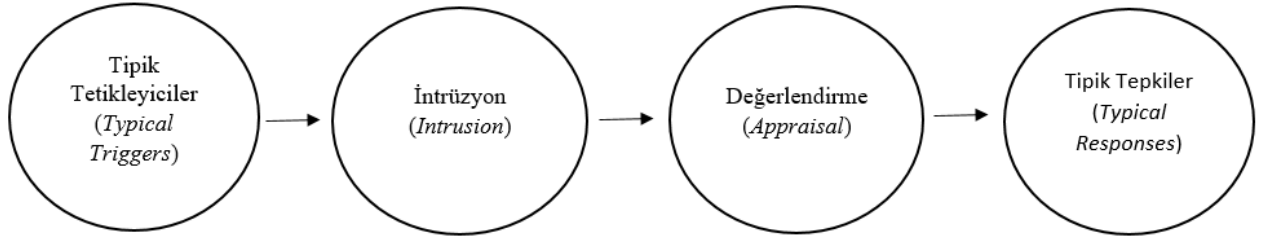
olmaları, ilişki içerisinde özellikle benlik algılarına meydan okuyan müdahaleci düşüncelere karşı özellikle savunmasız hale getirebilmektedir. Bunun yanında daha hareketli stratejilere güvenmek, özellikle yakın ilişkiler dahilinde bireylerin kompulsif güvence arama ve kontrol etme davranışlarına yönelme ihtimallerini arttırabilmektedir (Doron vd., 2014).

Dürtüsel Davranışlar: Romantik ilişkiyle bağlantılı kompulsif davranışlar, ilişkiye dair düşüncelerin olumsuz yorumlanmasının ardından ortaya çıkan sıkıntıyı azaltmayı amaçlayan çeşitli stratejileri içermektedir. Öz eleştiri (“Ben zaten aptalım bu yüzden düşüncelerim önemli değil.”), içsel durumların takip edilmesi (bir şeyler hissetmek için bedeni kontrol etmek), güvence arama davranışları (ilişkinin iyi gittiğine dair güvence isteme), karşılaştırma yapma (“Bu şekilde mutlu muyuz?”) ve nötrleştirme (partnerle olan pozitif deneyimleri akla getirme) gibi stratejilerden söz edilebilmektedir. Ancak bu stratejiler tıpkı bir paradoks gibi mevcut olan incinmeye açıklığı ve uyumsuz inançları yükseltebilmektedir. Örneğin eleştirel iç konuşmalar öz değeri ve özgüveni azaltarak incinmeyi arttırabilmektedir. Nötrleştirme ise kişinin belirsizlik veya pişmanlıkla başa çıkma becerisine ilişkin yeni bilgilerin özümsemesini engelleyebilmektedir. Bu nedenle kompulsif davranışların tanımlanması ve azaltılması başarılı terapötik müdahaleler için çok önemli bir noktada durmaktadır.

İlişkiye Bağlılık: Elli yılı aşkın süredir ilişkiyel bağlılığın sürdürülmesi üzerine teoriler ve araştırmalar sürmektedir. Bu anlamda alan yazına bakıldığında araştırmacıların ilgileri, genel olarak bireylerin bir ilişki içerisinde kalma veya bir ilişkiden ayrılma nedenleri üzerine yoğunlaşmaktadır (Joel vd., 2011; Tran vd., 2019). İlişkiye bağlılık ilk bakışta kişisel bir durum olarak görülse de en özünde ilişkinin bağlamsal çerçevesi ön plana çıkmaktadır. Çünkü her ne kadar bireyler bağlılık için kendi kişisel bakış açılarını işin içine katsalar da sonuç olarak bir ilişki tek bir bireyden fazlasıdır ve insanlar ilişkiye bağlılığa dair perspektiflerini sürekli olarak partnerlerine göstermektedirler (Weigel ve Ballard-Reisch, 2002). Rusbult ve diğerlerine göre (1998), bireyin mevcut bir ilişkiyi koruma niyeti (bağlılık); ilişki memnuniyeti, potansiyel alternatiflerin algılanan kalitesi ve kişinin mevcut ilişkiye yaptığı yatırım olmak üzere üç temel unsurdan etkilenmektedir. Bunların üçü de romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar üzerinde etki göstermektedir çünkü romantik ilişki içerisinde kuşku duymak genellikle ilişkiden duyulan tatmini düşürebilmektedir. Bununla beraber düşük ilişki tatmini aynı zamanda ilişkiye duyulan şüphelerini arttırabilmektedir. Bu sebeple romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyon

belirtileri, ilişkiden duyulan memnuniyetsizlik ve ilişkiye olan bağlılık ile bağlantılı bir konumda durmaktadır.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları bir süreç olarak temelde dört basamakta ilerlemektedir ve bu aşağıdaki Şekil 2’de gösterilmiştir:



Şekil 2. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonların İlerleyişi (Doron vd., 2014).

Şekil 2 özelinde Doron ve diğerleri (2014), romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonların gelişimini dört adımda ele almışlardır. Tipik Tetikleyiciler (*Typical Triggers*), bağlamsal ve duygusal olmak üzere iki başlıkta toplanabilmektedir. Bağlamsal tetikleyiciler, birlikte romantik filmler izleme gibi çiftlerin gerçekleştirdiği romantik anlar veya iş yeri ve sosyal medya gibi alanlarda istenilen özellerine sahip başkalarını görme, fiziksel çekimin varlığı veya yokluğu ve bağlılık konuşmaları olarak sıralanabilmektedir. Duygusal tetikleyiciler ise sıkılma, kızgınlık, anksiyete, ilgisizlik ve kıskançlık gibi ilişki içerisinde işlevsiz olabilecek duygular şeklinde belirtilebilmektedir. İntrüzyonlar (*Intrusion*); bir anda, izinsizce akla giren düşüncelerdir. İlişki merkezli ve partner odaklı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. İlişki merkezli intrüzyonlar; ilişkiye dair hiçbir şey hissetmeme, diğer çiftler kadar mutlu olunmadığını düşünme, ilişkiyi terk etme dürtüleri gibi unsurları kapsamaktadır. Partner odaklı intrüzyonlar; partneri fiziksel olarak beğenmeme, partnerinin dediklerini aptalca bulma, partner dışındaki insanları ilginç ve çekici bulma gibi düşünce kalıplarıdır. Değerlendirme (*Appraisal*), “Partnerimi sevdiğimden emin olmalıyım.”, “Belki de bana en uygun o kişiyi kaçıyorum.”, “Bundan sonsuza kadar pişman olacağım.” veya “Partnerimle birlikteyken asla mutlu olmayacağım.” gibi değerlendirmeler ilişki içinde kişiyi sürekli olarak meşgul edebilmektedir. Tipik Tepkiler (*Typical Responses*) ise duygusal ve bilişsel-davranışsal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Duygusal tepkiler; anksiyete, suçluluk, utanç tepkilerinin ortaya çıkmasıyken bilişsel-davranışsal tepkiler ise güvence arama, duyguları izleme, karşılaştırmalardan ve tetikleyicilerden kaçınma gibi davranışları içermektedir.

Bütüncül olarak bakıldığında romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonlar üç boyutta ele alınabilmektedir. Bunlardan ilki bireyin partnerine dair olan hisleridir. İkincisi, partnerin birey hakkında ne hissettiğini düşünmektir. Üçüncüsü ise ilişkinin doğruluğunu sorgulamaktır (Doron vd., 2014). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlara sahip bireyler inançlarını çeşitli şekillerde dile getirebilmektedirler. “Eğer onunla birlikteyken coşkulu değilsem o zaman gerçek aşk değildir.” veya “Eğer sürekli olarak onu düşünmüyorsam o zaman hayatımın aşkı o değildir.” gibi düşünceler seslendirilebilmektedir. Özellikle zaten önceden var olan beklenen pişmanlığın korkusu (“Yanlış bir karar vermekten sonra gelen his benim için tahammül edilebilir değil.” ve gelecekte pişman olma korkusu (“Yanlış bir karar verdikten gelecek düşüncelerle baş edemeyeceğim.”) ilişki içerisinde sürekli olarak partnere ya da ilişkinin elverişliliğine dair stresin artmasına sebep olmaktadır (Doron ve Derby, 2017). Özetle ilişkinin ve/veya partnerin birey için doğruluğunun sürekli olarak sorgulanması, kişinin sürekli olarak kafasını meşgul etmekte ve onu ilişkiden uzaklaştırmaktadır.

Bireyin romantik ilişki içerisindeki obsesyonların ve kompulsiyonların partnere yansıtma ihtimali de bulunmaktadır. Bu durumda kişinin hissettiği korku, anksiyete, güvensizlik ve huzursuzluk karşı tarafa geçebilmekte ve hem kişilere hem de ilişkinin kendisine zarar verebilmektedir. Bu da ilişki doyumuna olumsuz anlamda etki edebilmektedir (Kuru, 2022). Sonuç olarak romantik ilişkiler, bireyin ruhsal sağlığını önemli ölçüde etkileyebildiği gibi ruh sağlığı da karşılıklı olarak bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkiye etki edebilmektedir (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017). Başka bir ifade ile bireyin kendisi ve içinde bulunduğu romantik ilişki sürekli olarak bir etkileşim halindedir ve birbirlerini etkilemektedir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları ile İlgili Çalışmalar

Alan yazınında romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye dair çalışmalar incelendiğinde yurt içinde ve yurt dışında fazla çalışmaya rastlanılmamaktadır. Çaykuş (2020) araştırmasında romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının ilişki istikrarıyla algılanan “güç”, “ilişki doyumu”, “ilişki yatırımı”, “bağlılık” ve “seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi” ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kılıç ve Altınok (2021) ise üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının göstergeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye hem kıskançlığın hem de ruminasyonun aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Kuru (2022), ilişki doyumu ile romantik ilişki obsesyon kompulsiyonları arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde araştırmıştır. Yaptığı araştırmanın

sonucunda ilişki doyumu ve romantik obsesyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Arı vd. (2023) yürüttükleri çalışmada yetişkinlerin partner şiddetine bakış açısı ile ilişki doyumu arasında romantik ilişki odaklı ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda partner şiddetine dair bakış açısı ve ilişki doyumu arasında, romantik ilişki ve partner odaklı obsesyon ve kompulsiyonların tam aracılık üstlendiğini bulmuştur. Beliren yetişkinlikte romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirti ile akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisinin araştıran Kahveci (2023), romantik ilişki ve partner odaklı obsesyon ve kompulsiyonların ilişki doyumu ile arasında negatif yönde ve romantik ilişkilerde inançlar ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna erişmiştir. Bu bulguya ek olarak, ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkisi araştıran çalışmaların sınırlı olduğu söylenebilir. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ilgili çalışmalar yapan Doron vd. (2014) ise romantik obsesyon ve kompulsiyonlar ile cinsel doyum üzerine yaptıkları çalışmada romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının cinsel doyum ile negatif yönde ilişkili olduğunu ve ilişki doyumunun buna aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Obsessif kompulsif bozukluk tanısı alan bireylerde yaşam kalitesi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Remmerswaal ve diğerleri (2016), obsesif kompulsif bozukluk tanısı almayla birlikte yaşam kalitesinin düştüğü ve ilişki doyumunun orta düzeyde sonucuna ulaşmışlardır. Tetelman (2018) kadın yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada daha şiddetli OKB semptomları olan kadınların, yüksek düzeyde kaygılı bağlanma ve partnerinden yüksek düzeyde uyum bildirme olasılığı taşıdıklarını bildirmiştir. Bununla birlikte kaygılı ve kaçınan bağlanma da ilişki doyumuyla negatif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu anlamda hem yurt içinde hem de yurt dışında romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ve ilişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların ilişki doyumunu olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Bununla birlikte romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasında yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların arttıkça ilişki doyumunun azaldığı sonucuna erişmişlerdir. Sullivan ve Schwebel (1995), yürüttükleri çalışmada daha az düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin, diğerlerine göre daha fazla ilişki doyumu algıladıklarını ortaya koymuşlardır. Metis ve

Cupach (1990), irrasyonel inançların ve problem çözme tepkilerinin ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sarı (2008), aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumu ile pozitif olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Evli bireylerle çalışan Janjani vd. (2017), irrasyonel inançlar ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişkiye rastlanışlardır. Eken (2019) yetişkinlerle yaptığı araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü düşük seviyede bir ilişki bulmuştur. Topkaya vd. (2021), 294 yetişkinle yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde irrasyonel inançlar ve ilişki doyumu arasında negatif yönden anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarla ilgili diğer çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencileriyle çalışan Batman Kavak (2020), erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkideki obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Şentürk (2021), romantik ilişkisi olan bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik kişilerarası şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilerarası şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygının partner odaklı ve romantik ilişkilerle ilgili obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisini inceleyen Abak ve Güzel (2021), ruminatif düşünme stiline partner odaklı ve romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerini ve beden algısı ile sosyal görünüş kaygısı ise partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kabiri vd. (2017), yürüttükleri çalışmada romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının bağlanma stilleri ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide aracı değişken rolü üstelendiğini ortaya koymuşlardır. Yetişkin bağlanma stilleri, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkiyi ele alan Ertürk (2021), kaygılı bağlanma ve korkulu bağlanma arttıkça obsesif kompulsif semptomların da arttığını bulmuştur. Evli bireylerle çalışan Güler (2023); kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve ruminatif düşünme biçimi ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tinella (2023), ilişki süresi ve suçluluk korkusunun romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarıyla negatif yönden ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Melli vd. (2023), yaptıkları araştırmada narsistik özelliklerin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ilişkili olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalar incelendiğinde romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının ilişki doyumu dahil romantik ilişkiler

üzerinde birçok açıdan negatif etkisi olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu anlamda romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları üzerine çalışmalar yapılması önemli bir noktada durmaktadır.

Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumları

Biyolojik cinsiyet; bireyin dünyaya geliş sürecinde, doğduğunda genital bölgesine göre kişiye atanan cinsiyettir ve fizyolojik anlamda bireyin cinsiyetini kadın veya erkek olarak belirlenmesini açıklar (Udry, 2000). Cinsiyet kimliği, bireyin kendisini cinsiyet kavramlarıyla açıklaması ve kişinin kendi cinsiyetini nasıl gördüğü ve nasıl tanımladığıdır (Polderman vd., 2018). Ancak kimi insanlar bu duruma uyum sağlayamazlar ve kendilerini biyolojik yapılarından farklı biçimde hissederler (Wood ve Eagly, 2009). Toplumsal cinsiyet ise anatomik yapının cinsiyet kavramları üzerinden açıklanması yerine toplumsal bakış açısının ve normların cinsiyetler ve bu cinsiyetlere atfettiği belirli özellikleri ele almak için kullanılan bir tanımdır (Karakaş, 2018). Bu anlamda toplumsal cinsiyet kavramı, toplumun bireyin cinsiyetine dayalı normları oluşturup bunun yine toplum tarafından geçerli ve doğru olan olarak kabul edilmesi olarak ele alınabilmektedir.

Gelişimsel olarak bakıldığında (Pennington, 2009) ikinci dalga feminizmden sonra cinsiyet, biyolojik ve toplumsal olarak boyutlu bir yapıda ele alınmaya başlanmıştır. Devamında sosyal yapılandırmacı bakış açıları, kadınlar ve erkekler arasındaki cinsiyete dayalı güç farklılıklarının, iki cinsiyeti eril ve dişil insanlar olarak yaratan kültürel ve sosyal yapısal gelişmelerin bir etkisi olduğunu öne sürmektedir (Bullough vd., 2022). Cinsiyet, erkeklerin ve kadınların doğuştan gelen herhangi bir özelliğinin yansımasından ziyade belirli davranış dizilerinin gerçekleştirilmesiyle ortaya çıkan bir süreçtir (Polderman vd., 2018). Bundan hareketle toplumsal cinsiyet, bir “performans” olarak ele alınmaya başlanmıştır ve cinsiyet, bireylere özgü bir nitelik olmaktan ziyade gerçekleştirilen davranışlar dizisi olarak ele alınan cinsiyet performansları, kadınlık ve erkekliğin kültürel olarak belirlenmiş ve bağlamsal olarak değişken yapılardır (Pennington, 2009). Bu anlamda toplumsal cinsiyet rollerini benimseme ve hayata geçirme, bireyin toplum içinde sosyal olarak belirlenen cinsiyet rollerine ve normlarına ne ölçüde bağlı kaldığı olarak tanımlanabilmektedir (Goldsmith vd., 2016). Özetle toplumsal cinsiyet rolleri, kültürün bireye dışarıdan görünüşüne dair atfettiği bir yapıyı

temsil etmektedir ve bu yapıya uygun hareket edip etmeme kararı bireyin toplumun gözünde nasıl görüldüğü üzerinde etkili olmaktadır.

İnsanların başkalarıyla etkileşime girdiği sosyal bağlamlarda cinsiyete dayalı sosyal beklentiler ve algılar harekete geçebilmektedir (Keener vd., 2012). Bu bağlamda toplumsal cinsiyet stereotipleri, bir flört aşamasında kadın ve erkeklerin nasıl davranması gerektiğine dair açık mesajlar da vermektedir (Sakallı-Uğurlu, 2003). İlişki içerisindeki kadınsı roller, stereotipik olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanan toplumsal bir yönelime karşılık gelmektedir. Kalıplaşmış erkeksi roller ise bireyin kendi benliğinin ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanan yönelimini işaret etmektedir (Keener vd., 2012). Başka bir ifadeyle romantik ilişki kapsamında toplum; kadını verici, hizmet eden olarak ele alırken erkeği alıcı, hizmet gören olarak ele almaktadır. Bu sıkıştırılmış rollerin bireyin ilişki içinde mutlu olmasının bir ölçütü olarak kabul edilen ilişki doyumu yansıma ihtimali bu sebeple görülmektedir.

Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Tutumları ile İlgili Araştırmalar

Konu ile ilgili Türkiye örneğinde yapılan çalışmalara bakıldığında; iş hayatında olan evli bireylerle toplumsal cinsiyet rolleri ve hem evlilik doyumu hem de iş doyumu ilişkisini inceleyen Anar (2011); katılımcıların feminenlik ve maskülenliklerinden maskülenlik düzeylerinin, evlilik doyumu ve iş doyumu yordadığı sonucunu bulmuştur. Öcal Yüceol (2016), toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumların, romantik ilişki içinde irrasyonel inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda erkek cinsiyet rolü ve geleneksel cinsiyet rolünün “farklı düşünmek”, “fiziksel yakınlık”, “aşırı beklentiler” ve “cinsiyet farklılıkları” boyutlarında ilişki doyumu yordadığını bulmuştur. Yetişkin kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ve benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen Erdem (2019), androjen bireylerin ilişki doyumlarının belirsiz cinsiyet rolündeki bireylere göre ilişki doyumlarını daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkinlerde toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel doyum ve özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen Karagöz (2021), toplumsal cinsiyet rolleri ile hem cinsel doyum hem de cinsel özgüven arasında bir ilişkiye rastlamıştır. Kaymak Akpulat (2023) da yürüttüğü çalışmada toplumsal cinsiyet rollerine yönelik daha fazla eşitlikçi tutum sergiledikçe cinsel atılganlıklarının arttığını ve ilişki doyumu arttıkça cinsel atılganlık düzeylerinin arttığı görmüştür.

Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında; Lamke ve diğerleri (1994), flört eden çiftler arasındaki erkeklik, kadınlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi

incelediğinde hem erkekler hem de kadınlar için ilişki memnuniyetinin, kendilerini ifade etme yeterliliğiyle ve partnerlerinin feminen olarak algılanmasıyla ilişkili olduğunu ve kendini ifade etme yeterliliği düzeylerinin kadınlık algısı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini görmüştür. Erkeklerin geleneksel erkeklığe uyumu ve ilişki doyumunu araştıran Burn ve Ward (2005), erkeklerin geleneksel erkeksi normlara uygunluğunun ilişki doyumu ile olumsuz bir şekilde ilişkilendirildiğini bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmada erkeklerin eril normlara uygunluğunun erkeklerin ilişki doyumundan ziyade kadınların ilişki doyumuyla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ta (2017), cinsiyet rolü boyutları ve ilişki doyumunun meta-analitik incelemesini gerçekleştirmiştir. Bunun sonucunda feminenliğin, ilişki doyumu ile masküleniteden daha güçlü bir ilişki içinde olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca cinsiyetin ve toplumsal cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde yordayıcı bir değişken olmadığını bulmuştur.

Toplumsal cinsiyet rolleri ve tutumlarıyla ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde toplumsal cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Akpınar (2016), evlilik uyumu ile eşitlikçi cinsiyet rolü tutumu arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkinin olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen başka bir araştırmada (Geçici vd., 2017) ise, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri açısından genel olarak eşitlikçi tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Selçuk (2021), toplumsal cinsiyet rolü tutumu ve kadına yönelik şiddet tutumu arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarıyla ilgili diğer yurt dışı araştırmalarına bakıldığında üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını inceleyen Frieze vd. (2003), erkeklerin kadın ve erkeklere uygun roller konusunda daha az eşitlikçi ve daha cinsiyetçi tutumlara sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Çocuk sahibi olduktan sonra toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının değişimi üzerinde çalışan Katz-Wise vd. (2010), doğumundan sonra ebeveynlerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının daha geleneksel hale dönüştüğünü, kadınların erkeklerden daha fazla değiştiğini ve ilk kez ebeveyn olanların deneyimli ebeveynlerden daha fazla değiştiğini bulmuşlardır. Barber ve Axinn (2016), yürüttükleri çalışmada en az dört yıllık üniversite diploması almayı bekleyen genç kadınlar arasında eşlerin ev kadını olması gerektiğine dair inancın evlilik oranlarının düşmesine yol açtığını ancak eğitim beklentisi düşük olan genç kadınlar arasında eşlerin ev kadını olması gerektiği inancının, evlilik oranlarının daha yüksek olmasına neden olduğunu görmüşlerdir. Söz konusu bu

araştırmalar incelendiğinde; toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının birçok alanda bireyin hayatını etkilediğı görölmektedir.

İlişkisel Öz Yeterlik

Öz Yeterlik Kavramı

Öz yeterlik, Albert Bandura (1977) tarafından “insanların kendi eylemleriyle arzu edilen sonuçları üretebilme yeteneklerine olan inançları” olarak tanımlamaktadır. Öz yeterlik; insanların nasıl hissettiğı, nasıl düşündüğü ve nasıl davrandığı konusunda bir fark yaratmaktadır ve bu söz konusu olan "yapabilirim" düşüncesi, kişinin çevresi üzerinde kontrol sahibi olduğı duygusunu ve kişinin kendi davranışları aracılığıyla zorlu çevresel talepleri değıştirebileceğine dair iyimser inancını yansıtmaktadır (Waddington, 2023). Schwarzer ve Warner (2013), öz yeterliliğı algısı düşük olan bireylerin çevresel taleplerle karşılaştıklarında kendinden şüphe duyma ve kaygı yaşama eğiliminde olduklarını ve bu insanların zorlu görevleri tehdit edici olarak algılarını, zor durumlardan kaçma eğiliminde olduklarını belirtmişleridir. Bu sebeple stres etkenleriyle daha az işlevsel olarak başa çıkma eğiliminde olmaktadırlar ve başarılarından çok başarısızlıklarının sorumluluğunu üstlenmeye yatkın oldukları için kendilerini aşağılayıcı şekillerde düşünme olasılıkları daha yüksek olmaktadır. Bu açıdan incelendiğinde öz yeterliğı kişinin yaşamdaki belirli stres etkenleriyle başa çıkma becerisine dair kendine güvenen bir bakış açısı kazandırdığı söylenebilmektedir. Bunun yanı sıra bireye sadece motivasyon ve eylem planı sağlamakla kalmayıp bireyin hayatı hakkında değışim sağlayabilecek davranışları da ortaya çıkarmaktadır (Arseven, 2016). Özetle bireyin kendisini yeterli görme algısı, hayata bakış açısından içsel süreçlerin kontrolüne kadar birçok açıdan birey üzerinde etkili olmaktadır.

Öz-yeterlik inançları yalnızca bir “yetenek” olarak değıerlendirilmemektedir. Bir birey, başkaları kendisinin başarılı olabileceğine hükmetse bile, kendisi belirli sonuçları elde etme konusunda yetersiz olduğına ikna olabilmektedir. Bazı eylemlerin kendi kapasitelerinin üstünde olduklarına inandıkları için düşündükleri kadar kötü performans göstermeseler bile asla denemeyen bireyler mevcuttur. Öte yandan bazı bireyler mevcut kondisyon düzeyleri çabaladıkları işin başarılı olma ihtimalinin altında kalsa bile başaracaklarına dair gerekli olan her şeye sahip olduklarına da inanabilmektedirler (Schwarzer ve Warner, 2013). Sonuç olarak öz yeterlik, insanların kendilerini yeterli hissettikleri davranışları hayata geçirme ihtimallerinin daha fazla ve yetersiz hissettikleri

davranışları hayata geçirme ihtimallerinin ise daha az olmasına işaret etmektedir (Arseven, 2016). Başka bir ifade ile bireyin kendisinden algıladığı yeterlik düzeyi, eyleme geçme motivasyonunu etkilemektedir.

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik

Öz yeterlik kavramı, birçok bağlamda görülebildiği gibi romantik ilişkilere dair de ele alınabilmektedir. Donnellan vd. (2005) romantik ilişkilerde öz yeterliği, partnerlerin karşılıklı olarak tatmin eden kalıcı bir romantik birliktelik kurmasını sağlayan davranışlar dizisi olarak tanımlamaktadır. Öz-yeterlik kavramı, kişinin inançlarının eylem ve davranışlarını şekillendirdiği “bilişsel” bir süreç olarak düşünülebilmektedir. Öz yeterliliğin rolü göz önüne alındığında romantik ilişkilerde öz yeterlik ise iletişim, davranışlar, duygusal tepkiler, fiziksel etkileşimler ve bağlılığa doğru ilerleme gibi ilişkilerin birçok yönü üzerinde etkili olabilmektedir (Weisskirch, 2017). İlişkisel öz yeterlik, bireyin karşılıklı olarak tatmin edici ilişkiler edinmesini, geliştirmesini ve sürdürmesini kolaylaştıran özelliklerini ifade etmektedir (Hansson vd., 1984; Akt. Davis ve Oathout, 1987). İlişkiler ve partnerler arasında tatmin edici romantik ilişkiler oluşturma ve sürdürme becerilerine dair kişisel inançların daha geniş bir çerçevede ele alınması, farklı ilişkiler içinde devamlı olarak görülen kişisel davranışların ve spesifik ilişkilerin ötesinde ortaya çıkan ilişki odaklı davranışların incelenmesinin yanı sıra ilişkilerle ilgili kaygı duyguları ve mutlu, uzun süreli bir ilişki de dahil olmak üzere çeşitli ilişki sonuçlarının olasılığı hakkındaki inançların ele alınması ilişkisel öz yeterlik kapsamında değerlendirilebilmektedir (Riggio vd., 2013). Başka bir ifade ile ilişkisel öz yeterlik, içinde birçok farklı yapıyı bulunduran kompleks bir unsurdur.

Romantik ilişkilerde öz yeterlik yargıları, ilişki kaygısı duyguları ve ilişkinin başarısına yönelik beklentilerle de ilişkilidir (Riggio vd., 2013). Bunun yanı sıra önceki romantik ilişki deneyimleri ya da kişinin ebeveynlerinin veya yakın arkadaşlarının ilişki deneyimleri, bireyin yeni romantik ilişkilere girme isteğini veya ilişki sorunlarını çözme konusundaki motivasyon düzeyine etki edebilmekte ve bu da kişinin sağlıklı bir romantik ilişki deneyimleme becerisine ne kadar güvendiğini ve ilişki içerisindeki öz yeterliliğini etkileyebilmektedir (Faber vd., 2019). Riggio vd. (2013) yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde öz yeterliliğin ilişkilerdeki kaygı duygularıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Buna göre ilişkisel öz yeterliği yüksek olan bireyler, romantik ilişkilerde görev talepleriyle etkili bir şekilde başa çıkma yetenekleri hakkında daha güçlü inançlar bildirirken, kişisel ilişkilerinde daha az gerginlik ve rahatsızlık hissi yaşamaktadırlar ve ilişki öz-yeterliği yüksek olan bireyler yakınlıkla yetkin bir şekilde baş edebileceklerine

inanmaktadırlar ve mahrem durumlarda kendilerini rahat ve rahat hissetmektedirler. Buna karşılık öz yeterliği düşük olan bireyler kendilerini rahatsız edici bir duygu durumu içinde bulmaktadırlar.

Bir kişinin sahip olabileceği gerçek beceri ve bilgi ne olursa olsun, kişinin başarı için lazım olan eylemleri ortaya koyacağına ilişkin sağlam bir inanç mevcut değilse; aksilikler, kısıtlamalar, diğer insanlardan negatif olumsuz geri bildirimler ve karşılaşılan zor zamanlar karşısında kolayca bunalıma girebilmekte ve sonuçlara eylemlerle ulaşılabileceğine ilişkin inancı amaç seçimi, amaca erişme beklentileri ve zorluklara karşı kararlılık üzerinde etkili olmaktadır (Riggio vd., 2013). İlişkisel öz yeterlik söz konusu olduğunda özellikle beliren yetişkinler için romantik ilişkilerin merkezi göz önüne alındığında, romantik ilişkilerdeki öz yeterliliğin iyi oluş üzerinde etkisi olması muhtemeldir (Weisskirch, 2017). Davranışlarının etkili bir şekilde ilişki doyumunu ve olumluluğunu sürdüreceğine inanan bireyler ise ilişkilerde yeterliliğe sahip olmakta ve zorluklara rağmen ilişkilerini sürdürmeye isteklidirler. Bu sebeple ilişkilerde yeterliliklerine daha fazla inanan bireyler, ilişkilerde başarılı olmayı beklemekte ve olumlu ilişki sonuçları elde etme yeteneklerine daha az inancı olan bireylerle karşılaştırıldığında ilişkilerde daha fazla rahatlık ve kolaylık hissetmektedirler (Riggio vd., 2013). Romantik öz yeterliğin yapısını en iyi şekilde doğrulamak ve ilişki işleyişini anlamadaki faydasını netleştirmek için, ilişkisel öz yeterliğin davranışsal süreçlerle olan ilişkisi de bu sebeple önem taşımaktadır (Zhou vd., 2021). Başka bir ifade ile ilişkisel öz yeterliği yüksek olan bireylerin, ilişkide görülebilecek çatışmaları çözme ve ilişkiyi sağlıklı bir şekilde ilerletme konusunda daha motive oldukları söylenebilir. Bu da daha uzun süreli ve işlevsel ilişkilere yol açabileceği gibi çiftlerin ilişkilerini daha olumlu yorumlamalarına yardımcı olabilmektedir.

İlişkisel öz yeterliğin yapısını Bouchey (2007), ergenler üzerinden altı boyut ile açıklamıştır. Bu alanlardan dördü, bireylerin algılanan yeteneklerine, rahatlıklarına ve romantik işleyişin belirli yönlerine yönelik tercihlerine odaklanan "bireysel" temelli romantik yeterlilikler olarak değerlendirilebilmektedir. Son iki alan ise daha geniş ilişkisel özelliklerin yanı sıra bireylerin partnerlerinin özelliklerini de doğrudan içerdiği için yeterliğin daha "partner" odaklı yönleri olarak ele alınabilmektedir. Bu altı alan şu şekilde sıralanabilmektedir: (a) *romantik çekicilik*, bireylerin kendisiyle çıkacak çekici bir potansiyel flört partneri bulma konusunda algılanan yeteneği; (b) *cinsel yeterlilik*, bireylerin cinsel alanda algılanan deneyimi ve güveni; (c) *iletişim*, bireylerin önemli bilgileri partnerlerine açıklama konusunda algılanan yeteneği; (d) *ilişkinin sürdürülmesi*,

bireylerin romantik ilişkilerde kalma konusunda algılanan yeteneği; (e) *güç dengesi*, bireylerin romantik ilişkilerde eşit güç dengesi kurmadaki başarısı ve (f) *partnerin kabulü*, bireylerin romantik partnerleri tarafından bir kişi olarak anlaşıldıklarını ve onaylandıklarını hissetme derecesi. Her ne kadar bu yapı ilk başta ergen ilişkilere odaklansa da bu durum sadece ergenlere özgü bir olgu değildir. Bu doğrultuda Davila vd. (2017), ilişkisel öz yeterliği üç başlık altında incelemişlerdir:

- *İçgörü (Insight)*: İçgörü, bireyin (a) kendisinin ve partnerinin ihtiyaçlarının, hedeflerinin, motivasyonlarının ve başkaları üzerindeki etkilerinin farkındalığını; (b) davranışın nedenleri ve sonuçlarına ilişkin farkındalığını ve (c) deneyimlerden öğrenme yeteneğini ifade etmektedir. Başka bir ifade ile kendini tanımak; kim olduğunu, neye ihtiyacı olduğunu, neden öyle davrandığını bilmek ve diğer kişi hakkında da aynı şeyleri bilmek anlamına gelmektedir. Aynı zamanda seçimlerin ve eylemlerin olumlu ve olumsuz sonuçlarını öngörmek anlamına da gelmektedir. Davranış değişikliğine yol açacak şekilde hatalardan ders almayı içermektedir. İnsanlar ilişkilere içgörüyle yaklaştıklarında bunu açıklık ve merakla, anlama arzusuyla, kendileri için neyin doğru olduğu konusunda daha büyük bir netlik duygusuyla ve seçimlerine güvenerek yapmaktadırlar.
- *Karşılıklılık (Mutuality)*: Karşılıklılık, bireyin kendisinin ve diğerlerinin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurması ve her iki taraf için de sonuçları en üst düzeye çıkarmaya çalışmak demektir. İlişki içerisindeki iki tarafın da ihtiyaçlarını dikkate alacak şekilde hareket etmek, her iki kişinin ihtiyacının da önemli olduğu mesajını iletme ve her iki kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak anlamına gelmektedir. İnsanlar ilişkilere karşılıklılık ilkesiyle yaklaştıklarında kendi ihtiyaçları konusunda uygun bir şekilde davranıp aynı zamanda partnerinin ihtiyaçlarına da duyarlı olabilmekte ve karar alma sürecinde her ikisi kişiyi de hesaba katabilmektedirler. Bir ilişki karşılıklı olduğunda, her iki taraf da saygı duyulduğunu ve önemsendiğini hissetmektedir.
- *Duygu Düzenleme (Emotion Regulation)*: Duygu düzenleme, ilişkiyle ilgili deneyimlere yanıt olarak duyguları düzenleme yeteneğidir. Eğer bir birey sağlıklı duygu düzenlemesi yapabiliyorsa duygularının farkında olacak, duygularını uyumlu bir şekilde ifade edecek, rahatsız edici duygulara tahammül edecek ve olaylara belli bir perspektiften bakacaktır. İnsanlar bu şekilde düzenleme yaptıklarında, kararlar ve eylemler hakkında daha net düşünebilmekte duygusal açıdan zorlayıcı ilişki deneyimleri karşısında kendilerine olan saygıyı ve

ihtiyaçlarına bağlılıklarını koruyabilmekte ve sağlıklı etkileşimleri teşvik edecek şekillerde davranabilmektedirler.

Alan yazın incelendiğinde beliren yetişkinlerin romantik öz yeterliğini geliştirmek için bir eğitim programı tasarlandığı görölmektedir (Davila vd., 2021). Bu programda ilişkisel öz yeterlik dört temel bağlam üzerinde incelenmiştir: (1) Bireyin ne tür bir ilişki ve partner istediğini belirlemek. Bu madde kişinin partner seçimine yardımcı olmak için bir ilişkideki ihtiyaçlarını tanımlamayı ve bunu nasıl yapacağını öğrenmeyi içermektedir. (2) Bir partnerle nasıl etkili bir şekilde iletişim kurulacağını, ihtiyaç çatışması olduğunda durumların nasıl çözüleceğini anlamak. (3) Bir ilişkiyi sürdürme veya bitirme konusunda nasıl karar verileceğini bilmek. Bu madde ilişkiyi bozan durumların nasıl belirleneceğini öğrenmeyi de içermektedir. (4) Bir ayrılıkla etkili bir şekilde, kişinin öğrenmesine ve ilerlemesine olanak sağlayacak şekilde başa çıkmak (Davila vd., 2021). Bu da bireyin kendi içsel süreçlerinin romantik ilişkisinin kompleks ve çok boyutlu olarak etkileyebileceğini gözler önüne sermektedir.

Romantik öz yeterlik becerileri, partnerlerin etkili bir şekilde destek aramaları ve uyum sağlamaları için gereklidir. Örneğin destek aramak, mevcut sorunu tanımlamak, kişinin kendisini ve partnerini anlaması, belirli bir durumda her bireyin tepki ve davranışlarının ne olabileceğini tahmin etmek için içgörüye ihtiyaç vardır Riggio vd., 2013). Bunun yanı sıra daha fazla içgörü ve öğrenme becerileri, bireyin daha önceki deneyimlerden yararlanabilmesi ve yaklaşımının sonuçları hakkında düşünebilmesi nedeniyle destek için partnerine daha uyumlu bir şekilde yaklaşmasına yardımcı olabilmektedir (Zhou vd., 2021). Bu becerilerin aynı zamanda partnere destek sağlamak için de gerekli olduğu ifade edilmektedir. Kişinin kendisinin ve partnerinin zayıf noktalarını, davranış kalıplarını, destek seçimlerini ve süreçlerini etkileyebilecek tepkilerini anlamak için içgörüye ihtiyaç duyması bu gerekliliğe örnek olarak verilebilir. Duygu düzenleme ve karşılıklılık becerileri ise sorunu ve destek ihtiyacını açık ve sakın bir şekilde iletebilmek için gereklidir. Destek arama süreci öncesinde, sırasında ve sonrasında zor veya olumsuz duyguları yönetmek ve tolere etmek için duygu düzenleme becerilerine ihtiyaç duyulmaktadır Zhou ve Davila, 2019). Partnerinizin bakış açısını alabilmek ve ihtiyaçlarının ne olduğunu anlayabilmek için karşılıklılık gerekli olmaktadır (Zhou vd., 2021). Partnerler problem çözme sürecinde romantik açıdan yetkin oldukça ilişkisel öz yeterliğin söz konusu olan üç yapısını kullanarak iletişim kurma ve sorunlarını çözme konusunda daha iyi oldukları ve dolayısıyla ilişkiden daha fazla doyum aldıkları söylenebilir (Zhou ve Davila, 2019). Evli bireylerle araştırma yürüten Kasapoğlu vd.

(2017), olumlu kişilerarası ilişki stilinin evlilik doyumunu ve evlilik öz yeterliliğini yordamakta olduğunu; olumlu kişilerarası ilişki stili ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik öz yeterliliğinin kısmi aracılık yaptığı sonucunu ortaya koymuşlardır. Özetle ilişkisel öz yeterliğin yüksek olması çiftler arası sağlıklı iletişimle bağlantılı olduğu gibi bireyin algıladığı ilişki doyumu üzerinde de büyük ve olumlu bir etki sağlamaktadır.

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik ile ilgili Araştırmalar

Romantik ilişkilerde öz yeterlik ve ilişki doyumunu arasındaki çalışmalar incelendiğinde özellikle yurt içi alan yazınında fazla çalışmaya rastlanılmamıştır. Gündüz ve Karataş (2020) yetişkin bireylerle yaptıkları araştırmada iki değişken arasında olumlu anlamda bir ilişki olduğu sonucuna erişmişlerdir. Üniversite öğrencileriyle romantik ilişki doyumu ve öz yeterlik düzeyi arasında nasıl bir ilişki olduğunu inceleyen Kolay (2021), ilişki doyumu ve ilişkisel öz yeterliğin pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Ogan ve Öz Soysal (2022) ise üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Beliren yetişkinlerde ilişki doyumunu inceleyen Yılmaz vd. (2023), ilişkisel öz yeterliğin ilişki doyumunu yordadığını bulmuşlardır. Çiloğlu (2023) da ilişki doyumunun romantik öz yeterlik üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir.

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde de sınırdan sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Roggero vd. (2012) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada ilişkisel öz yeterlik ve ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlamışlardır. Elegbede ve Ogunleye (2018), yürüttükleri çalışmada öz yeterliğin ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu anlamda ilişki doyumu ve ilişkisel öz yeterlik ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar göz önüne alındığında çoğunlukla romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki doyumu ile pozitif önde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu gösterse de az sayıda da olsa farklı sonuçlara ulaşıldığı da söylenebilmektedir.

Evli katılımcıların sorun çözme becerilerinin ve ilişkilerde irrasyonel inançlarının evlilikte öz yeterlikle olan ilişkisini inceleyen Erus (2013), sorun çözme becerilerinin, evlilikte öz yeterlik inançları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Mammadov (2023), evli katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide ilişkisel öz yeterlik ve cinsel öz yeterlik düzeylerinin aracılık rolünü incelemiştir. Yaptığı araştırmanın sonucunda erkek cinsiyet rolü ile ilişkisel öz yeterlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ve ilişkisel öz yeterlik ile evlilik doyumunu arasında cinsel öz yeterliğin aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Taştan ve Rayana (2024), kök aileye dair aile bütünlük duygusunun romantik ilişkilerde öz

yeterliğin yordayıcı etkisini araştırdıkları çalışmada aile bütünlüğünün romantik ilişkilerde öz yeterliğı olumlu anlamda etkilediğini bulmuşlardır. Bununla birlikte ilişkisel öz yeterlik çalışmalarının hem yurt içi hem de yurt dışı alan yazında sınırlılığı dikkat çekmektedir. Bireyin kendine dair algılarının bir ilişki dinamiğı içindeki önemi göz önüne alındığında bu çalışmaların artması alan yazına katkı sağlaması açısından yararlı olacağı düşünölmektedir.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde mevcut araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırma kapsamında veri toplamak için kullanılan araçlar, verilerin toplanması süreci ve verilerin analizinde uygulanan yöntemler hakkında bilgiler bulunmaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma için nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli kullanılarak iki veya ikiden fazla sayıdaki değişkenlerin birbirleriyle var olan değişimin derecesini saptamak hedeflenmiştir. Ortaya çıkan ilişkilerde neden-sonuç ilişkisine dair yorum yapılmamakla birlikte neden-sonuç ilişkisine dair fikir edinilebilir. Bu model, açıklamak ve tahmin etmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Güçlü, 2020). Bu çalışmada da romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, ilişkisel özyeterlik ve toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumların beliren yetişkinlerde ilişki doyumuyla bir ilişkisinin olup olmadığı ve eğer ilişkileri varsa da bunun ne yönde ve ne derecede etkili olduğuna dair fikir edinilmek amaçlanmıştır. Bu kapsamda bir nicel araştırma deseni olan ilişkisel tarama modelinin çalışma için uygun olduğu düşünülmüştür. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, ilişkisel özyeterlik, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve cinsiyet olarak belirlenmiştir. Bunun yanı sıra bu değişkenlerin cinsiyetler, sosyoekonomik düzey ve ilişki evresi arasında ne kadar belirleyici olduğuna dair bulguların incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise ilişki doyumdur.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireyler, Türkiye’de 18-30 yaş aralığında romantik ilişki içinde bulunan beliren yetişkinlerden seçkisiz olarak (random) belirlenmiştir. Seçkisiz atama, çalışma grubuna girebilecek bireylerin eşit ve bağımsız bir şekilde, her birinin aynı derece şansa sahip olduğu bir örnekleme biçimidir (Büyüköztürk

vd., 2018). Bu araştırma 453 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Sıklık ve Yüzdelik Değerleri*

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	353	77,9
	Erkek	96	21,2
	Diğer	2	0,4
	Belirtmek istemiyorum	2	0,4
Yaş grupları	18-20 yaş	75	16,6
	21-25 yaş	194	42,9
	26-30 yaş	184	40,6
Sosyoekonomik düzey	Düşük	70	15,5
	Orta	353	77,9
	Yüksek	30	6,6
İlişki evresi	Flört	61	15,5
	Sevgili	278	61,4
	Sözlü/Nişanlı	44	9,7
	Evli	70	15,5
İlişki süresi	1-60 ay	400	87,9
	61-120 ay	48	10,6
	121 ve üstü	5	1,5

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların 353’ünün kadın (%77,9), 96’sının erkek (%21,2), 2’sinin diğer (%0,4) olduğu görülmektedir. Katılımcıların 2’si (%0,4) ise cinsiyetlerini belirtmek istememişlerdir. Katılımcıların yaşları incelendiğinde çoğunluğun 21-30 yaş aralığında olduğu görülmektedir (%83,5). Çalışma grubunun algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine bakıldığında orta sosyoekonomik düzeyde yoğunlaşma görülmektedir (%77,9). Katılımcıların devam eden ilişki durumlarına bakıldığında çoğunluğun sevgili ilişki evresinde olduğu görülmektedir (%61,4). Devam eden ilişki süresi ay bazında incelendiğine katılımcıların büyük çoğunluğunun ilişkilerinin 1-60 arasında olduğu bulunmuştur (%87,9). Çalışma grubundaki beliren yetişkinlerin yaş ortalaması ($\bar{X}$ =24 ve Ss =3,14) bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Kullanılan veri toplama araçları için ölçeği geliştiren veya Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmış ve Ankara Üniversitesi Etik Kurul'una başvurularak araştırma için izin alınmıştır. Bu çalışmada çalışma kapsamında oluşturulmuş olan ve çalışmaya katılımın gönüllü olduğu, katılımcıların kimliklerinin gizli kalacağına dair bilgilendirilmiş onam formu ile veri toplama araçları çevrimiçi platforma aktarılmıştır. Dolayısıyla bu çalışma için çevrimiçi form oluşturulmuştur. Beliren yetişkinlerin ölçekleri doldururken, herhangi bir sorun olduğunda sorunun cevabını alabilmeleri adına katılımcıların sorularını sorabilecekleri araştırmacıların ilgili bilgileri bilgilendirilmiş onam formuna eklenmiştir. İlişkisi olan beliren yetişkinlerin veri toplama araçlarını sosyal kabul hatasına düşmeden doldurabilmeleri için veri toplama araçları doldururken ad ve soyad gibi tanımlayıcı bilgi vermeleri istenmemiştir. Bu form aracılığıyla araştırmaya katılım kriterlerini karşılayan ve gönüllü olan beliren yetişkinlerden veri toplanmıştır. Gönüllü katılımcıların veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin; yaşı, cinsiyeti, sosyoekonomik düzeyleri, ilişki evresi (“flört”, “sevgili”, “nişanlı”, “evli”), romantik ilişkinin ne kadar süredir devam ettiği ve meslekleri (eğer okuyorsa öğrenim gördüğü üniversite, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi) içeren sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. İlişki Doyumu Ölçeği, algılanan toplumsal cinsiyet rollerini belirleyebilmek için Toplumsal Roller Tutum Ölçeği, bireyin kendisine yönelik romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarını belirlemek amacıyla Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ve bireyin partner olarak yeteneklerine dair algılarını belirlemek amacıyla Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği'nin kullanılmıştır. Söz konusu olan veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılacak olan bireylerin; yaşı, cinsiyeti, sosyoekonomik düzeyleri, ilişki durumu (flört, sevgili, nişanlı, evli) hakkında bilgi toplamak için araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki İstikrarı Ölçeği Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Büyükşahin ve diğerleri. (2005) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin amacı ilişkiye yapılan yatırımları, başkasıyla birlikte olma durumunu değerlendirmeyi ve ilişki doyumu ile bağlamını ölçmektir. Yetişkinlere yönelik bir ölçektir. “İlişki Doyumu”, “İlişki Yatırımı” ve “Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme”, olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve her alt boyut 10 madde olmak üzere toplamda 30 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırmada İlişki İstikrarı Ölçeği’nin alt ölçeği olan İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Örnek maddelerinde “Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.” ve “İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.” bulunmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutunun ilk 5 maddesi (“1= tamamen yanlış, 2= oldukça yanlış, 3= oldukça doğru, 4= tamamiyle doğru”) 4’lü likert tipi olmakla beraber diğer maddeler (“1= tamamen yanlış, 9= tamamen doğru”) 9’lü litert tipi olarak ölçülmektedir. Rusbult vd. (1998), İlişki Doyumu Ölçeği’nde maddelerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .92 ile .95 arasında bulmuşlardır. Türkiye örnekleminde güvenlik katsayısı Büyükşahin vd. (2005) tarafından .90 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise İlişki Doyumu Ölçeği Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği

Bu ölçek Doron vd. (2012) tarafından 12 madde ve 3 alt boyut olarak geliştirilmiştir. Trak ve İnöz (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 18 yaşından itibaren yetişkinlerin kendilerine yönelik romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş ve uyarlanmıştır. Türkçe ölçek 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekler “Partnere Duyulan Sevgi”, “İlişkinin

Doğruluğu” ve “Partner Tarafından Sevilme” olarak boyutlandırılmıştır. Örnek maddelerinde “Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.”, “İlişkimin doğru olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederim.” ve “Partnerimin aslında benimle birlikte olmak istemediği düşüncesi beni sürekli rahatsız eder.” bulunmaktadır. Orijinal ölçeğe ek olarak eklenen 2 madde tüm soruların benzer biçimde cevaplanmadığını kontrol etmek için oluşturulmuştur. Ölçek 5’li likert tipi bir ölçektir (“0= beni tam anlamıyla tanımlamıyor, 1= bana biraz uygun, 2= bana orta düzeyde uygun, 3=bana oldukça uygun, 4 = beni büyük ölçüde tanımlıyor”). Doron ve diğerleri (2012) ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin bütünü için .93, “Partnere Duyulan Sevgi” alt ölçeği için .84, “İlişkinin Doğruluğu” alt ölçeği için .79 ve “Partner Tarafından Sevilme” alt ölçeği için ise .87 bulmuşlardır. Türkiye örnekleminde (Trak ve İnöz, 2017) toplam güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. “Partnere Duyulan Sevgi”, “İlişkinin Doğruluğu” ve “Partner Tarafından Sevilme” alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .75, .77 ve .80 olarak ölçülmüştür. Bu çalışmada ise Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği’nin bütünü için Cronbach Alpha katsayı değeri .90 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları incelendiğinde ise; Partnere Duyulan Sevgi .78, İlişkinin Doğruluğu .77 ve Partner Tarafından Sevilme için .79 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği

Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını ölçmektedir. Ölçeğin alt boyutları “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü”, “Kadın Cinsiyet Rolü”, “Evlilikte Cinsiyet Rolü”, “Geleneksel Cinsiyet Rolü” ve “Erkek Cinsiyet Rolü” olarak sıralanmaktadır. Örnek maddelerinde “Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrı olmalıdır.”, “Kadınlar kocalarıyla anlaşamadıkları konularda tartışmak yerine susmayı tercih etmelidir.”, “Eşler boşandığında mallar eşit paylaşılmalıdır.”, “Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir.” ve “Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır.” bulunmaktadır. Bu anlamda ölçek 5 alt boyuttan ve toplamda 38 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 5’li likert tipi (“1= kesinlikle katılmıyor, 2= katılmıyor, 3= kararsız, 4= katılıyor, 5= tamamen katılıyor”) kullanılmıştır. Türkiye örnekleminde geliştirilen ölçeğin toplam

güvenirlik katsayısı .92 olarak ölçülmüştür. Alt boyutların güvenirlik puanları ise sırasıyla .78, .80, .78, .78 ve .72 olarak bulunmuştur. Bu araştırma Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği bütünü için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alpha güvenirlik katsayısına bakıldığında ise “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü” için .76, “Kadın Cinsiyet Rolü” için .78, “Evlilikte Cinsiyet Rolü” için .83, “Geleneksel Cinsiyet Rolü” için .81 ve “Erkek Cinsiyet Rolü” için .69 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği

Riggio vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Öz-Soysal vd. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, yakın ilişkilerde bireyin partner olarak yeteneklerine dair algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Türk kültürüne uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 2 alt boyuttan oluşmaktadır ve bunlar “Romantik İlişkilerde Olumlu Öz Yeterlik” ile “Romantik İlişkilerde Olumsuz Öz Yeterlik” olarak sıralanmaktadır. Örnek maddelerinde “Romantik ilişkilerimle ilgili plan yaptığım zaman bu planı kesinlikle uygulayabilirim.” ve “Romantik ilişkilerimde ortaya çıkabilecek birçok sorunun üstesinden gelme yeteneğini kendimde görmüyorum.” bulunmaktadır. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği toplam 12 maddeden oluşmaktadır ve 9’lu likert likert tipi kullanılmıştır (“1= kesinlikle katılmıyorum, 5= ne katılıyorum ne katılmıyorum, 9= tamamen katılıyorum”). Ölçekte toplamda 9 madde (1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12) ters kodlanmaktadır. Riggio vd. (2011) ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Türkiye örnekleminde (Öz-Soysal vd., 2019) ise ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. “Romantik İlişkilerde Olumlu Öz Yeterlik” alt boyutu için güvenirlik katsayısı .91, “Romantik İlişkilerde Olumsuz Öz Yeterlik” alt boyutu için ise .96 sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu çalışmada ise Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği’nin bütünü için Cronbach alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach alfa katsayılarına bakıldığında ise “Romantik İlişkilerde Olumlu Öz Yeterlik” alt boyutu için güvenirlik katsayısı .54 ve “Romantik İlişkilerde Olumsuz Öz Yeterlik” alt boyutu için ise .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırma dahilinde ortaya çıkacak olan verilerin çözümlemeye başlamadan önce verilerin kontrolleri yapılmıştır. Verilerin çözümlemesinde öncelikli olarak çalışma grubunda olması planlanan beliren yetişkinlerin kişisel bilgi formuna, bilgilendirmiş onam formuna ve veri toplama araçlarına verdikleri cevaplar gözden geçirilmiştir. Veri kontrolünün ardından hatalı ve eksik verilerin var olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu araştırma kapsamında ulaşılan toplam beliren yetişkin sayısı 497 olmakla birlikte bazı katılımcıların yaşlarının uymaması ve samimi cevaplamadıklarının tespit edilmesi gibi sebeplerle 44 katılımcı araştırma dışında bırakılmış ve veri setinden çıkarılmıştır. Verilerinin kontrol edilmesinin ardından tüm veri seti analize uygun hale geldiğinde veri toplama araçlarında bulunan ters puanlı maddeler belirlenmiştir. Daha sonraki süreçte bu belirlenen ters maddelerin kodlanması işlemi yapılmıştır.

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler, Statistical Packet for Social Sciences (SPSS) 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlişki doyumunun ilişki evresi grupları (flört, sevgili, nişanlı, evli) ile fark gösterip göstermediğini öğrenmek adına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığını görmek adına bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar için t-testi, iki bağımsız grup arasında ortalamalara bakarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için kullanılmaktadır (Güçlü, 2020). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, ilişkisel özyeterlik ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar değişkenlerinin ilişki doyumu değişkenini yordaması üzerine olan verileri çözümlemek adına çoklu doğrusal regresyon modelinin kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon modelinde amaçlanan unsur, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki değişimini ortaya koymaktır (Kayaalp vd., 2015).

Çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan varsayım testleri (örn., uç değer analizi, normallik testi, çoklu bağlantılılık) yapılmıştır. İlk olarak verilerin sağlıklı analizinin yapılması adına uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Daha sonra veriler arasında normal dağılımın olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla Kolmogorov-Smirnov Normallik testi uygulanmıştır. Verilerin değerleri normal çıkmıştır (Tabachnick vd., 2013). Katılımcıların ilişki doyumu, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve ilişkisel öz yeterlik toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. *Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumları, Romantik İlişki Obsesyon ve kompulsiyonları, İlişkisel Öz Yeterlik ve İlişki Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişken	n	Min	Max	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	453	15	65	54,8300	10,98167	-1,437	1,562
Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları	453	0	48	19,5342	9,88705	,738	-,139
Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumları	453	79	136	95,5629	10,97357	1,189	1,177
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	453	13	100	44,3929	13,88608	,702	,368

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin ilişki doyumuna ait puanlar ($\bar{X}$ =54,83 vs Ss=10,98) ortaya konmuştur. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ($\bar{X}$ =19,53 ve Ss= 9,88), toplumsal cinsiyet rollerı tutumları ($\bar{X}$ =95,56 ve Ss=10,97), romantik ilişkilerde öz yeterlik ($\bar{X}$ =44,39 ve Ss=13,88) puanları gösterilmiştir.

Dağılımın normal olarak kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,96 ile +1,96 arasında bir değere sahip olması ve p değerinin 0,05'ten büyük olması gerekmektedir. Çoklu regresyon analizi yapmak için gereken bir diğer ön koşul ise çoklu bağlantılılık durumudur. Tablo 3'te değişkenler arası çoklu bağlantılılık durumu için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3. *Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeyleri, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

	İlişki Doyumu	Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları	Toplumsal Cinsiyet Roller Tutumu	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik
İlişki Doyumu	1	-,473*	-,091	-,380*
Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları		1	,146*	,384*
Toplumsal Cinsiyet Roller Tutumu			1	,212*
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik				1

*Korelasyon $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Yukarıdaki Tablo 3 incelendiğinde değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı görülmektedir. İlişki doyumu ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları arasında orta düzeyde negatif ($r = -,473$) yönde ve anlamlı ($p < 0,05$) ilişki bulunmuştur. İlişki doyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = ,091$ ve $p < 0,05$). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları arttıkça algılanan ilişki doyumu azalmakta ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları azaldıkça algılanan ilişki doyumu artmaktadır. İlişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik arasında ise orta düzeyde negatif ($r = -,380$) yönlü ve anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile romantik ilişkilerde öz yeterlik azaldıkça ilişki doyumu artmaktadır. Bunun yanı sıra romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile arasında düşük düzeyde pozitif ($r = ,146$) yönde anlamlı ilişki ($p < 0,05$) ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasında ise orta düzeyde pozitif ($r = ,384$) anlamlı ilişki görülmüştür ($p < 0,05$). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik arasında ise düşük düzeyde pozitif ($r = ,212$) anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Korelasyon katsayıları, .00 ile .30 arasında düşük, .30 ile .70 arasında orta ve .70 ile 1.00 arasında ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2020).

Analizlerin gerçekleştirilebilmesi için bağımsız değişkenler için Tolerans > 0.20 ve VIF < 10 olması gerekmektedir. Standartlaştırılmış Z puanlarının ise -4 ile +4 aralığında bulunması gerekmektedir (Tabachnick vd.,2013). Tüm değişkenlerin kabul edilebilir çarpıklık-basıklık değerlerine sahip olduğu (bknz: Tablo 2) ve çoklu bağlantılılık sorunu yaşamadığı görülmektedir (bknz: Tablo 3). Bunun yanı sıra değişkenlerin Tolerans değerleri .828 ile .950 arasında ve VIF değerleri 1.052 ile 1.179 arasında bulunmuştur. Standartlaştırılmış Z puanları incelendiğinde verilerin ilişki doyumu için -3.62 ile .92 arasında, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları için -1.97 ile 2.87 arasında, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu için -1.50 ile 3.68 arasında ve romantik ilişkilerde öz yeterlik için -2.56 ile 4.00 aralığında değerlere ulaşılmıştır. Sonuç olarak, ilişki doyumu, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolü tutumları, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan normal dağılıma sahiptir. Çoklu regresyon analizi sonucuna bakıldığında (bknz: Tablo 6) bağımlı değişken ilişki doyumuna göre romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının, toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin yordamasına ilişkin modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(9,41270)}=55,41$; $p<.05$), tespit edilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmanın temel problemi ve alt problemlerine ilişkin yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular mevcuttur. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının, ilişkisel özyeterliğin bağımlı değişken olan ilişki doyumunu ne düzeyde yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi sonuçları paylaşılmıştır.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarında ilişki evresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla çoklu gruplar için varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. *Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Sonuçları*

İlişki Durumu	n	X	SS	SD	Min	Max	F	p
Flört	61	42,6066	11,81705	1,51302	16,00	65,00		
Sevgili	278	56,0863	9,76473	,58565	15,00	65,00		
Sözlü/Nişanlı	44	59,1136	8,45842	1,27516	33,00	65,00	37,742	.000
Evli	70	57,8000	9,06114	1,08301	23,00	65,00		
Toplam	453	54,8300	10,98167	,51596	15,00	65,00		

$p < 0.05$

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarının ilişki evresine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. Bu noktada varyanslar homojen olmadığı için Welch testinin sonuçları dikkate alınmıştır. Gruplar arasında fark

olup olamadığına bakılmak amacıyla Post-Hoc testlerinden Games-Howell yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre Gruplar Arası Farkın İncelenmesine İlişkin Games-Howell Sonuçları*

İlişki Durumu (A)	İlişki Durumu (B)	p
Flört	Sevgili	,000
	Sözlü/Nişanlı	,000
	Evli	,000
	Flört	,000
Sevgili	Sözlü/Nişanlı	,147
	Evli	,507
	Flört	,000
	Sözlü/Nişanlı	,147
Sözlü/Nişanlı	Sevgili	,861
	Evli	,000
	Flört	,000
	Sözlü/Nişanlı	,861
Evli	Sevgili	,507
	Sözlü/Nişanlı	,861
	Flört	,000
	Sözlü/Nişanlı	,861

$p < 0.05$

Buna göre gruplar arasında flört (Ort.= 42.60, SS= 11.81) ile tüm diğer ilişki durumları arasında anlamlı bir fark görülürken sevgili (Ort.= 56.08, SS= 9.76), sözlü/nışanlı (Ort.= 59.11, SS= 8.45) ve evli (Ort.= 57.80, SS= 9.06) grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarında cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi uygulanmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	X	SS	SD	t	p
Kadın	353	55.3286	10.49647	134.494	1.265	.208
Erkek	96	53.5833	12.36435			

p<0.05

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarının cinsiyete göre farklarını ortaya koymak amacıyla kullanılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonucunda, kadın (Ort.= 55.32, SS= 10.49) ve erkek (Ort.= 53.58, SS= 12.36) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [t(134.494)= 1.265, p= 0.208]. Dolayısıyla kadın ve erkek beliren yetişkinlerin ilişki doyumları cinsiyete göre değişmemektedir.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarında sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla çoklu gruplar için varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Sonuçları

Sosyoekonomik Düzey	n	X	SS	SD	Min	Max	F	p
Düşük	70	51,1000	13,95869	1,66838	15,00	65,00		
Orta	353	55,4958	10,11640	,53844	16,00	65,00	4,862	.050
Yüksek	30	55,7000	11,57926	2,11407	20,00	65,00		
Toplam	453	54,8300	10,98167	,51598	15,00	65,00		

p<0.05

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarında sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. Bu

noktada varyanslar homojen olmadığı için Welch testinin sonuçları dikkate alınmıştır. Gruplar arasında fark olup olamadığına bakılmak amacıyla Post-Hoc testlerinden Games-Howell yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre Gruplar Arası Farkın İncelenmesine İlişkin Games-Howell Sonuçları

Sosyoekonomik Düzey (A)	Sosyoekonomik Düzey (B)	p
Düşük	Orta	,037
	Yüksek	,210
Orta	Düşük	,037
	Yüksek	,995
Yüksek	Düşük	,210
	Orta	,995
p<0.05		

Buna göre düşük sosyoekonomik düzey (Ort.= 51,1000, SS= 13,95869), orta sosyoekonomik düzey (Ort.= 55,49, SS= 10,11) ve yüksek sosyo-ekonomik düzey (Ort.= 55,70, SS= 11,57) grupları arasında p=0.05 olmak üzere sınırda bir sonuçla karşılaşmıştır. Gruplar arasında ise düşük sosyoekonomik ve orta sosyoekonomik gruplar arasında anlamlı bir fark ile karşılaşılırken (p<0.05) diğer gruplar arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarının romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, romantik ilişkilerde öz yeterlik tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesinde çoklu regresyon yönteminden yararlanılmıştır. Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9. Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	β	SH	t	p
İlişki Doyumu	Romantik İlişki OKB	-.428	-.385	.049	-8.796	.000

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumu	.015	.015	.041	.363	.717
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	-.186	-.235	.035	-5.312	.000

Not: B: Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı, β : Standartlaştırılmış regresyon katsayısı

$R=.520$ $R^2=.270$

$F(3; 449)=55,415$, $p < .05$

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik; ilişki doyumu ait varyansının %27'sini ($\Delta R^2=.270$) açıklamaktadır. Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının ilişki doyumunu ($-.38$; $t=-8.79$) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ($p<.05$), toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı ($p>.05$) ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=-.23$; $t=-5.31$; $p<.05$) tespit edilmiştir.

Yorumlar

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular hakkında yorum ve tartışmalar ele alınmıştır. Araştırmanın amacı beliren yetişkinlerin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının, toplumsal cinsiyet rolü tutumunun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki doyumunu yordamadaki rolünün incelenmesidir.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin İlişki Evresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Bu çalışmada ilişki durumunda “sevgili” evresinde yoğunlaşma görülmüştür. Bu anlamda bir ilişki evresinde olan yoğunlaşma göz önüne alındığında kentleşmenin artması, kadınların yüksek okul okuma ve iş yaşamına katılma oranlarının artması, ekonomik dengenin 20'li yaşlarda henüz sağlanamamış olması gibi nedenlerde evlilik yaşı artmaktadır (Eralp ve Gökmen, 2020). Tüm dünyayla birlikte Türkiye’de de evlilik

yaşının 30'un üstüne çıktığı ve geçmişe kıyasla bunun toplumsal anlamda da daha normal kabul edildiği görülmektedir (Özarslan, 2020). Buna paralel olarak da sevgili kalma süresi uzadığı söylenebilmektedir. Bunlar göz önüne alındığında bu araştırmanın çalışma grubunun büyük çoğunluğunun ilişki durumu "sevgili" statüsünde olmuştur.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular "nişanlı/sözlü" ve "evli" bireylerin anlamlı olarak daha yüksek ilişki doyumu algıladıklarını göstermektedir. Bununla birlikte söz konusu olan bu iki evre arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkla karşılaşılmamıştır. İlişki evrelerinin ilişki doyumu bağlamında fark yaratması durumu göz önüne alındığında Barutçu-Yıldırım vd. (2021), beliren yetişkinlerde ilişki evresinin algılanan ilişki doyumunu üzerinde etkisi olmadığını bulmuşlardır. Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları araştırmada bireylerin ilişki evreleri flörtten evliliğe ilerledikçe ilişki doyumunun artmasını beklediklerinin ancak ortaya çıkan sonucun bunun tam tersi olduğunu ortaya koymuşlardır. Dush ve Amato (2005) da ilişki statüsünün iyi oluşla ilişkili olduğunu ve evli bireylerin daha fazla iyi oluş algıladıklarını bulmuşlardır. Genç (2024) de yürüttüğü çalışmada "sözlü/nişanlı" ilişki evresinde bulunan bireylerin daha fazla ilişki doyumu algıladıklarını bulmuştur. İlişki evresi sürecinde resmi bir eş olmadan önceki adım, çoğunlukla yüzüğün takıldığı söz veya nişan dönemi olarak görülmektedir. İlişkinin resmiyete evrildiği bu dönem; çiftlerin birbirlerine daha fazla bağlandıkları, birlikte daha fazla vakit geçirdikleri ve duygusal yatırımın yanında ilişkiye ciddi miktarda maddi yatırımların da başladığı bir evre olarak değerlendirilebilir. Bu çalışma göz önüne alındığında ise ilişki doyumu algılarında nişanlı veya sözlü bireylerin hemen ardından evli bireyler gelmektedir. Romantik ilişkilerinden en az düzeyde doyum alan katılımcılar flört evresinde olan katılımcılardır. Bu bağlamda romantik ilişkinin aşamaları ilerledikçe ilişkiden algılanan doyum düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Başka bir ifade ile bireyin ilişki memnuniyeti ve ilişkiden aldığı mutluluk durumlarını içeren algılanan ilişki doyumu düzeyinin yüksekliği, ilişkinin daha sağlam temeller kazanmasında yardımcı olabilmektedir. Sağlıklı ve iki tarafında ilişkiden mutlu olduğu romantik bağların bireylerin gelecek planları yapmaya ve aile kurmaya yönelik daha pozitif bakmasına sebep olduğu söylenebilir.

İçinde bulunulan ilişki evresinin yanı sıra Lehmann vd. (2014), ilişki evresi memnuniyetinin, yaşam doyumunu yordamada ilişki evresinin etkisini ortadan kaldırdığını ortaya koymuşlardır. Bir başka ifade ile ilişki evresinden ziyade bireylerin içine bulundukları ilişki evresinden ne kadar memnun oldukları belirleyici olmaktadır. Buna paralel olarak Adamczyk (2017), ilişki evresi hakkında daha yüksek memnuniyetin

daha yüksek yaşam doyumunu, daha yüksek duygusal ve psikolojik iyi oluşu ve daha düşük depresif belirtileri gösterdiğini bulmuştur. Bu anlamda ilişki aşamalarının yanı sıra bireylerin içinde bulundukları ilişki evresine dair bakış açılarının incelenmesinin ilişki doyumunun da açıklanmasında daha belirleyici sonuçları çıkarabileceği düşüncesi akla gelmektedir.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Bu araştırma kapsamında cinsiyetin ilişki doyumu kapsamında bir fark yaratmadığı ortaya konulmuştur. Özellikle bu çalışmanın toplumsal cinsiyet rolleri tutumu yönü de düşünüldüğünde cinsiyetler arası bir farkın görülmemesi olumlu anlamda değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda kadın olmak veya erkek olmak, ilişki doyumunun algılanmasında bir belirleyici olarak konumlanmamaktadır. Cinsiyetin ilişki doyumuna etkisinin olmadığına dair sonuçların elde edildiği araştırmalar alan yazında bulunmaktadır. Bu araştırmalar incelendiğinde Bayar (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada algılanan ilişki doyumunun cinsiyetler özelinde fark göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadınların geçmişe göre hayata daha çok atılması, toplumda daha çok yer alması ve hem yaşamda hem de romantik ilişkilerde geçmişe kıyasla daha atılgan olmalarına dair yorum getirilmiştir. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının zaman içerisinde değişmeye başladığı ve bu değişimin romantik ilişkilere olumlu yönde yansıdığı söylenebilir. Alan yazında özellikle son on yılda ilişki doyumuyla yapılan çalışmalarda cinsiyetin anlamlı bir fark yaratmadığının görülmesi (Saraç vd., 2015; Eken, 2019; Arslan, 2020; Yılmaz vd., 2023) de bu araştırmada çıkan sonucu destekler niteliktedir.

İlişki doyumunda cinsiyetler arası farkı ele alınırken araya farklı değişkenlerin de dahil edildiği araştırmalar alan yazında mevcuttur. Katz vd. (2002), yaptıkları araştırmada partner şiddetinin bir sonucu olarak yalnızca kadınların daha düşük ilişki memnuniyeti yaşadığını ve tüm ilişki evrelerinde bu durumun ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Kaura ve Lohman (2007) yürüttükleri çalışmada kadınlar için şiddetin kabul edilebilirliğinin flört şiddetine maruz kalma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi yumuşattığını ortaya koymuşlardır. Güney Afrikadaki bir çiftçi topluluğuyla araştırma yürüten Lesch ve Engelbrecht (2011), eğitim ve gelir düzeyleri düşük bireylerin katılımıyla araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Yapılan araştırmanın sonucuna göre,

kadınların istihdam ve gelir açısından dezavantajlı durumda olduğu toplulukta kadınlar, erkek partnerlerine göre önemli ölçüde daha düşük ilişki doyumu bildirmişlerdir. Godbout vd. (2017) ise romantik bağlanmanın hem ergenler hem de beliren yetişkinler için yakın ilişkilerde şiddetin önlenmesi ve tedavisi için önemli bir etken olduğunu ve bunun ilişki doyumunu etkilediğini belirtmişlerdir. Tüm bunların ekseninde cinsiyet ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi şekillendiren farklı değişkenlerin var olduğu dile getirilebilir. Bu nedenle bu çalışmada ele alınmayan ailesel (örn. kök aile ile ilişkiler), bireysel (örn. benlik algısı), kişilerarası (örn. arkadaşlık ilişkileri) veya kültürel (örn. toplumsal değerler) bir değişken beliren yetişkinlerin ilişki doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamasına neden olmuş olabileceği akla gelmektedir.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Bu araştırmada sosyoekonomik düzeyin ilişki doyumu ile olan ilişkisi incelendiğinde sınırda bir sonuçla düşük ve orta sosyoekonomik gruplar arasında fark olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde Oflazoğlu Güzelşeme (2023) evli kadınlarla yaptığı çalışmada aylık gelirin ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Jaremka vd. (2020), yürüttükleri çalışmada sosyoekonomik düzeyin ilişki kalitesi ile ilişkili olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışma özelinde beliren yetişkinlerle çalışılmıştır. Bu da çalışma grubunun 18-30 yaş arasındaki bireylerden oluştuğu ve bu gelişim döneminde bireylerin üniversiteye gittiği düşünülürse veya mesleklerine yeni atıldıkları düşünülürse iş yaşamlarında henüz belirli bir noktaya gelmedikleri veya iş yaşamına henüz atılmadıkları için orta sosyoekonomik düzeyde bir yoğunlaşma olduğu düşünülebilir.

Alan yazın incelendiğinde Ward vd. (2021), yaptıkları çalışmada maddi açıdan öz değer biçen sahip katılımcıların partnerleriyle daha fazla mali çatışma yaşadıklarını ve bunun da daha düşük ilişki memnuniyeti ve algılanan partner desteğiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Coughlin ve Wade (2012), maskülenlik ideolojisi ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin kısmen gelir farklılığına verilen önemden kaynakladığını ortaya koymuşlardır. Özellikle maskülenlik ideolojisi daha geleneksel olan ve daha yüksek kazançlı kadın partnerlere sahip olan erkeklerin, kısmen düşük kaliteli romantik ilişkilere sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu çünkü bu tür erkeklerin gelir

eşitsizliğini önemli gördüklerini bulmuşlardır (Coughlin ve Wade, 2012). Cho vd. (2020) yürüttükleri çalışmada sosyoekonomik düzeyleri farklı olan çiftlerin daha fazla zorlayıcı duygular ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca bu çalışmada, ilişki kalitesini etkileyen en önemli unsurun kişinin partnerinden daha yüksek veya daha düşük sosyoekonomik statüye sahip olmasından ziyade gelir düzeyinde eşitsizlik görülmesi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda sosyoekonomik olarak hangi düzeyde olduğundan ziyade bireyin partneriyle farklı bir sosyoekonomik düzeyde olması, çiftleri ilişki içerisinde eşit olmadıkları algısını oluşturmalarına neden olduğu söylenebilir. Eşit olmadıkları yönündeki bu algı da ilişki dinamiklerini şekillendirebilmektedir.

Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşu araştıran Polat (2022), romantik ilişkideki sosyoekonomik düzeyin belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerde yaşanan istismarına yönelik nitel bir çalışma gerçekleştiren Saraç (2021), sosyoekonomik düzeyin bir belirleyici olduğunu ve daha düşük sosyoekonomik şartlarda olan kadınların ilişkilerinde şiddet görmek ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda romantik ilişkilerle ilgili diğer çalışmalar göz önüne alındığında bu çalışmada sosyoekonomik düzey doğrudan ilişki doyumu ile ilişkili olarak bulunmasa da ilişki doyumu üzerinde etkisi olabilecek unsurlarla bağlı olabileceği düşüncesi akla gelmektedir.

Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Bu araştırmanın sonucunda romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonlarının, toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının ve ilişkisel öz yeterliğin ilişki doyumunu yordamada varyansın %27'sini açıkladığı bulunmuştur. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifade ile romantik ilişki ile bağlantılı olarak obsesyonlar ve kompulsiyonlar arttıkça beliren yetişkinlerin ilişki doyumu düzeyleri de azalmaktadır. Alan yazın incelendiğinde Türkiye örnekleminde konu ile ilgili az çalışmaya rastlanmakla birlikte yapılan araştırmalar (örn., Kılıç ve Altınok, 2021; Kuru, 2022; Kahveci, 2023), romantik ilişkiye dair obsesyon ve kompulsiyonların azaldıkça ilişki doyumunun yükseldiği sonucunu göstermektedir. Benzer şekilde yurt dışında yürütülen çalışmalarda (Doron vd., 2014; Remmerswaal vd., 2016) da ilişki doyumu ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu bulmuştur. Bu

bağlamda bu çalışmada elde edilen bu bulgunun alan yazındaki çalışmaların bulgularıyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Bireyin akılcı olmayan inançları ile bu düşüncelerin yol açtığı davranışlar, bireyin ilişkiden aldığı doyumunu azaltabilmektedir çünkü kişi sürekli olarak ilişkisi ve partneriyle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olduğunda ilişkisine odaklanmakta zorluk yaşamaktadır (Janjani vd., 2017) . Bu durumun ilişki içindeki diğer partnere yansması da ilişkinin dinamiğine zarar düşünölebilmektedir. Abak ve Güzel (2021) ruminatif düşünce ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının pozitif yönde anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Saraç vd. (2015); yürüttükleri çalışmada iletişim, arkadaşlık ilişkileri ve aile ilişkilerinin yanında aşırı beklentiler ve farklı düşüncelerin ilişki doyumunu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu açıdan bakıldığında romantik ilişki dışında bireyin hayatında kurduğu karşılıksız bağların ve ilişkiye dair bireyin akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumuna etki ettiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra kurduğu veya içinde bulunduğu diğer sosyal bağların romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonlara yol açma ihtimalinin üzerinde de durulmalıdır. Örneğin Işık Çetin (2024), anneden algılanan narsisizmin romantik ilişkide obsesyon ve kompulsiyonları arttırdığını ve dolayısıyla romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların da algılanan ilişki doyumunu düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır. Minaz (2023), çocukluk çağı travmaları ve ilişki doyumunu arasında bilişsel çarpıtmaların aracı rol üstlendiğini bulmuştur. Müezzın vd. (2024) ise erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumunu etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bireyin hayatı boyunca farklı sosyal çevrelerde ve ortamlarda kurduğu ilişkilerin ve bu ilişkilere olan algıların, içinde bulunduğu romantik ilişki bağına bakış açısı üzerinde de etkisini gösterebildiği düşünülmektedir. Bu süreçte ilişkinin diğer tarafında kişiyle doğru ve sağlıklı bir iletişim ağı oluşturmak, romantik ilişkideki obsesyon ve kompulsiyonların önlenmesinde ve ilişki doyumunun arttırılmasında önemli bir rol oynayabileceği düşüncesini akla getirmektedir.

Araştırmanın diğer bir bağımsız değişkeni olan toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun ise ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde toplumsal cinsiyet kavramı ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye bakıldığında iki değişken arasındaki ilişkinin varlığına işaret eden araştırmalar (Öcal Yüceol, 2016; Erdem, 2019; Karagöz, 2021) görölse de ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da alan yazınında mevcuttur. Kodan (2013), Ak (2021) ve Ofazoğlu Güzelşeme (2023) evli bireylerle yürüttükleri çalışmada toplumsal cinsiyetin ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, bireyin sosyalleştiği ve toplumun için bulunduğu her alanda etkisini gösterebildiği düşünüldüğünde Kurtuluş

(2019), kadın üniversite öğrencilerinde anne eğitim düzeyi arttıkça toplumsal cinsiyet eşitliğine inancın da arttığını belirtmiştir. Haymana (2019) yaptığı çalışmada kadınlarda öznel iyi oluş ile toplumsal cinsiyet rolleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bulut (2019) ise anne baba tutumları ile toplumsal cinsiyet rolleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Kadın katılımcılarla çalışan Altun (2019) da çocukluk çağı travmalarının fazlalığının eşitlikçi cinsiyet rolü tutumlarını düşürdüğünü bulmuştur. Gür (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri tutumları arttıkça aile planlama tutumlarının da arttığını ortaya koymuştur. Cano ve Hofmeister (2020), babaların çocukluk döneminde çocuk bakımına harcadıkları zaman çocuklarda cinsiyet eşitliğine dayalı tutumlarla ilişkilendirmişlerdir. Bununla birlikte, cinsiyet rolü tutumlarının en güçlü yordayıcısının ergenlik döneminde babaların ev işlerine harcadığı zaman miktarı ve annelerin iş yaşamındaki rolü olmuştur. Chesters (2023), aile geçmişinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Evli kadınlarla araştırma yürüten Tekin (2019), eşitlikçi toplumsal cinsiyet tutumları arttıkça evlilik uyumunun arttığını ve geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri arttıkça yaşam doyumunun azaldığını bulmuştur. Başokur (2022), yetişkin kadınlarla yaptığı araştırmada benlik saygısı ve eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutumunun cinsel doyum ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda bu çalışmadan elde edilen sonucun alan yazınından farklı olarak bir sonuca ulaşıldığı araştırmalara rastlanılsa da paralellik gösteren çalışmalarla da karşılaşmıştır. Tüm bunlarla birlikte toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun, yaşamın her alanında her sosyal ilişkide etkisini gösterdiği yorumu getirilebilmektedir. Yıldırım (2024), kadınlarda kariyer motivasyonlarının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelediği çalışmada toplumsal cinsiyet algısını aracı rolünü ortaya koymuştur. Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki üzerine çalışan Yüksel ve Dağ (2014); kadınların evlilik uyumları ve yaşadıkları psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu, evlilik uyumu azaldıkça psikolojik belirtilerin arttığını ve evlilikte eşitlikçi toplumsal cinsiyet rol tutumuna sahip olmanın, psikolojik belirtilerin düzeyini etkilediği ancak bu etkinin aracı rol özelliği gösterecek kadar yüksek olmadığını ortaya koymuşlardır. Löffler ve Greitemeyer (2021), toplumsal cinsiyet rolü beklentilerinin, cinsiyet ile algılanan empatik kapasite arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır. Bu araştırma özelinde toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının ilişki doyumunu yordamamasının yanı sıra cinsiyete göre de algılanan ilişki doyumunda bir fark görülmemiştir. Bu bağlamda çalışma grubunun cinsiyet ve toplumsal

cinsiyet rollerine olan bakış açısının belli bir tarafta yoğunlaşmış olabileceği akla gelmektedir.

Romantik ilişki öz yeterliğin ilişki doyumunu yordayıp yordanamadığına bakıldığında bu çalışmada ilişki doyumunun negatif ve anlamlı düzeyde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmalar (Roggero vd., 2012; Gündüz ve Karataş, 2020; Kolay, 2021; Öz Soysal, 2022; Yılmaz vd., 2023) ilişki öz yeterlik ile ilişki doyumunu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra ilişki öz yeterlik ile ilişki doyumu arasında ilişkinin olmadığı bulgusunu elde eden çalışmaya (Elegbede ve Ogunleye 2018) da rastlanmıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın sonucu alan yazındaki çalışmaların bulgularıyla farklılık göstermektedir. İlişki doyumu ile öz yeterlik arasında bu çalışmada ortaya çıkan negatif yönlü ilişkinin sebeplerinin neler olabileceği düşünüldüğünde partnere bağlanma stillerinin ve partnere aşırı bağlılığın bu durum üzerinde etkili olmuş olabileceği akla gelmektedir. Sümer (2017) yaptığı araştırmada bağlanma stillerinin romantik kıskançlık düzeyinde etkili olduğunu ve kaygılı bağlanma arttıkça kıskançlığın arttığını bulmuştur. Girgin ve Aytek Şık (2018) da evli bireylerle yaptıkları araştırmada kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin daha düşük evlilik doyumuna yol açtığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma kapsamında elde edilen bu bulgu yukarıda bahsi geçen kıskançlık düzeyi ve bağlanma stilleri gibi aracı unsurların bu iki değişken arasındaki ilişkiyi etkileme ihtimali ile açıklanabilir. İlgili alan yazında romantik ilişkilerde öz yeterliğin aracı değişken olarak ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Bahun ve Huić (2017) algılanan stres ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelerken ilişki öz yeterliği aracı değişken olarak ele almışlardır. Buna göre ilişki öz yeterlik, algılanan stres ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisi bulunmaktadır. Yetişkin kadınlarda ilişki öz yeterliğin bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki aracı rolünü inceleyen Cnossen vd. (2019) ise, ilişki öz yeterliğin anlamlı bir aracı değişken olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Romantik ilişkilerde öz yeterlik, bireyin kendi kendisini algılamasını içermekte ve bu sebeple bireyin içsel süreçlerini ve kendisine olan bakış açısını, bunların da romantik ilişkiye olan etkisi göz önüne alındığında birden fazla unsur duygusal ve zihinsel olarak kişiyi etkileyebilmektedir (Weisskirch, 2017). Bu içsel süreçlerin sosyal ilişkilerle olan bağlantısı düşünüldüğünde ilişki öz yeterliğin ilişki doyumuyla ilişkisinin negatif yönden anlamlı çıkmasında tek bir bireysel algıdan fazlasının sebep olabileceği düşüncesi akla gelmektedir. Örneğin Asano vd. (2016),

yaptıkları çalışmada bireylerin partnerleriyle ortak olarak paylaştıkları yeterli inançlarının ilişkiden algılanan doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Buradan yola çıkılarak, partnerine fazla bağımlı olan ve romantik ilişkinin devam ettiği sürece partnerinin liderlik etmesine ve gücü kullanmasına izin verip bu durumdan da mutlu olan bireylerin, kendilerini ilişki içinde kişisel algı olarak güçlü hissetmeseler de ilişkinin bu halinden memnun oldukları için algıladıkları ilişki doyumunun daha yüksek olduğu düşünülebilir. İngilizcede “codependency” olarak bilinen ve Türkçede ele alırken bir bireyin diğerine fazla bağımlı olması ve o kişi olmadan hayatına devam etmekte zorlanması olarak açıklanabilecek olan bu kavram, ilişkisel öz yeterliğin ilişki doyumu ile çıkan negatif yönlü ilişkisinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Partnerlerine aşırı bağımlı olan bireyler sürekli olarak onlarla birlikte olmadıkça, onların varlıklarını yakınlarında hissetmedikçe, hayatlarının merkezlerine onlarını yerleştirmedikçe huzursuz olabilmekte ve bu huzursuzluk romantik ilişkide dengelerin bozulmasına sebep olabilmektedir (Coleman, 1987). Bununla ilgili olarak Wright ve Wright (1990) yaptıkları çalışmada “codependent” partnerlerin strese ve ödüksüzlüğe rağmen partnerlerine güçlü bağlılıklar sürdürdüklerini ortaya koymuşlardır. Kemer vd. (2016) ise evli bireylerde reddedilme algıları ve gerçekçi olmayan ilişki beklentileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; duygusal bağımlılığın ilişki doyumunun en büyük yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu bağlamlar Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği’nin kapsamı dahilinde ele alınabilecek sonuçlar olarak ele alınmıştır. Buna paralel olarak bu çalışmada ilişkisel öz yeterliğin ilişki doyumunu negatif yönden anlamlı olarak yordaması, bireyin içsel süreçlerinin karmaşıklığı ve ilişkiyi etkileyen farklı faktörlerin sürece dahil olması şeklinde yorumlanabilir. Bu anlanda ilişkisel öz yeterliğin ilişki doyumu ile olan ilişkisi incelenirken aracı bir değişkenin varlığı veya ilişkisel öz yeterliğin aracı değişken olarak ele alınması, fark yaratan bir etmen olarak düşünülebilir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ilişki doyumunun romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve ilişkisel öz yeterlik tarafında yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bunun yanı sıra ilişki doyumu algılarının ilişki evleri, cinsiyet ve sosyoekonomik duruma göre fark gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu bölümde, mevcut araştırma sürecinde elde edilen bulguların sonuçlarına ve bu bağlamda hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Bu bölümde, beliren yetişkinlerde romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının, toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki doyumunu yordamasına yönelik sonuçlara yer verilmiştir.

- İlişki evresine göre ilişki doyumunun farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında; sözlü/nişanlı ilişki durumunda olan beliren yetişkinlerin en yüksek, flört ilişki durumunda olan beliren yetişkinler ise en düşük ilişki doyumuna sahip olduğu bulunmuştur.
- Beliren yetişkinlerin ilişkilerden aldıkları doyum cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Beliren yetişkinlerin ilişkilerden aldıkları doyum sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde fark göstermektedir.
- Yapılan regresyon analizi sonucunda romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının, toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının ve ilişkisel öz yeterliğin ilişki doyumunu yordamasında varyansların %27'sini açıkladığı bulunmuştur.
- Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.
- Toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

- Romantik ilişkilerde öz yeterlik, beliren yetişkinlerin ilişki doyumu düzeylerinin negatif ve anlamlı bir yordayıcısıdır.

Öneriler

Bu bölümde, çalışmada elde edilen sonuçlar göz önünde tutularak önerilerde bulunulmuştur. Öncelikle araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir. Daha sonra ise uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. İlişki doyumunu ele alan çalışmalara bakıldığında özellikle evlilikte ilişki doyumu üzerine yoğunlaşıldığı dikkat çekmektedir. Farklı ilişki evrelerini merkeze alan ilişki doyumuyla ilgili çalışmalarının yürütülmesi hem alan yazınını genişleteceği hem de ilişki doyumu ve ilişki doyumunu belirleyen etkenlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.
2. Bu araştırmanın çalışma grubu beliren yetişkinler olarak belirlendiği için katılımcılar 18-30 yaş aralığında bulunmaktadır. Bu yaş grubundaki bireylerin çoğunluğu, araştırma içerisinde “sevgili” ilişki durumunda olmaktadır. Bu sebeple gelecek çalışmalarda özellikle “flört” ve “evli” ilişki durumunda olan bireylerin çalışma grubunda daha fazla yer alması ilişki doyumu doğasının daha net bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, gruplar arası ölçme değişmezliğini dikkate almak faydalı olabilir.
3. İlişki evrelerinin etkisi incelenirken nitel araştırma desenleri kullanılarak ilişki evrelerinde duyulan memnuniyet düzeyinin ve bu memnuniyet düzeyini etkileyen etmenlerin ele alınması, daha açıklayıcı sonuçların ortaya çıkmasında yararlı olabilir.
4. Çalışma grubundaki ilişki evrelerine çocuklu bireyler, ikinci evliliğindeki bireyler olmak üzere farklı kategorilerin dahil edilip ayrı gruplar olarak ele alınması ilişki doyumuyla ilgili çalışmalarının detaylandırılmasında yardımcı olabilir.
5. Sosyo-ekonomik düzey ele alındığında bireylerin kendilerine yönelik algıladıkları sosyoekonomik düzeyin yanında partnerlerinin sosyoekonomik düzeyine yönelik algılarının da ele alınması ve bireyin bunu bir güç olarak görüp görmediğinin

- belirlenmesi, ilişkide güç algısının incelenmesi ilişki doyumunun doğası hakkında fikirler vererek ilgili alan yazına katkı getirebilir.
6. Romantik ilişkiler doğası gereği karmaşık, dinamik ve çok boyutlu olduğu için ilişki doyumuna yönelik algılarının ölçülmesi kapsamında kök aile ilişkileri, geçmiş ilişki deneyimleri, bağlanma stilleri gibi aracı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi ve bu etkinin incelendiği çalışmaların boylamsal olması ilgili alan yazına katkı getirebilir.
 7. Romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların beliren yetişkinlerin ilişki doyumu düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bireylerin kurduğu sosyal bağların işlevsel olmayışı ve çocukluk çağı travmalarının varlığı romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların oluşmasına neden olduğu düşünüldüğünde; ileriki araştırmaların erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk çağı travmaları, ebeveynlerden algılanan sosyal destek gibi değişkenlerin de araştırmalara dahil edilerek ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi ilişki doyumuyla ilgili alan yazına anlamlı katkılar getirebilir.
 8. Alan yazın incelendiğinde romantik ilişkilerde öz yeterliğe yönelik kısıtlı çalışmaya rastlanmış olup bu çalışmada romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bireyin romantik ilişkilerde kendisine olan algısı ve bunun diğer insanlarla olan ilişkileri dikkate alındığında, romantik ilişkilerde öz yeterliğe yönelik çalışmaların artması alan yazının zenginleşmesine katkı sağlayabilir.
 9. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve genel olarak toplumsal cinsiyet kavramı ile ilgili alan yazın incelendiğinde alan yazının çoğunlukla “kadın olmak” ve “erkek olmak” üstüne yoğunlaştığı görülmektedir. Queer, trans, non-binary bireylerin ve kendisini biyolojik cinsiyeti ile tanımlamayan kişilerin de toplumsal cinsiyet çatısı altında daha sık ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bununla ilgili olarak ilgili derneklerin desteği istenip bu bireylerin çalışmalara katılmaları teşvik edilebilir.
 10. Bu çalışmada toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun nedenlerine ilişkin daha detaylı bilgi edinebilmesi ve bu noktada bir anlayış kazanılması için nitel çalışmalar yürütülerek ilgili alan yazına katkı getirilebilir.
 11. Bu araştırma kapsamında ilişkisi olan bireylerin sadece bir partnerinden veri toplanmış olup veri analizi sürecinde ikili (dyadic) analiz yöntemi

kullanılmamıştır. Bu noktadan yola çıkılarak hem aktör hem de partner etkilerinin eş zamanlı olarak ölçülmesi ve bu analiz yöntemi kullanılarak ilişki doyumunu yordayan değişkenlerin etkisinin incelenmesi ilişki doyumunun doğasının daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Psikolojik danışmanların, bireylerle ve çiftlerle çalışırken onların ilişki doyumu algılarının incelemeleri ve bu incelemeyi yaparken bu araştırmanın sonuçlarını göz önünde bulundurmaları bireylerin ilişki sorunlarının çözümünde önemli bir adım olabilir. Bu anlamda özellikle birey veya çift özelinde ilişki dinamiklerini etkileyen unsurların analiz edilmesi faydalı olabilir.
2. Ruh sağlığı uzmanları tarafından bireylerin ilişki doyumları incelenirken ilişki doyumunun romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarıyla olan ilişkisinin ele alınması, bireyin partneri ve ilişkisi özelinde yaşadıkları sorunların çözümünde yardımcı olabilir.
3. Psikolojik danışmanlar tarafından çift ve aile danışmanlığı sürecinde romantik ilişkilerde öz yeterliğin incelendiği durumlarda bireyin kişisel öz yeterlik düzeyinin irdelenmesi ve buna sebep olan geçmiş yaşantı ve deneyimlerinin yapılandırılması, bu inancın çıkış noktası ve ilişkiler kapsamında nasıl ortaya çıktığının anlaşılmasına yardımcı olabilir
4. İlişki doyumu arttıkça ilişkinin kalıcı hale dönüştüğü, ciddiyet kazandığı ve bireylerin birlikte bir hayat kurma ihtimallerinin yükseldiği düşünüldüğünde; çoğu birey için bir başkasına karşı romantik duyguların hissedilmeye başlandığı ergenlik döneminden itibaren sağlıklı romantik ilişkilerin özellikleri hakkında bilgilendirme çalışmalarının yapılması, beliren yetişkinlik dönemine gelindiğinde kurulacak ilişkilerin işlevselliği üzerinde pozitif etki sağlayabilir.
5. Üniversite dönemi birçok birey için ilk romantik ilişkilerin yaşandığı, bir yetişkin olarak nelerden hoşlanıp hoşlanmadığına dair kararların verildiği ve hayatın nasıl yönlendirileceğine dair somut adımlar atıldığı bir dönemdir. Bu bağlamda üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinin, romantik ilişkilerin doğası ve sağlıklı bir romantik ilişkinin yapısı hakkında bu araştırmanın bulgularını dikkate alarak bilgi verici psikoeğitim programları hazırlaması, çalıştaylar düzenlemesi, broşürler hazırlaması faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

- Abak, E. ve Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 368-382.
- Abbey, R. D., Clopton, J. R. ve Humphreys, J. D. (2007). Obsessive-compulsive disorder and romantic functioning. *Journal of Clinical Psychology*, 63(12), 1181-1192. doi: 10.1002/jclp.20423
- Abdekhodaie, Z. (2021). Cognitive-behavioral and existential therapies for marital satisfaction in women: A comparative investigation of the efficacy, stability and mechanisms of changes. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(2), 173-179. doi: 10.1007/s10879-020-09488-y
- Abik, Y. (2005). Nişanlanma ve nişanlılık. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 54(2), 2-89.
- Adamczyk, K. ve Segrin, C. (2015). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55(4), 196. doi: 10.5334/pb.bn
- Adıgüzel, E. (2023). *Bursa Uludağ Üniversitesi öğrencilerinde narsisizm alt tipleriyle bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Ak, G. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, G. (2014). İnsan sağlığı ve çevre etkileşimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 54(1), 105-116.
- Akkaya, G. ve Yılmaz, T. (2021). Romantik ilişkide görülen obsesif kompulsif belirtiler ve risk faktörleri. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 376-395.
- Akpınar, B. (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Altun, N. (2019). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet rollerine göre çocukluk çağı travmaları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlikerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Andersen, P. A., Eloy, S. V., Guerrero, L. K. ve Spitzberg, B. H. (1995). Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the impact of jealousy experience and expression. *Communication Reports*, 8(2), 77-85. doi: 10.1080/08934219509367613
- Anderson, T. L. ve Emmer-Sommer, T. M. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153-172. doi: 10.1080/10510970600666834
- Apostolou, M. ve Christoforou, C. (2020). The art of flirting: What are the traits that make it effective? *Personality and Individual Differences*, 158, 1-7 doi:10.1016/j.paid.2020.109866
- Arı, B., Alkan, Ö., Yılmaz, Ö., Deniz, M., Satıcı, S. ve Bırni, G. (2023). *Partner şiddetine yönelik tutum ve ilişki doyumu: çoklu aracı olarak romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler*. IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, İstanbul, Türkiye, 18 - 20 Mayıs 2023, ss.423-435.
- Arık, F. (2014). LGBT bireylerin stigma yaşantıları ve eşit yurttaşlık talepleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Arnett, J. J. (2007). Suffering, selfish, slackers? Myths and reality about emerging adults. *Journal of youth and adolescence*, 36, 23-29. doi: 10.1007/s10964-006-9157-z
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. doi: 10.1016/s2215-0366(14)00080-
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754–765. doi: 10.1037/0022-3514.80.5.754
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63-80.
- Asano, R., Ito, K. ve Yoshida, T. (2016). Shared relationship efficacy of dyad can increase life satisfaction in close relationships: Multilevel study. *Plos one*, 11(7), e0159822. doi: 10.1371/journal.pone.0159822
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Aslan, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeylerinin bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bahadır- Yılmaz, E. ve Şahin, E. (2022). The effects of irrational romantic relationship beliefs and experiences in close relationships on dating violence of nursing and midwifery students. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 1232-1238. doi: 10.1111/ppc.12920
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi:10.1037/0033-295x.84.2.191
- Barber, J. S. ve Axinn, W. G. (1998). Gender role attitudes and marriage among young women. *The Sociological Quarterly*, 39(1), 11-31. doi: 10.1111/j.1533-8525.1998.tb02347.x
- Başokur, S. (2022). *Toplumsal cinsiyet rolleri ve benlik saygısının kadınların cinsel doyumu üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Batman Kavak, C. (2020). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Belek, U. (2013). *Toplumsal cinsiyet ve yansımaları*. Ankara: Atılım Üniversitesi.
- Bahun, I. ve Huić, A. (2017). Intimate relationships in context: stress spillover, relationship efficacy, and relationship satisfaction. *Primenjena psihologija*, 10(1), 5-16. doi: 10.19090/pp.2017.1.5-16
- Barutçu-Yıldırım, F., Aydın, G. ve Aydın, G. S. (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education*, 10(4), 319-332.
- Baxter, L. A. ve Bullis, C. (1986). Turning points in developing romantic relationships. *Human communication research*, 12(4), 469-493. doi: 10.1111/j.1468-2958.1986.tb00088.x

- Boeding, S. E., Paprocki, C. M., Baucom, D. H., Abramowitz, J. S., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E. ve Fischer, M. S. (2013). Let me check that for you: Symptom accommodation in romantic partners of adults with obsessive-compulsive disorder. *Behaviour research and therapy*, 51(6), 316-322. doi: 10.1016/j.brat.2013.03.002
- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19. doi: 10.1002/smi.1219
- Bouchey, H. A. (2007). Perceived romantic competence, importance of romantic domains, and psychosocial adjustment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(4), 503-514. doi: 10.1080/15374410701653120
- Braithwaite, S. ve Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.04.001
- Bullough, A., Guelich, U., Manolova, T. S. ve Schjoedt, L. (2022). Women's entrepreneurship and culture: gender role expectations and identities, societal culture, and the entrepreneurial environment. *Small Business Economics*, 58(2), 985-996. doi: 10.1007/s11187-020-00429-6
- Bulut, V. E. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ve anne baba tutumlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Burç, P. E. (2018). Evlilik ve aile olguları üzerinden gündelik hayata sosyo-kültürel bir bakış. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(13), 135-141.
- Burn, S. M. ve Ward, A. Z. (2005). Men's Conformity to Traditional Masculinity and Relationship Satisfaction. *Psychology of men & masculinity*, 6(4), 254-263. doi: 10.1037/1524-9220.6.4.254
- Butler, A., Chapman, J., Forman, E. ve Beck, A. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31. doi:10.1016/j.cpr.2005.07.003
- Büyüköztürk, ř. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (27.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, ř., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, ř. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.

- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long- term relationships. *Journal of sex research*, 42(2), 113-118. doi: 10.1080/00224490509552264
- Canales, S. A. (2021). Common reasons for divorce. *Binghamton University (Winter 1-31-2021)*, 1-15.
- Cano, T. ve Hofmeister, H. (2023). The intergenerational transmission of gender: Paternal influences on children's gender attitudes. *Journal of Marriage and Family*, 85(1), 193-214. doi: 10.1111/jomf.12863
- Chesters, J. (2023). Gender attitudes and occupational aspirations in Germany: Are young men prepared for the jobs of the future?. *Work, Employment and Society*, 37(3), 571-587. doi: 10.1177/09500170211017046
- Cho, M., Impett, E. A., Campos, B., Chen, S. ve Keltner, D. (2020). Socioeconomic inequality undermines relationship quality in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1722-1742. doi: 10.1177/0265407520907969
- Christiansen, D. M. ve Berke, E. T. (2020). Gender-and sex-based contributors to sex differences in PTSD. *Current psychiatry reports*, 22, 1-9. doi: 10.1007/s11920-020-1140-y
- Cnossen, F. S. J., Harman, K. A. ve Butterworth, R. (2019). Attachment, efficacy beliefs and relationship satisfaction in dating, emerging adult women. *Journal of Relationships Research*, 10, 1-10. doi: 10.1017/jrr.2019.14
- Coleman, E. (1987). Marital and relationship problems among chemically dependent and codependent relationships. *Journal of Chemical Dependency Treatment*, 1(1), 39–60. doi: 10.1300/j034v01n01_04
- Cömert, I. T. ve Durmuş, C. (2023). Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Davranışlar ve Mükemmeliyetçi Tutumlar: Bir Derleme Çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 9(2), 1-26.
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337-341. doi: 10.1080/00223980009600873
- Croyle, K. L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444. doi: 10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x
- Cui, M., Fincham, F. D. ve Pasley, B. K. (2008). Young Adult Romantic Relationships: The Role of Parents' Marital Problems and Relationship Efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1226–1235. doi: 10.1177/0146167208319693

- Coughlin, P. ve Wade, J. C. (2012). Masculinity ideology, income disparity, and romantic relationship quality among men with higher earning female partners. *Sex roles*, 67, 311-322. doi: 10.1007/s11199-012-0187-6
- Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çaykuş, E. T. (2020). *İlişki istikrarı: ilişkilerde güç algısı, ilişkisel alçakgönüllülük ve romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyon ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Çiçek, B. ve Çopur, Z. (2018). Bireylerin kadınların çalışmasına ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(4), 1-21.
- David, M. E. ve Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590-3609. doi: 10.1177/0265407521996454
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 162-184. doi: 10.1111/pere.12175
- Davila, J., Zhou, J., Norona, J., Bhatia, V., Mize, L. ve Lashman, K. (2021). Teaching romantic competence skills to emerging adults: A relationship education workshop. *Personal Relationships*, 28(2), 251-275. doi: 10.1111/pere.12366
- Davis, M. H. ve Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 397. doi: 10.1037/0022-3514.53.2.397
- Dede, Y. (2008). Matematik öğretmenlerinin öğretimlerine yönelik öz-yeterlik inançları. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 6(4), 741-757.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293-313. doi: 10.1007/s10902-009-9141-x
- Dindia, K. ve Timmerman, L. (2003). Accomplishing romantic relationships. *Handbook of communication and social interaction skills*, 685-721.
- Donnellan, M. B., Larsen-Rife, D. ve Conger, R. D. (2005). Personality, family history, and competence in early adult romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 562-576. doi: 10.1037/0022-3514.88.3.562

- Doron, G. ve Derby, D. (2017). Assessment and treatment of relationship- related OCD symptoms (ROCD) A modular approach. *The Wiley handbook of obsessive compulsive disorders*, 1, 547-564. doi: 10.1002/9781118890233.ch30
- Doron G., Derby D.S., Szepsenwol O. ve Talmor D. (2012). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts. *J Obsessive Compuls Relat Disord*, 1, 16-24. doi: 10.1016/j.jocrd.2011.11.002
- Doron, G., Mizrahi, M., Szepsenwol, O. ve Derby, D. (2014). Right or flawed: Relationship obsessions and sexual satisfaction. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(9), 2218-2224. doi: 10.1111/jsm.12616
- Dökmen, Z. Y. (2015). *Toplumsal cinsiyet: Sosyal psikolojik açıklamalar* (6. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dush, C. M. K. ve Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. doi: 10.1177/0265407505056438
- Eastwick, P. W. ve Hunt, L. L. (2014). *Relational mate value: Consensus and uniqueness in romantic evaluations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(5), 728–751. doi:10.1037/a0035884
- Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715–720. doi: 10.1037/0022-006X.50.5.715
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Elegbede, P. T. ve Ogunleye, A. J. (2018). Emotional control, self-efficacy and social support as predictors of intimate relationship satisfaction among dating partners. *IFE Psychologia: An International Journal*, 26(1), 154-169.
- Ellemers, N. (2018). Gender stereotypes. *Annual review of psychology*, 69, 275-298. doi: 10.1146/annurev-psych-122216-011719
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P. ve Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293-304. doi: 10.1080/10570314.2013.770161
- Eralp, A. ve Gökmen, Ş. (2020). Ortalama evlilik yaşının yükselmesini etkileyen faktörler ve cinsiyete göre farklılıklar. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 395-412.

- Erdem, M. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri ile benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Ertürk, Z. H. (2021). *Bağlanma stilleri ve benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Erus, S. M. (2013). *Evli bireylerin problem çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte öz yeterliklerini yordaması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Etcheverry, P. E., Le, B., Wu, T. F. ve Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: Predictors of relationship commitment, maintenance, and persistence. *Personal Relationships*, 20(3), 546-567. doi: 10.1111/j.1475-6811.2012.01423.x
- Fan, P. L. ve Marini, M. M. (2000). Influences on gender-role attitudes during the transition to adulthood. *Social Science Research*, 29(2), 258-283. doi: 10.1006/ssre.1999.0669
- Faber, A. J., Chin, E. G., Wilburn, V. R. ve Shafaie, S. M. (2019). Measuring romantic competence in young adults: The inventory of romantic relationship competence. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 13(1), 72-95. doi: 10.5964/ijpr.v13i1.341
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2006). Relationship satisfaction. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 2, 579-594.
- Frieze, I. H., Ferligoj, A. K., Kogovšek, T., Renner, T., Horvat, J. ve Šarlija, N. (2003). Gender-role attitudes in university students in the United States, Slovenia, and Croatia. *Psychology of Women Quarterly*, 27(3), 256-261. doi: 10.1111/1471-6402.00105
- Geçici, F., Göllüce, A., Güvenç, E. ve Çelik, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Genç, E. S. (2024). Romantik ilişki doyumu ve rasyonel olmayan ilişki inançları arasındaki ilişkide ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkilerinin aracı rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Gençtarıh, B. (2019). *Genç yetişkinlerde öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile toplumsal cinsiyet rolleri tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Gilbar, O., Wester, S. R. ve Ben-Porat, A. (2021). The effects of gender role conflict restricted emotionality on the association between exposure to trauma, posttraumatic stress disorder and intimate partner violence severity. *Psychology of Men & Masculinities*, 22(1), 88–100.
- Girgin, B. ve Şık, B. A. (2018). Çatalca’da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 41-54.
- Godbout, N., Daspe, M. È., Lussier, Y., Sabourin, S., Dutton, D. ve Hébert, M. (2017). Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic attachment. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 9(2), 127. doi: 10.1037/tra0000136
- Goldsmith, K. M., Dunkley, C. R., Dang, S. S. ve Gorzalka, B. B. (2016). Sexuality and romantic relationships: Investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(2), 190-206. doi: 10.1080/14681994.2016.1158804
- Gök, F., (2013). *Evli kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarının aile işlevlerine Yansıması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gragnani, A., Rinaldi, S. ve Feichtinger, G. (1997). Cyclic dynamics in romantic relationships. *International Journal of Bifurcation and Chaos*, 7(11), 2611-2619. doi: 10.1142/S0218127497001771
- Grush, J. E., Yehl, J. G., (1979). Marital roles, sex differences and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 116-123. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.116
- Güçlü, İ. (2020). *Sosyal bilimlerde nicel veri analizi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güler, B. (2023). *Evli bireylerde güvensiz bağlanma, ruminatif düşünme biçimi ve evlilik uyumunun ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gültekin, D. T. ve Parlar, H. (2019). Evlenme biçimi ve evlenme süresi bağlamında evlilik öncesi sürecin kadınlardaki evlilik doyumuna etkisi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(1), 38-56.
- Gültekin, L. (2013). *Toplumsal cinsiyet ve yansımaları*. Ankara: Atılım Üniversitesi.
- Gündüz, B. ve Karataş, A. (2020). İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. 13. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Tam Metin Kitabı* (Eds. Dedeoğlu, Riedler ve Turan). 3-6 Eylül 2020, 15-21.

- Gür, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile aile planlaması tutumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi, İzmir.
- Habibova Doğan, G. ve Topkaya, N. (2019). Çalışan Kadınlarda Evlilik Doyumunun Yordayıcısı Olarak Kişiler Arası Yeterlilik ve İş-Aile Çatışmasını Yönetme Öz Yetkinliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 76-90.
- Hammond, J. R. ve Fletcher, G. J. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 56-56.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations Between Companionship, Hostility, and Marital Satisfaction. *Journal of Marriage & Family*, 30(4), 647-650. doi: 10.2307/349510
- Haymana, P. (2019). *Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların iyilik hali algısı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. doi: 10.2307/352430
- Hendrick, S. ve Hendrick, C. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794. doi: 10.1037/0022-3514.56.5.784
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2013). Satisfaction, love, and respect in the initiation of romantic relationships. *Handbook of relationship initiation*, 337-371.
- Hünler, O. S. (2013). Üniversite öğrencisi kadınlarda toplumsal cinsiyet ideolojisi ile depresyon ilişkisi. *Kadın/Woman 2000-Kadın Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 39-53.
- Işık Çetin, A. (2024). *Anneden algılanan narsisizm ile ilişki doyumu, ideal benlik, gerçek benlik ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Janjani, P., Momeni, K., Rai, A. ve Saidi, M. R. (2017). Mediating role of irrational beliefs in the relationship between the quality of family communication and marital satisfaction. *Middle East J Fam Med*, 99(5489), 1-6.
- Jaremka, L. M., Kane, H. S., Sunami, N., Lebed, O. ve Austin, K. A. (2020). Romantic relationship distress, gender, socioeconomic status, and inflammation: A preregistered report. *Personal Relationships*, 27(3), 708-727. doi: 10.1111/pere.12338

- Joel, S., MacDonald, G. ve Shimotomai, A. (2011). Conflicting pressures on romantic relationship commitment for anxiously attached individuals. *Journal of personality*, 79(1), 51-74. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00680.x
- Kabiri, M., Neshat-Doost, H. T. ve Mehrabi, H. A. (2017). The mediating role of relationship obsessive-compulsive disorder in relation to attachment styles and marital quality in women. *Journal of Research and Health*, 7(5), 1065-1073.
- Kahveci, E. (2023). *Beliren yetişkinlikteki romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirti ile akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Kara, E. ve Deniz, M. E. (2021). An examination of irrational relationship beliefs and perfectionism as the predictors of coping with romantic jealousy. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling ISSN: 1300-7432*, 10(2), 184-196.
- Karagöz, M. (2021). *Toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel doyum ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Karahan, Ş. ve Balat, G. U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-14.
- Karakaş, A. G. (2018). *Cinsel yönelim ayrımcılığının işe alım niyeti üzerindeki etkisi: deneysel bir çalışma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 469-487.
- Katz, J., Kuffel, S. W. ve Coblenz, A. (2002). Are there gender differences in sustaining dating violence? An examination of frequency, severity, and relationship satisfaction. *Journal of Family Violence*, 17, 247-271.
- Katz-Wise, S. L., Priess, H. A. ve Hyde, J. S. (2010). Gender-role attitudes and behavior across the transition to parenthood. *Developmental psychology*, 46(1), 18. doi: 10.1037/a0017820
- Kayaalp, G. T., Güney, M. Ç. ve Cebeci, Z. (2015). Çoklu doğrusal regresyon modelinde değişken seçiminin zootekniye uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 1- 8.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational Beliefs and Abuse in University Students' Romantic Relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-155.

- Kaymak Aypulat, K. M. (2023). *Toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumların ve romantik ilişki doyumunun cinsel atılğanlık düzeyi ile olan ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kaura, S. A. ve Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of family Violence*, 22, 367-381. doi: 10.1007/s10896-007-9092-0
- Keener, E., Strough, J. ve DiDonato, L. (2012). Gender differences and similarities in strategies for managing conflict with friends and romantic partners. *Sex Roles*, 67, 83-97. doi: 10.1007/s11199-012-0131-9
- Kemer, G., Yıldız, E. Ç. ve Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish individuals' relationship satisfaction. *The spanish journal of psychology*, 19, 1-8. doi: 10.1017/sjp.2016.78
- Kılıç, N. ve Altınok, A. (2021). Obsession and relationship satisfaction through the lens of jealousy and rumination. *Personality and Individual Differences*, 179, 1-7. doi: 10.1016/j.paid.2021.110959
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A. ve Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 89(6), 997-1009. doi: 10.1037/0022-3514.89.6.997
- Koca, F., Kılıç, S. ve Dadandı, İ. (2024). Attitudes towards distance education and academic life satisfaction: The mediation role of academic self-efficacy and moderator role of gender. *Technology, Knowledge and Learning*, 29(2), 713-734. doi: 10.1007/s10758-023-09645-x
- Kodan, S. (2013). *Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kolay, D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi, Mersin.
- Korkut, K. ve Babaoğlu, E. (2012). Sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inançları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 8(16), 269-281.
- Kurt, A. A. ve Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.
- Kurtuluş, E. (2019). *Kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliği ile toplumsal cinsiyet rolü stresi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki*

- ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kuru, E. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ve romantik obsesyon ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Küçükeskici, B. (2019). *Fiziksel şiddetin meşrulaştırılmasının ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların evlilikte kadına yönelik fiziksel şiddetin meşrulaştırılması üzerindeki rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Lamke, L. K., Sollie, D. L., Durbin, R. G. ve Fitzpatrick, J. A. (1994). Masculinity, femininity and relationship satisfaction: The mediating role of interpersonal competence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(4), 535-554. doi: 10.1177/0265407594114003
- Lee, J. A. (1988). Love-Styles. R. Sternberg ve M. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*, 38-67. New Haven: Yale University Press.
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., Braeken, J., Vingerhoets, A. J., Sanderman, R. ve Hagedoorn, M. (2015). Satisfaction with relationship status: Development of a new scale and the role in predicting well-being. *Journal of happiness studies*, 16, 169-184. doi: 10.1007/s10902-014-9503-x
- Lennon, S. J., Rudd, N. A., Sloan, B. ve Kim, J. S. (1999). Attitudes toward gender roles, self-esteem, and body image: Application of a model. *Clothing and Textiles Research Journal*, 17(4), 191-202. doi: 10.1177/0887302x9901700403
- Lesch, E. ve Engelbrecht, S. K. (2011). Relationship satisfaction and gender differences in a South African farm-worker community. *South African Review of Sociology*, 42(1), 58-77. doi: 10.1080/21528586.2011.563542
- Lopez, F. G. ve Lent, R. W. (1991). Efficacy-based predictors of relationship adjustment and persistence among college students. *Journal of College Student Development*, 32(3), 223-229.
- Lopez, F. G., Morúa, W. ve Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80-96. doi: 10.1080/07481756.2007.11909807
- Löffler, C. S. ve Greitemeyer, T. (2023). Are women the more empathetic gender? The effects of gender role expectations. *Current Psychology*, 42(1), 220-231. doi: 10.1007/s12144-020-01260-8
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. ve Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The*

American Journal of Family Therapy, 42(1), 53-66. doi: 10.1080/01926187.2012.748549

- Mammadov, M. (2023). *Evlilik doyumu ve toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlar arasındaki ilişkinin cinsel öz yeterlik ve ilişkisel öz yeterlik aracılığı ile yapısal bir model çerçevesinde sınanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- McNulty, J. K. ve Russell, V. M. (2010). When “negative” behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 587–604. doi:10.1037/a0017479
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773. doi: 10.1177/0265407598156003
- Melli, G., Caccico, L., Micheli, E., Bulli, F. ve Doron, G. (2024). Pathological narcissism and relationship obsessive- compulsive disorder (ROCD) symptoms: Exploring the role of vulnerable narcissism. *Journal of Clinical Psychology*, 80(1), 144-157. doi: 10.1002/jclp.23601
- Metin, A. (2011). Kimliğin toplumsal inşası ve geleneksel kadın kimliğinin aktarımı. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 74-92.
- Metis, S. ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem- solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185. doi: 10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x
- Meunier, V. ve Baker, W. (2011). *Positive Couple Relationships: The Evidence for Long-Lasting Relationship Satisfaction and Happiness*. *Positive Relationships*, 73–89. doi:10.1007/978-94-007-2147-0_5
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Milrad, S. F., Hall, D. L., Jutagir, D. R., Lattie, E. G., Czaja, S. J., Perdomo, D. M., ... Antoni, M. H. (2019). *Relationship satisfaction, communication self-efficacy, and chronic fatigue syndrome-related fatigue*. *Social Science & Medicine*, 112392. doi:10.1016/j.socscimed.2019.1123
- Minaz, M. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve çatışma çözme stillerinin rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I. ve Recio, P. (2017). Attachment insecurities, life satisfaction, and relationship satisfaction from a dyadic perspective: The role of positive and negative affect. *European Journal of Social Psychology*, 47(3), 337-347. doi: 10.1002/ejsp.2276
- Munsey, C. (2006). Emerging adults: The in-between age. *Monitor on psychology*, 37(6), 68-69.
- Müezzın, E. E., Çetin, N. ve Yüksel, M. M. (2024). Beliren Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Çocukluk Çağı Travmalarının Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 171-187.
- Oflazoğlu Güzelşeme, H. (2023). *Evli kadınların evlilik doyumlarının toplumsal cinsiyet rolleri, kişilerarası bağımlılık düzeyleri ve demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ogan, S. ve Soysal, F. S. Ö. Üniversite Öğrencilerinde İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288.
- Olderbak, S. ve Figueredo, A. J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 604-610. doi: 10.1016/j.paid.2008.12.019
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Özarslan, S. (2020). Evlilik yaşı ve içerdiği sorunlar. *Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, (14), 249-259.
- Özaydınlı, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolleri, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın beden imgesi baş etme stratejilerini yordamadaki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Öz-Soysal, F. S., Uz-Baş, A. ve Aysan, F. (2019). Romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1100-1110.
- Pennington, S. (2009). Bisexuals “doing gender” in romantic relationships. *Journal of Bisexuality*, 9(1), 33-69. doi: 10.1080/15299710802660029
- Pines, A. M., (2010). *Âşık olmak: sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (Çev. Uluengin, M. Y.). İstanbul: İletişim Yayınları.

- Plopa, M., Plopa, W. ve Skuzińska, A. (2023). Grounds for divorce: The dynamics of marriage satisfaction as a predictor of divorce. *Advances in Cognitive Psychology* 19(3), 283-296.
- Polat, M. (2022). *Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar benliğinin ayrışması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Polderman, T. J. C., Kreukels, B. P. C., Irwig, M. S., Beach, L., Chan, Y.-M., ... Davis, L. K. (2018). The biological contributions to gender identity and gender diversity: bringing data to the table. *Behavior Genetics*, 48(2), 95–108. doi: 10.1007/s10519-018-9889-z
- Randall, A. K. ve Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current opinion in psychology*, 13, 96-106. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.05.010
- Rapp, I., Gruhler, J. ve Ambiel, B. (2023). Why Do Romantic Relationships Affect Physical Activity? An Analysis of the Time Use of Couples and Singles Over a 3-Day Period. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 1-9. doi: 10.1123/jpah.2023-0130
- Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E. ve Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental psychology*, 49(11), 2159-2171. doi: 10.1037/a0031845
- Remmerswaal, K. C., Batelaan, N. M., Smit, J. H., van Oppen, P. ve van Balkom, A. J. (2016). Quality of life and relationship satisfaction of patients with Obsessive Compulsive Disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 11, 56-62. doi: 10.1016/j.jocrd.2016.08.005
- Rhule-Louie, D. M. ve McMahon, R. J. (2007). Problem behavior and romantic relationships: Assortative mating, behavior contagion, and desistance. *Clinical child and family psychology review*, 10, 53-100. doi: 10.1007/s10567-006-0016-y
- Riggio, H. R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R. ve Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 601-606. doi: 10.1016/j.paid.2011.05.026
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R. ve Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of social psychology*, 153(6), 629-650. doi: 10.1080/00224545.2013.801826
- Rochlen, A. B. ve Mahalik, J. R. (2004). Women's perceptions of male partners' gender role conflict as predictors of psychological well-being and relationship

- satisfaction. *Psychology of men & masculinity*, 5(2), 147-157. doi: 10.1037/1524-9220.5.2.147
- Roggero, A., Vacirca, M. F., Mauri, A. ve Ciairano, S. (2012). The transition to cohabitation: The mediating role of self-efficacy between stress management and couple satisfaction. *Journal of Alternative Medicine Research*, 4(3), 325-339.
- Romero, D., Rodrigues, D., Mebarak, M. ve Martinez, M. (2024). Factors associated with perceived self-efficacy in online and face-to-face flirting skills. *Sexuality & Culture*, 28(2), 496-508. doi: 10.1007/s12119-023-10129-4
- Ruppel, E. K. ve Curran, M. A. (2012). Relational sacrifices in romantic relationships: Satisfaction and the moderating role of attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(4), 508-529. doi: 10.1177/0265407511431190
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186. doi: 10.1016/0022-1031(80)90007-4
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204. doi: 10.1177/026540759301000202
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. ve Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81-89. doi: 10.2307/2786859
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387. doi: 10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships?. *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303. doi: 10.1080/00223980309600615
- Salvatore, J. E., Kuo, S. I. C., Steele, R. D., Simpson, J. A. ve Collins, W. A. (2011). Recovering from conflict in romantic relationships: A developmental perspective. *Psychological science*, 22(3), 376-383. doi: 10.1177/0956797610397055
- Saraç, A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Saraç, H. (2021). Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilerde Yaşanan İstismar Davranışlarına İlişkin Görüşleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-40.
- Sardoğan, M. E. (2014). Perceived influence of parenting styles over irrational belief in romantic relations. *Educational Research and Reviews*, 9(20), 913-919.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A. D. A., ... ve Sandnabba, N. K. (2007). Discrepancies between sexual desire and sexual activity: Gender differences and associations with relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 34(1), 31-44. doi: 10.1080/00926230701620548
- Schaffhuser, K., Allemand, M. ve Martin, M. (2014). Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: Three perspectives on personality. *European Journal of personality*, 28(2), 120-133. doi: 10.1002/per.1948
- Schwarzer, R. ve Warner, L. M. (2012). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 139-150). New York, NY: Springer New York.
- Sciangula, A. ve Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: How I see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of social psychology*, 149(2), 143-158. doi: 10.3200/SOCP.149.2.143-158
- Selçuk, S. (2021). *Kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları açısından bağlanma stili, kadına yönelik şiddet tutumu ve benlik saygısının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Seppala, E., Rossomando, T. ve Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411-430.

- Shulman, S. ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. doi: 10.1177/2167696812467330
- Sinclair, H. C., Felmlee, D., Sprecher, S. ve Wright, B. L. (2015). Don't tell me who I can't love: A multimethod investigation of social network and reactance effects on romantic relationships. *Social Psychology Quarterly*, 78(1), 77-99. doi: 10.1177/0190272514565
- Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M. D., Ben, J. ve Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of school- based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment?. *Psychology in the Schools*, 49(9), 892-909. doi: 10.1002/pits.21641
- Solati, K., Ja'Farzadeh, L. ve Hasanpour-Dehkordi, A. (2016). The effect of stress management based on group cognitive-behavioural therapy on marital satisfaction in infertile women. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 10(7), 1-3. doi: 10.7860/JCDR/2016/17836.8077
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B. ve Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809. doi: 10.1177/0265407598156005
- Sprecher, S. ve Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(4), 463-481. doi: 10.1177/0265407502019004048
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429. doi: 10.1016/s0191-8869(02)00124-1
- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. doi: 10.1177/1066480795034003
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Ta, V. P. (2017). A meta-analytic review of gender-role dimensions and relationship satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 8, 1-14. doi: 10.1017/jrr.2017.18

- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Taraban, C. B., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1996). Loving and liking. In *Handbook of communication and emotion* (pp. 331-351). Academic Press.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Tastan, N. ve Rayana, S. (2024). Kök aileye ilişkin aile bütünlük duygusunun romantik ilişkilerde öz yeterliği yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 369-381.
- Tekin, G. (2019). *Evli kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Tetelman, A. (2018). *The Relationship between Obsessive-Compulsive Disorder, Partner Accommodation, Adult Attachment Styles, and Relationship Satisfaction* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). San Francisco, Alliant International University.
- Tinella, L., Lunardi, L., Rigobello, L., Bosco, A. ve Mancini, F. (2023). Relationship Obsessive Compulsive Disorder (R-OCD): The role of relationship duration, fear of guilt, and personality traits. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 37, 1-7. doi: 10.1016/j.jocrd.2023.100801
- Thurnher, M., Fenn, C. B., Melichar, J. ve Chiriboga, D. A. (1983). Sociodemographic perspectives on reasons for divorce. *Journal of Divorce*, 6(4), 25-35. doi: 10.1300/j279v06n04_02
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Mehel, F. (2023). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology*, 42(2), 1257-1269. doi: 10.1007/s12144-021-01426-y
- Toroslu, B. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Trak, E. ve İnöz, M. (2017). Yeni bir obsesif-kompulsif semptom içeriği: Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ölçeği ile partnere ilişkin obsesif-kompulsif belirti ölçeğinin Türkçe formlarının psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 171-185.
- Tran, P., Judge, M. ve Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta- analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 26(1), 158-180. doi: 10.1111/pere.12268

TÜİK (2023). *İşgücü İstatistikleri*.

Udry, J. R. (2000). Biological limits of gender construction. *American Sociological Review*, 65(3), 443-457. doi:10.2307/2657466

Ünal, A. (2023). *Genç yetişkinlerde romantik ilişki istismarı: erken dönem uyumsuz şemalar ve toplumsal cinsiyet rolleri algısı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.

Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 237-240. doi: 10.1093/elt/ccac046

Ward, D. E., Park, L. E., Walsh, C. M., Naragon-Gainey, K., Paravati, E. ve Whillans, A. V. (2021). For the love of money: The role of financially contingent self-worth in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(4), 1303-1328. doi: 10.1177/0265407521991663

Weigel, D. J., & Ballard-Reisch, D. S. (2001). The impact of relational maintenance behaviors on marital satisfaction: A longitudinal analysis. *The journal of family communication*, 1(4), 265-279. doi: 10.1207/s15327698jfc0104_03

Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152-156. doi: 10.1016/j.paid.2015.10.013

Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review*, 53(1), 36-47. doi: 10.1080/01494929.2016.1195471

Wood, W. ve Eagly, A. H. (2009). Gender identity. *Handbook of individual differences in social behavior*, 109-125.

Wright, P. H. ve Wright, K. D. (1990). Measuring codependents' close relationships: A preliminary study. *Journal of Substance Abuse*, 2(3), 335-344. doi: 10.1016/s0899-3289(10)80005-7

Uçtu, A. K. ve Karahan, N. (2016). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet rolleri, toplumsal cinsiyet algısı ve şiddet eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2882-2905.

Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Yaşar, B. (2011). *Öğretmen Adaylarının Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutumlarının Kadın Sağlığı Hemşireliği Açısından Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Yıldırım, G. (2024). *Kadınların kariyer motivasyonu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet algısının aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Yılmaz, B., Yüksel, M. M. ve Müezzini, E. E. (2023). Beliren Yetişkinlik Döneminde Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar, Öz Yeterlilik ve İlişki Doyumunun İncelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 9(19), 1-22.
- Yılmaz, C., Selçuk, E., Günaydın, G., Cingöz-Ulu, B., Filiztekin, A. ve Kent, O. (2022). You mean the world to me: The role of residential mobility in centrality of romantic relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 13(7), 1151-1162.
- Yüksel, Ö. ve Dağ, İ. (2013). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25. 1-8.
- Zeyneloğlu, S. ve Terzioğlu, F. (2011). Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 409-420.
- Zhan, S., Shrestha, S. ve Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2022.967339
- Zhou, J., Bhatia, V., Luginbuehl, T. ve Davila, J. (2021). The association between romantic competence and couple support behaviors in emerging adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 1015-1034. doi: 10.1177/0265407520980533
- Zhou, J. ve Davila, J. (2019). Romantic competence behavior during problem solving among emerging adult dating couples: Development of an observational coding system. *Personal Relationships*, 26(3), 448-465. doi: 10.1111/per.12289
- Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *Journal of adolescent health*, 31(6), 216-225. doi: 10.1016/S1054-139X(02)00504-9



EKLER

EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri

22.11.2023 19:38 İlişki Doyumu Ölçeği kullanım izni hakkında - Gmail

Postalarda arayın

Oluştur

Gelen Kutusu 3.360

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 28

Kategoriler

Sosyal 763

Güncellemeler 2.947

Forumlar 2

Tanıtlılar 4.575

Diğer

Etiketler

İlişki Doyumu Ölçeği kullanım izni hakkında Gelen Kutusu x

B **Benal Baysal**
Alıcı: aydabsahin
Merhaba Ayda Hocam,
Nasırsınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığını yerindedir.
Ben Benal Baysal, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans eğitimime devam etmekteyim. Tez yetkinlikte ilişki doyumu incelediğimiz yüksek lisans tezim üzerinde çalışmaktayız. Bu çalışmada kullanmak amacıyla tarafınızca Ölçeğin kullanım iznine ihtiyac duyduğumuzuz.
İlginiz için çok teşekkür ediyorum.
Saygılarımla,
Benal Baysal.

A **Ayda B. Sunal**
Alıcı: ben
Ölçek ekte. çalışmalarında kullanabilirsiniz.
Ayda
Benal Baysal 17 Eki 2023 Salı, 12:18 tarihinde şunu yazdı:



Postalarda arayın



Oluştur

Gelen Kutusu 3.360

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 28

Kategoriler

Sosyal 763

Güncellemeler 2.947

Forumlar 2

Tanıtımlar 4.575

Diğer

Etiketler

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ) kullanım izni hak

B

Benal Baysal

Alıcı: ezgitrak

Merhaba Ezgi Hocam,

Nasılsınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığınıza yerindedir.

Ben Benal Baysal, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans eğitimime devam etmekteyim. Tez yetkinlikle ilişki doyumunu incelediğimiz yüksek lisans tezim üzerinde çalışmaktayız. Bu çalışmada kullanmak amacıyla tarafınızca Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği'nin kullanım iznine ihtiyac duymaktayız.

İlginiz için çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,

Benal Baysal.

E

Ezgi Trak

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.

Sevgiler,

Ezgi



selda



Oluştur

Gelen Kutusu 3.360

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 28

Kategoriler

Sosyal 763

Güncellemeler 2.947

Forumlar 2

Tanıtımlar 4.575

Diğer

Etiketler

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği kullanım izni hakkında

B

Benal Baysal

Alıcı: selda@oz.az

Merhaba Selda Hocam,

Nasılsınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığınız yerindedir.

Ben Benal Baysal, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans eğitimime devam etmekteyim. Tez yetiştirilme ilişkisi doyumunu incelediğimiz yüksek lisans tezinde çalışmaktayız. Bu çalışmada kullanmak amacıyla tarafınızca Öz Yeterlik Ölçeği'nin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayız.

İlginiz için çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,

Benal Baysal.

Yanıtla

Yönlendir

Gmail için masaüstü bildirimlerinizi etkinleştirin. Tamam Hayır, teşekkürler

22.11.2023 19:40

Fwd: Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği Kullanım izni -

- Gmail

☰ Gmail

Q selda

X 𐀀

Oluştur

Gelen Kutusu 3.360

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 28

Kategoriler

Sosyal 763

Güncellemeler 2.947

Forumlar 2

Tanıtlar 4.575

Diğer

Etiketler

Fwd: Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği Kullanım izni

Gelen Kutusu x



selda oz

Forwarded message ----- Gönderen: selda oz

Date: 21 Eki 2023 Cmt, 12:37 Subject: Re: Rom



selda oz

Alıcı: ben

Bir ek • Gmail tarafından tarandı



Yanıtla

Yönlendir

Gmail için masaüstü bildirimlerinizi etkinleştirin.

Tamam

Hayır, teşekkürler

https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbi#search/selda/FMfcgzGwHpMvxNhtBcXCJbVMnrhRxNw

1/1

EK 2. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 03.01.2024
Toplantı Sayısı : 01
Karar Sayısı : 05

05- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ'un danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Benal BAYSAL'ın, "Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumlarını Yordamada Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonlarının, Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Tutumlarının ve İlişkisel Öz Yeterliğin Rolü" başlıklı tezi ile ilgili 01/12/2023 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ'un danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Benal BAYSAL'ın, "Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumlarını Yordamada Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonlarının, Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Tutumlarının ve İlişkisel Öz Yeterliğin Rolü" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIYDIR
03/01/2024.

Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

EK 3. Ölçekler

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek () Diğer

3. Mesleğiniz:

*Öğrenci iseniz;

Okul:

Fakülte:

Bölüm:

Sınıf Düzeyi:

4. Sosyoekonomik Durumunuz: () Düşük () Orta () Yüksek

5. Romantik ilişkiniz partnerinizle ne kadar süredir devam ediyor?

() 1 Ay – 1 Yıl Arası () 1-3 Yıl Arası () 3-5 Yıl Arası () 5 Yıl ve üzeri

6. Birliktelik türü:

() Flört

() Sevgili

() Sözlü/Nişanlı

() Evli

İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların yakın ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizin yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. “Partner” ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir.

Bana hiç uygun değil.	Bana biraz uygun.	Bana orta düzeyde uygun.	Bana oldukça uygun.	Bana çok uygun.
0	1	2	3	4

1	Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.	0	1	2	3	4
4	Partnerimin bana olan sevgisiyle ilgili şüphelerimi aklımdan çıkarmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
8	Partnerimin beni sevdiğinden eminim.	0	1	2	3	4
9	İlişkimde bir şeylerin “doğru olmadığına” dair düşüncelerden aşırı derecede rahatsız olurum.	0	1	2	3	4

TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki tabloda yer alan maddeleri okuyarak siz ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz.

Tutum İfadeleri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kızlar, ekonomik bağımsızlıklarını kazandıklarında ailelerinden ayrı yaşayabilmelidir.					
11. Bir genç kız, evlenene kadar babasının sözünü dinlemelidir.					
23. Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir.					
38. Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır.					

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi en iyi yansıtan rakama karar veriniz ve yanındaki parantezin içindeki uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

Kesinlikle Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1.Ben, romantik bir ilişki partneri olarak iyi olmayan biriyim.* (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

3.Romantik ilişkilerimle ilgili plan yaptığım zaman bu planı kesinlikle uygulayabilirim. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

7.Bazen çok fazla emek isteyen romantik işlere dahil olmaktan kaçınırım.* (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

12.İyi bir romantik ilişkiye sahip olmak benim için çok zor.* (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumu Yordayıcıları” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 18/08/2024
Gönderim Numarası	: 2407785159
Sayfa Sayısı	: 70
Sözcük Sayısı	: 20.419
Karakter Sayısı	: 146.941
Benzerlik Oranı	: %9
Savunma Tarihi	: 24/07/2024

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Benal BAYSAL

Tarih: 18/08/2024

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Benal Baysal

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Balıkesir Üniversitesi	2016-2018
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ege Üniversitesi	2018-2020

Yayınlar: