

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN
İNANÇLAR, İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI VE OBSESİF
GÜVENSİZLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
İbrahim Ethem UĞURELLİ

İstanbul, 2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN
İNANÇLAR, İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI VE OBSESİF
GÜVENSİZLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
İbrahim Ethem UĞURELLİ

Öğrenci No
2120039014

ORCID ID
0000-0001-7170-3756

Danışman
Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, İlişki Bağımlılığı ve Obsesif Güvensizlik Arasındaki İlişki**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 29/03/2024

İbrahim Ethem UĞURELLİ

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

29/03/2024

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2120039014 numaralı *İbrahim Ethem UĞURELLİ'nin* "İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, İlişki Bağımlılığı ve Obsesif Güvensizlik Arasındaki İlişki*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 02/01/2024 tarih ve 2024/01 sayılı toplantısında seçilen ve On-Line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile Zoom programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ne*** GÜ*** DO**
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB**
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : İbrahim Ethem UĞURELLİ
Danışmanı : Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Derecesi ve Tarih : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Akılcı Olmayan İnançlar, İlişki Bağımlılığı, Obsesif
Güvensizlik

ÖZ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI VE OBSESİF GÜVENSİZLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırma halihazırda romantik ilişkisi bulunan veya daha önce bir romantik ilişki içerisinde bulunmuş yetişkin bireylerde akılcı olmayan tutumlar, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizliğin demografik değişkenlere göre nasıl bir farklılık gösterdiği incelenmiştir.

Araştırmaya 379 yetişkin birey katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Obsesif Güvensizlik Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmış ve Bağımsız Örneklem T-Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve ANOVA testleri yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar toplam puanları ile obsesif güvensizlik ve ilişki bağımlılığı toplam puanları arasında; obsesif güvensizlik ve ilişki bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü bir ilişki elde edilmiştir. İlişki bağımlılığı toplam puanları ve obsesif güvensizlik toplam puanları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek ve zihin okuma boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Name and Surname : İbrahim Ethem UĞURELLİ
Advisor : Assoc. Prof. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Degree and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Irrational Beliefs, Codependency ,Obsessive Distrust

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL ROMANTIC RELATIONSHIPBELIEFS, CODEPENDENCY AND OBSESSIVE DISTRUST

This research was conducted to examine the relationship between irrational attitudes, codependency and obsessive distrust in adult individuals who are currently in a romantic relationship or have been in a romantic relationship before. In addition, irrational romantic relationship beliefs, codependency, and obsessive distrust to be liked differ according to socio-demographic characteristics were examined.

379 adult individuals participated in the study. Socio-Demographic Information Form, Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory, Spann-Fischer Codependency Scale, and Obsessive Distrust Inventory were used as data collection tools in the research. Scanning model was used in the research. Independent Sample t-Test, ANOVA and Pearson Correlation were used in the analysis of the data obtained as a result of the research.

As a result of the study, a positive and statistically significant relationship was found between irrational romantic relationship beliefs, codependency and obsessive distrust. There is a statistically significant positive relationship between codependency and obsessive distrust. A positive relationship was found between the total scores of codependency, the total scores obsessive distrust and the sub-dimensions of irrational beliefs in romantic relationships; excessive expectations, mind reading, use of social time, physical closeness, gender differences, thinking differently.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR.....	vi
SÖZLÜK	vii
GİRİŞ.....	1

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Akılcı Olmayan İnançların Kuramsal Çerçevesi	5
1.1.1. Akılcı İnançlar.....	5
1.1.2. Akılcı Olmayan İnançlar	7
1.1.3. Akılcı Olmayan İnançların Biyolojik Faktörleri	8
1.1.4. ABC Kişilik Modeli	9
1.1.5. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar	10
1.2. İlişki Bağımlılığının Kuramsal Çerçevesi	11
1.2.1. İlişki Bağımlılığının Tarihçesi	12
1.2.2. İlişki Bağımlılığının Aşamaları.....	13
1.2.2.1. Erken Dönem.....	14
1.2.2.2. Orta Aşama.....	14
1.2.2.3. Geç Aşama	14
1.2.3. İlişki Bağımlılığında Kişilik Özellikleri	15
1.2.4. İlişki Bağımlılığında Risk Faktörleri	16
1.2.4.1. Sağlık	16
1.2.4.2. Cinsiyet	17
1.2.4.3. Boşanma.....	17
1.2.4.4. Kişilik Özellikleri	18
1.2.4.5. Ebeveynlik Stilleri	18
1.2.4.6. Kimyasal Bağımlı Ebeveyn Faktörü	19
1.2.4.7. Aile Bireylerinde Fiziksel ve Ruhsal Rahatsızlık Bulunması	20
1.2.5. İlişki Bağımlılığında Tedavi	21

1.2.5.1. Bowen Temelli Tedavi.....	21
1.2.5.2. Grup Tedavisi	22
1.2.5.3. Bilişsel Terapi.....	23
1.3. Obsesif Güvensizlik Kavramsal Çerçevesi	23
1.3.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	23
1.3.2. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tarihçesi.....	24
1.3.3. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Sıklığı	24
1.3.4. Obsesif Güvensizlik	25
1.3.5. İlişki Merkezli Obsesif Kompulsif Bozukluk	26
1.3.6. Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	26
1.3.7. Romantik Kıskançlık	27
1.3.8. Obsesif Güvensizlikte Risk Faktörleri	27
1.3.8.1. Bağlanma	28
1.3.8.2. Partnere Bağlı Benlik	29
2. YÖNTEM	
2.1. Araştırmanın Modeli	30
2.2. Evren ve Örneklem	30
2.3. Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	30
2.3.2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO).....	31
2.3.3. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)	32
2.3.4. Obsesif Güvensizlik Envanteri (OGE)	32
2.4. Verilerin Toplanması	32
2.5. Verilerin Analizi	33
3. BULGULAR	
TARTIŞMA.....	47
SONUÇ	56
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	
Ek - 1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu:	67
Ek - 2: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO).....	69
Ek - 3: Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ).....	71

Ek - 4: Obsesif Güvensizlik Envanteri (OGE)	72
Ek - 5: Etik Kurul İzni	73



TABLÖLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	34
Tablo 2. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri	35
Tablo 3. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	36
Tablo 4. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	38
Tablo 5. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Welch Anova ve Post Hoc Testi Sonuçları.....	40
Tablo 6. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA ve Post Hoc Sonuçları.....	42
Tablo 7. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA ve Post Hoc Sonuçları	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. ABCDEF Kişilik Modeli9



KISALTMALAR

DSM-V :Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5)

OGE : Obsesif Güvensizlik Envanteri

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

RAİNÖ : Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

SFİBÖ : Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği

SPPS : Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi

SÖZLÜK

İlişki Bağımlılığı: Bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve ilişki içerisindeki davranış örüntüleri nedeniyle romantik ilişki içerisindeki unsurlardan birinin diğerine duyduğu sağlıksız ve işlevsiz kabuldür. Bu bağımlılığa müdahale edilmez ise bir müddet sonra ilişki içerisinde bir kişinin maddi veya manevi şekilde sömürülmesine kadar uzanabilecek bir süreç doğması muhtemeldir.

Obsesif Güvensizlik: Romantik ilişki içerisinde bir bireyin partnerinin dürüstlüğüne, doğruluğuna veya çeşitli yaşam olayları karşısında gösterdiği davranışları hakkında duyulan şüphedir. Partnerin güvenilirliğine dair sıklıkla kanıt arama, diğer insanlardan onay alma ve önemli ölçüde zihnin bu düşüncelerle meşgul olmasıyla karakterizedir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar: Değiştirilmesi güç, işlevsiz, dogmatik, gereklilik ve zorunluluk bildirebilen bilişlere akılcı olmayan inançlar denir. Bu katı ve işlevsiz bilişlerin romantik ilişki içerisinde kendisini göstermesine romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar denir. Partnerin kendisine veya ilişkiye dair olabildiği gibi bu durum romantik ilişkiler için önemli bir risk faktörüdür.

GİRİŞ

İlk çağlardan bu yana insanı insan yapan temel özelliklerin başında çevresiyle ilişki kurması ve karşılıklı etkileşim içerisinde olması geldiği söylenebilir. Öyle ki insan türü hayattakalmak adına bile ilişki kurma gereksinimi duymaktadır. Bu karşılıklı etkileşim ve paylaşımın sonuçlarının farklı ilişki türlerini oluşturduğu varsayılabilir. İlk çağlardan bu yana süregelen bu sürecin günümüzde artık daha da önemli bir hal aldığı görülmektedir. Bu gelişim süreci sosyal bilimlere, ona yön veren bilimcilere ışık tutmakta ve teknolojik gelişmelerle paralellik göstermektedir. Son dönemlere bakıldığında sosyal bilimlerin öneminin giderek artmakta olduğu ve toplumların her tabakasına hitap ettiği görülmektedir. Sosyal ağların ve gelişen teknolojilerin mesafeleri kısalttığı, hatta ortadan kaldırdığı ortamda insanların iletişim ağı sadece fiziksel olarak yakın olduğu kişilerden çıkmış ve mesafe tanımaz bir hal almıştır. İlişkinin ve etkileşimin bu denli önemli olması beraberinde birçok olumlu ve olumsuz etki yaratması öngörülebilir bir durumdur. “İlişki” denen kavramın insanoğlunun manevi anlamda yakıtı olduğu düşünülebilir ancak her açıdan bu kadar ihtiyaç olarak görülen ilişki, doğru yönetilmediğinde etkileri oldukça olumsuz olmaktadır. İlişki bağımlılığı buna gösterilebilecek en iyi örneklerden biridir. İlişki bağımlılığı bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve ilişkiiçerisindeki davranış örüntüleri nedeniyle ilişki içerisindeki unsurlardan birinin diğerine duyduğu sağlıksız ve işlevsiz kabuldür.

İnsani yetilerin en üst konumlarında olan iki temel yapının “inanç” ve “düşünmek” olduğu söylenebilir. Fakat bu kavramlar topluma, kültüre, zamana, insana göre farklılık gösterebilir. Kavramların bu kadar değişkenlik göstermesi salt bir doğrunun oluşmasını engellemekte ve birbirine karşıt düşünce doğrularına neden olmaktadır. İnsanın doğasında her zaman akılcı ve işlevli düşünceler olabildiği gibi zihnin karanlık tarafında bu düşüncelere karşıt düşünceler yatmaktadır. Akılcı olmayan inançlar işlevsiz, değişime dirençli, gerçeklikten kopuk, oldukça kuvvetli ve abartılıdır.

İlişki ve inançları ayakta tutan temel unsurun inanılan kişiye veya ilişkiye duyulan güven olduğu düşünülebilir. Fakat diğer kavramlarda olduğu gibi güven duygusu da kendi içerisinde çarpıklık özelliği göstermekte ve güvensizlik tarafını oluşturmaktadır. Obsesif güvensizlik ise romantik ilişkide partnerin güvenilirliğine

dair sürekli olarak kanıt arama, dürüstlüğüne ve belirli olaylar karşısında gösterdiği tepkilere karşı şüphe içerisinde bulunmadır. Haliyle oluşan bu olumlu ve olumsuz etkiler bu araştırmaya olduğu gibi birçok araştırmaya konuk olmuş ve bu sayede yeni araştırma alanlarına ışık tutmuştur.

Bu tez araştırmasında, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, ilişki bağımlılığının ve obsesif güvensizliğin belirlenen sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi hedeflenmektedir.

Obsesif kompulsif bozukluk uzun yıllardır bilinen ve üzerinde sıklıkla araştırmalar yapılan bir kavram iken obsesif güvensizlik kavramı olarak çok daha yeni bir araştırma alanıdır. Bu durum araştırmaya güncellik ve gereklilik önemi katmaktadır. Romantik ilişki kavramı evrensel ve tüm zamanlar için geçerliliğini koruyan bir kavram olması nedeniyle bu araştırma genellenebilirlik özelliği açısından önem taşımaktadır.

Araştırma Problemi

‘Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde sahip oldukları akılcı olmayan inançları ile ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’ sorusu araştırmanın temel problemi olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın alt problemleri aşağıda verilmiştir:

Bireylerin cinsiyetine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bireylerin yaşına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bireylerin eğitim durumuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bireylerin medeni durumuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bireylerin ilişki süresine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

Hipotezler

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde sahip oldukları akılcı olmayan inançları ile ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Bireylerin cinsiyetine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Bireylerin yaşına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Bireylerin eğitim durumuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: Bireylerin medeni durumuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H6: Bireylerin ilişki süresine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlikleri anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Bu çalışma sosyal ağlara erişim sağlayabilecek olan ve bilgilendirilmiş onam formunu kabul eden 379 yetişkin birey ile sınırlanmıştır.
2. Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş aralığıyla sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen veriler “Sosyo-Demografik Bilgi Formu”, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, “Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği” ile “Obsesif Güvensizlik Envanteri” ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıtları

Bu çalışmanın sayıtları aşağıda verilmiştir:

1. Mevcut alışamaya katılan katılımcıların, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar leği, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı leği ve Obsesif Güvensizlik Envanterindeki maddelere samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırılan konular ve kullanılan ölçeklerin uyumlu olduğu varsayılmıştır.



1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Kuramsal açıklamalar bölümünde akılcı olmayan inançlar, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik kavramları literatür kapsamında açıklanacak, Türkiye’de ve yurt dışında yapılan araştırmalar ile desteklenecektir.

1.1. Akılcı Olmayan İnançların Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde akılcı olmayan inançların kuramsal çerçevesi açıklanacaktır. Bu kuramsal çerçeve akılcı inançlar, akılcı olmayan inançların biyolojik faktörleri, tedavi modeli ve bu konuda yapılmış önceki çalışmalarla desteklenecektir.

1.1.1. Akılcı İnançlar

Akılcı olmayan inançların ne olduğunu tam anlamıyla kavrayabilmek için ilk olarak akılcı inançları tanımlamak gerekmektedir. Bu noktada Albert Ellis’in temellerini oluşturduğu Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) ilk göze çarpan kuramlardan bir tanesidir. Antik dönemlerde yaşamış birçok düşünürden etkilenecek kuramını oluşturan Ellis, akılcı duygusal davranışçı terapi isimli psikolojik bir model öne sürmüştür (Akın, 2009, s.79-80).

Akılcı duygusal davranışçı terapi ilk zamanlarda akılcı terapi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ardından Ellis, 1961 yılında yaptığı değişiklik ile bu terapinin ismini akılcı duygusal terapi olarak yenilemiştir. Fakat bu gelişmenin ardından 1993 yılında yine Ellis akılcı duygusal terapi isminde değişikliğe giderek akımın son hali olan akılcı duygusal davranışçı terapi ismini koymuştur (Ellis, 1995).

Akılcı olan inançlar, akılcı olmayan inançlara nazaran daha kabul edilebilir ve kendi içerisinde gerçeklikle tutarlı bir biçimde oluşmuştur. Bu akılcı düşünceler kanıtlarla desteklenebilir ve sınanabilir türden inançlardır. Bir salt düşünce değildir yani mutlak bir emir gibi çalışmaz, esneklik gösterebilir. Bireyin beklentileri, hedefleri ve tercihleri gibi nihai hedefe giden yolda bir araç olan akılcı inançların sonuçları, kabul edilebilir duygulara yol açmaktadır. Akılcı inançların sonuçları bilinç düzeyinde, davranış ve duygusal düzeyde işlevseldir (Karademir, 2014).

Antik Yunan filozoflarından biri olan Epiktus’a göre: “Bireyin zihnini bulandıran ve onu rahatsız eden aslında olay değil, bireyin olaya yönelik yorumlarıdır”. Kişilerin karşılaştıkları olaylar karşısında onu algılama ve o olay hakkında oluşturduğu yorumlar, kişinin bu durum karşısında iyi olup olmama düzeyini etkilemektedir. Bu bakış açısı ADDT’nin temel düşüncelerinden biridir. Ellis aynı zamanda kuramını oluştururken Adler’den etkilenmiştir. Adler, bir bireyin yaşam tarzını ve karşılaştığı durumlar karşısında oluşturduğu duygusal tepkilerin kökeninde kişinin inançlarının yattığını öne sürmüştür (Akın, 2009, s. 79-80).

Raymond DiGiuseppe (1999) akılcı duygusal kuramın temel özelliklerini açıklarken şunlara değinmiştir:

1. Kişilerin iyi ya da kötü hissetmelerindeki temel sebebin içerisinde bulundukları durumlardan veya karşılaştıkları kişilerden dolayı olmayıp, bu hisler durumlar karşısında oluşturdukları bilişlerden kaynaklanmaktadır.
2. Akıldışı inanışlar bireyler üzerinde duygusal açıdan olumsuzluklara sebep olmaktadır. Akılcı inanışlar ise kişinin içerisinde bulunduğu durumlara uygun olarak hareket etmesine ve psikolojik iyi oluşa yardımcı olmaktadır.
3. İnsanların yaşadıkları ruhsal sıkıntıların temelinde akılcı olmayan inanışlar olduğunda müdahale edilmesi gereken ilk nokta bu inançların değiştirilmesidir.
4. Akılcı olmayan düşüncelerin, inançların etiyojisine bakıldığında hem gen aktarımı hem de çevresel bazlı birçok sebep ortaya çıkmaktadır. Kişiler bir düşünceyi inanış haline getirirken bunu genetik faktörlerin yani biyolojik nedenlerin etkisinde olarak veya içerisinde bulunduğu kültürel etkilerin sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir.
5. Diğer tüm rahatsızlıklarda olduğu gibi kişilerde ruhsal rahatsızlıkların oluşma ihtimali hem biyolojik hem de kişinin içerisinde bulunduğu çevresel nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Bununla beraber ruhsal problemler, bireylerin akıldışı inanışlarını tekrar tekrar tecrübe ederek değişime kapalı bir şekilde sürdürmelerinden kaynaklanmaktadır.
6. Akıldışı inançların değiştirilmesi psikolojik iyi oluş açısından oldukça önem arz etmektedir. Bireyler, bu işlevsiz inançlarına savaş açıp kendilerine uygun düşünceler geliştirerek ve bunları tekrarlayarak olumlu değişimler yaşayabilmektedirler (Kahveci, 2023, s. 15-16).

1.1.2. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar, başka bir deyişle işlevsiz inanışlar; kişinin çevresine veya kendisine dair oluşturduğu, değişime oldukça dirençli, abartılı düşünce yapıları olarak nitelendirilebilir (Serçe, 2023, s. 42-43). Bu işlevsiz inanışların kökleri çocukluk dönemine kadar uzanabildiği gibi deneyimlenerek veya gözlemlenerek ortaya çıkmış olabilmektedir. Akılcı olmayan inançlar ilk deneyimlendiğinde kişinin kendisine bir fayda sağlamış olabilir fakat daha sonra bu davranış yeniden deneyimlenerek kalıplaşmış bir düşünce biçimine dönüşebilmektedir. Dolayısıyla akılcı olmayan inanç yapıları, bireyin bu düşünceleri yeniden tekrarlamasıyla kalıcı hale gelmektedir (Kahveci, 2023, s. 16). Değişime oldukça dirençli olan bu düşünceler:

- Mantık dışıdır ve ilk ortaya çıktığında bireye bir fayda sağlamış olsa bile yerleştikten sonra işlevsiz bir düşüncedir.
- Bu düşünceler gerçeklikten kopuktur.
- Deneyimsellikten uzak dogmatik bir biçimde, kesinlik içeren düşüncelerdir. “olmazsa olmaz” ve “-meli -malı” şeklinde ortaya çıkarak dile yansımaktadır.
- Bireyin içerisinde bulunduğu durumlara uygun karar verme yetisini kısıtlamaktadır. Ayrıca sonucunda oldukça olumsuz ve kişinin kendisine veya çevresine acı verecekneticeler ortaya çıkması olasıdır.
- Akılcı olmayan düşünceler bireylerin hedeflerine ulaşmasına engel teşkil etmektedir (Köroğlu, 2014, s. 46-60).

Akılcı olmayan inançlar düşük benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Benlik saygısı, benlik kavramının bir durum karşısında bireyin değerlendirici yönüdür. Benlik kavramı ile benlik saygısını birbirinden ayırmak gerekmektedir. Benlik kavramı bireyin kendisi hakkında sahip olduğu düşünsel inanışların bütünüdür. Benlik saygısı insanların kendisine gösterdiği bir önyargı olarak tanımlanabilir. Bir durum karşısında başarılı veya başarısız olacağına dair inanç geliştirebilir hatta bu durum sonucunda bireyin kendisini ödüllendirilmeye veya cezalandırılmaya layık olup olmadığına işaret eder. Yani benlik saygısı bireylerin duygusal tepkilerinden oluşmaktadır. Bu yönüyle benlik saygısı akılcı olmayan inançla benzerlik gösterebilmektedir (Heatherton ve Wyland, 2003; Hamarta vd., 2009).

Akılcı olmayan inançlar, bireyin herhangi bir durum karşısında yaptığı çıkarımları, bu durumlara yüklenen anlamları ve durumun sonucunu doğrudan doğruya etkilemektedir. Akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı arasındaki bu ilişki bireyin problem odaklı başa çıkma becerileri üzerinde etkilidir, akılcı olmayan inanç düzeyi düştükçe problemlerle başa çıkma becerileri yükselmekte, akılcı olmayan inanç düzeyi arttıkça da bireyin bir problem karşısındaki baş etme becerilerinde de azalma olmaktadır (Hamarta vd., 2009).

Akılcı olmayan inançların ilk ortaya çıktıklarında işlevsel bir davranış olması onun bilişsel olarak kalıcılığını artırmaktadır fakat daha sonra bu inanç işlevselliğini kaybederek bireyi umutsuzluğa sürükleyebilmektedir. Umutsuzluk, yenilgiyi işaret eden düşünceler, suçluluk, kendini değersizleştirme, geleceğe dair olumsuz düşünceler ve istek kaybı ile beraberinde tekrarlanan hatalar ile karakterize olmuş bir durumdur. Akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasında yapılan çalışmalardan elde edilen verilere göre akılcı olmayan inanç seviyesi arttıkça umutsuzluk düzeyi artmaktadır (Shanahan vd., 2019; Karlukaç ve Ulaş-Kılıç, 2021).

1.1.3. Akılcı Olmayan İnançların Biyolojik Faktörleri

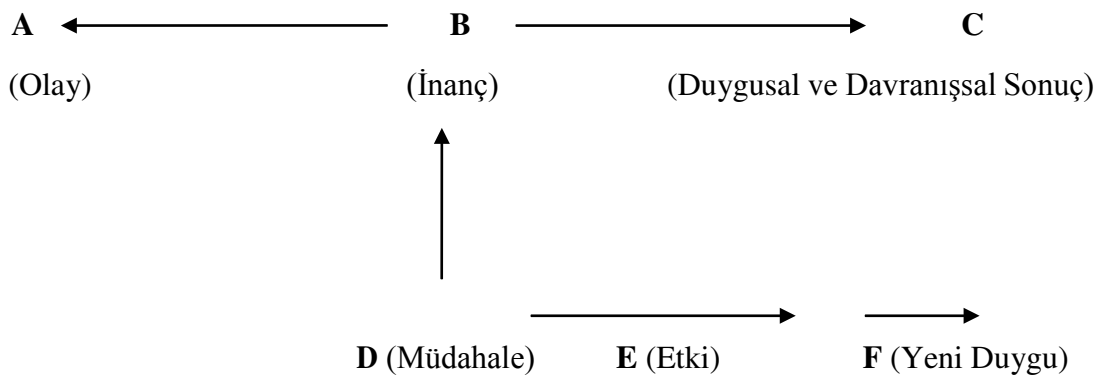
Akılcı olmayan inançların biyolojik nedenlerine dair Ellis (1977) yaptığı çalışmalarda bazı teoremler ortaya sunmuştur buna göre:

- Her bireyde aynı olmasa da tüm bireylerde farklı oranlarda işlevsiz inançlar gözlemlenebilir.
- Akılcı olmayan inanışlar özelinde eski toplumlarda yapılmış çalışmalarda dahi bu inançlar mevcuttur.
- Bir birey yaşadığı çevre ve kültüründen farklı olarak bir inanış içerisindeyse ve bu akılcı olmayan düşüncelerini devam ettirmekte kararlılık gösteriyorsa bu düşünceler üzerinde biyolojik faktörlerin etkisi öne çıkmaktadır.
- Kişinin eğitim durumu ve zeka düzeyi değişmeksizin mevcut durumda bir ruhsal sıkıntı içerisindeyse birey akılcı olmayan düşüncelere sahiptir.
- Bir akılcı olmayan düşünce nedeniyle birey olumsuz anlamda etkileniyorsa ve bu süreç devam ediyor dahi olsa birey düşüncesinden vazgeçmiyorsa bireyin düşüncelerinde biyolojik etkiler ön plandadır.

- Akılcı olmayan düşüncelere karşı koymaya çalışan bireyler çevresel faktörlere bağlı olarak bazen bu düşüncelerin etkisinde kalabilmektedirler.
- Akılcı olmayan inançları değiştirmeye çalışan kişiler için bazen elde edilen sonuç verilen çabaya oranla göz ardı edilebilir.
- Oluşan tüm akılcı olmayan düşünceler kişinin bizzat kendisi tarafından tecrübe edilmiş olması gerekmemektedir. Bazı işlevsiz düşünceler farklı kişilerin etkisiyle kabul edilir.
- İlk deneyimlendiğinde işe yarayan ve kısa süreli çözüm yaratan bu düşünceler zamanla değişerek işlevsiz hale gelebilmekte ve kalıplaşabilmektedir.
- Genellemelerin aşırılığı akılcı olmayan düşüncelerin etkisiyle oluşabilmektedir.
- Akılcı olmayan düşünceler kişileri olumsuz anlamda etkileyecek davranışlara ittikleri görülmektedir.
- Akılcı olmayan düşünceler üzerinde uzmanlaşmış kişilerde dahi bu düşünceler var olabilmektedir (Kahveci, 2023, s. 16-17).

1.1.4. ABC Kişilik Modeli

ABC Kişilik Modeli, ADDT'nin kuramsal açıklama ve davranışsal müdahale kısmının tam merkezindedir. Bu terapinin tedavi süreci yüksek oranla ABC Kişilik Modeli üzerinden ilerler ve bu modelin danışana aktarılmasından oluşur. ABC modeline ek olarak DEF'in de eklenmesiyle bir uygulama modeli hazırlanmaktadır (Corey, 2008, s. 301).



Şekil 1. ABCDEF Kişilik Modeli

Kaynak: Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.

Bireyin ruhsal sıkıntılarını açıklamak için oluşturulmuş ABC Modelinde (A) bireylerin istenmeyen bir durumu, olayı tecrübe etmeleri, (B) tecrübe ettikleri bu olayla alakalı akılcı veya akılcı olmayan inanışları, (C) ise olayın ruhsal ve davranışsal neticelerini simgelemektedir (Ellis, 1993).

Akılcı duygusal davranışçı terapini amacı ilk olarak kişinin işlevsiz düşüncelerinin (B) yarattığı olumsuz duygulara ve işlevsiz sonuçlara (C) sebep olduğunu ifade etmek ve ardından bu akılcı olmayan inançları, akılcı olan inançlarla değiştirilebileceğini göstermektir. Bir olay karşısında bireyin hissettiği duygunun o duruma uygun olup olmadığını öğrenmenin yöntemi bireyin (A) olayına olan bakış açısıyla ilgilidir. Yaşanan olayın (A) kendisi doğrudan doğruya olumsuz duygulara, işlevsiz sonuçlara (C) yol açmamaktadır. Burada bu bağlantıyı sağlayan temel unsur bireyin olayı yordama biçimi yani (B) inançlarıdır. Örneğin bir kimsenin evliliğinin sonlanmasının ardından yaşadığı çökkün duygu durumu, olayla doğrudan ilgili değildir. Bireyin olay karşısında kendisine yüklediği yetersizlik hissi, kaybetmeye dair oluşturduğu inançlarla ilgilidir (Kılıç, 2019, s. 12-13).

1.1.5. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2011 yılında Fives ve arkadaşlarının ergen bireyler üzerinde yaptığı çalışmada mantıksız inançlar, fiziksel şiddet ve öfke düzeyi ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre ergen bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançların saldırganlığın yordayıcısı olabileceği ortaya konmuştur (Fives vd., 2011).

Doğan-Laçın ve Demir (2018) tarafından yapılan çalışmada temel amaç üniversite öğrencilerinin tekrar eden akılcı olmayan inançlarının stres düzeyine olan etkisini ölçmektir. Araştırmadan elde edilen verilere göre akılcı olmayan inanca sahip olmak tek başına stres düzeyi üzerinde bir etkiye sahip olmazken bu düşüncelerin tekrarlayıcı olması stres düzeyi üzerinde bir etkiye sahiptir.

Hamarta vd. (2009) yaptıkları çalışmada temel amaç benlik saygısı, mantıksız inançlar ve bireylerin stres durumlarıyla baş edebilme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Üniversite öğrencilerinin katıldığı bu çalışmada sorunlar karşısında bireyin baş edebilme becerisi ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü bir ilişki,

kaçınma davranışı ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Öcal-Yüceol (2016) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerdeki mantıksız inançlar ile cinsiyet rolleri ve bireylerin ilişkilerindeki doyumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre kişilerin kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rollerine dair bakış açıları ne kadar eşitlikçi bir yaklaşım gösterirse romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançları o derecede azalmaktadır (Öcal-Yüceol, 2016, s. 45)

Kurt ve Gündüz (2020) yaptıkları çalışmada akılcı olmayan inançlar ile benlik ayrışması ve bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan bu çalışmadan elde edilen veriler şu şekildedir; bilişsel esneklik ve benlik ayrışması değişkenleri ile romantik ilişkilerde mantıksız düşünceler arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Stojkovića ve Vukosavljević-Gvozden (2021) genç yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada çevrimiçi sosyal ağların kullanımına dikkat çekmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında akılcı olmayan inançlar ile çevrimiçi sosyal ağların problemli biçimde kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu ortaya çıkarken akılcı inançlar ile problemli sosyal ağların kullanımı arasında herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Moradi (2012) çiftler ile yaptığı çalışmada çiftlerin eğitim düzeyleri ile inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İran'da yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre çiftlerin eğitim seviyesi ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif bir korelasyon olduğu ortaya konmuştur. Buna ek olarak onay arama, duygusal sorumsuzluk, sorunlardan kaçınma gibi kavramlar ile akılcı olmayan inanç arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur.

1.2. İlişki Bağımlılığının Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde ilişki bağımlılığı kavramının kuramsal çerçevesi incelenecektir. Ayrıca ilişki bağımlılığının tarihçesi, aşamaları, bu bağımlılığa sahip bireylerin kişilik özellikleri, risk faktörleri ve ilişki bağımlılığının tedavisi ile desteklenecektir.

1.2.1. İlişki Bağımlılığının Tarihçesi

İlk kez mental bozuklukların tanısall ve sayımsal el kitabında (DSM-I) bağımlı kişilik bozukluğu ismiyle yer edinen bu bağımlılık türü, pasif agresif kişiliğin bir alt türü olarak tanımlanmıştır. Bağımlı kişilik bozukluğu DSM-II de kaldırılmış ve 1980 yılına gelindiğinde DSM-III'te ayrı bir bozukluk olarak yeniden eklenmiştir. Bağımlı kişilik bozukluğu DSM-III'te bireyin kendi ihtiyaçlarını ikinci planda tutma ve özgüven eksikliğine dayandırılmıştır (Simonelli ve Parolin, 2017). İlişki bağımlılığı DSM-IV ve DSM-V'te aynı tanı kriterleri ile yer almaktadır. DSM-V'e göre ilişki bağımlılığı çocukluk döneminden erişkinliğe geçilen dönemde ortaya çıkan, farklı ortamlarda kendisini gösteren, ilişkide bulunan partnerden ayrılma korkusu yaşanan ve yüksek ilgi beklentileriyle tanımlanmış bir kişilik örüntüsü türüdür. Kişilik bozukluğu C kümesinde olan bağımlı kişilik bozukluğu aşağıdaki tanı kriterlerinden 5 veya daha fazlasını sağlamalıdır (American Psychiatric Association, 2013, s. 335-336).

- Kişi diğer insanların onayından geçmeden karar almada zorluk yaşar.
- Kişi hayatının önemli bölümünde sorumluluk almaktan kaçınarak bu sorumluluğubaşkasının almasını ister.
- Kişi diğer insanlar tarafından sosyal reddedilme korkusu yaşadığı için kendisini görüşlerini söylemekten geri çeker.
- Tek başına bir işe girişmekten çekinir ve bir işi başlatmakta başkasının desteğine ihtiyaç duyar.
- Kendisinden ödün vererek başkalarına bakım ve destek verebilmek adına uygun olmayan işlere karşı gönüllü olur.
- Tek kalmaktan çekince ve korku duyar.
- Biten bir ilişkisinin ardından hızlı bir biçimde yeni bir destek kaynağı edinmek için birilişki başlatır.
- Yalnızlık endişesi duyar. Hayatının önemli bölümünde kendi bakımının yalnızca kendisine kalacağını düşünmeye kafa yorar.

Bağımlılık kavramı literatüre ilk olarak alkol ve madde bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılıklar ile girmektedir. 1950’li yıllara gelindiğinde ilişki bağımlılığı ismi kimyasal bağımlılığın yanında literatürde kendisine yer buldu. Bu dönemlerde ilişki bağımlılığı kavramı kimyasal bağımlılığa sahip eşin sosyal ihtiyaçlarını gidermek ve ilişkiyi korumak için fark edilmeden verilen bir çaba olduğuna inanılıyordu. İlişkide bir tarafın bu denli bağımlı olması diğer tarafın kimyasal bağımlılığını artırdığını ve sonuç olarak ilişkinin bir unsurunun kimyasal bağımlı diğer unsurunun ise ilişki bağımlısı haline geldiği düşünülmekteydi. Burada bu patolojik duruma getirilen açıklama eşlerin karşılıklı olarak bağımlılıklarını desteklediği ve ilişkilerinde kendilerine bu şekilde bir var oluş anlamı yüklemeleridir. Diğer bir değişle ilişki bağımlılığı, kimyasal bağımlılığa sahip bir bireyle yaşamının psikolojik açıdan geliştirilen bir mantıksal ifadedir (Demir-Uzun, 2021, s. 27-28).

Karşılıklı bağımlılık kavramı, spesifik bir nedene bağlı olmaksızın bağımlı birey ile bağımlı bireye bakım verme sorumluluğunda bulunan kimseler arasında oluşmuş ve bu ilişkinin her iki tarafın bağımlılığını destekler nitelikte devam etmesine neden olan sağlıklı ilişki biçimidir. Bu patolojik ilişkide bakım veren konumundaki birey kendisinden ödün vererek bağımlı tarafın ihtiyaçlarını sağlamaktadır. Buna karşılık bakım verici durumundaki birey kendisini güçlü hissetmekte ve onay arayışına bir kabul sağlamaktadır (Ançel, 2012).

Araştırmacılardan bazıları romantik aşkı bir tür bağımlılık olarak değerlendirmişlerdir. Romantik aşkın erken dönemleri ile bağımlılık arasında birçok açıdan benzerlik görülmüştür.

Romantik eş görüldüğünde heyecanlanma, sarhoşluk ve yüksek coşku hali sürekli partneri düşünme gibi durumlar yaşanırken, ilişkinin kesilmesi durumunda uyuşukluk, depresif ruh hali, uyku sorunları, öfke ve iştahta azalma veya aşırı düzeyde yeme gibi sorunlar hem kimyasal bağımlılıkta hem de romantik ilişkilerin erken dönemlerinde yaşanan benzer sorunlardır (Zou vd., 2016).

1.2.2. İlişki Bağımlılığının Aşamaları

Karşılıklı bağımlılık kalıcı olumsuz belirtilere sahip süregelen bir ilişkidir. Karşılıklı bağımlılık süreci müdahale edilmedikçe zamanla daha da kötü bir hal

almaktadır. Karşılıklı bağımlılık erken çocukluk döneminde akılcı olmayan inançlara sahip aile ortamında başlar. İlişki bağımlılığı üç aşamaya ayrılmıştır (Lancer, 2017).

1.2.2.1. Erken Dönem

Erken dönem aşaması romantik ilişki ile benzerlik göstermektedir. Romantik eşi memnun etme isteği ile artan bağımlılık sürecine benzetilebilir. Süreç ilerledikçe bağımlı kişiyi doyuran konumunda olan birey fark etmeden takıntılı ve kendisi de bağımlı olan haline gelebilir. Bu bağımlılık gelişirken inkar edebilir veya yaptığı davranışları rasyonalize etme arayışına girebilir. Algılarımıza körü körüne bağlı kalmamak, sorunlu davranışlarımızı fark etmek ve sağlıklı sınırlar belirlemek bu süreci erken dönemde kırabilmektedir (Lancer, 2017).

1.2.2.2. Orta Aşama

Bu dönemle beraber artık ilişkinin erken dönemleri bitmiş ve tolere edilebilen durumlar azalmıştır. Artık ilişkinin daha acı verici tarafları hissedilir olmaktadır. Kaygı, suçluluk ve sağlanan toleranslar sebebiyle kendini suçlama durumu gün yüzüne çıkmaktadır. Hissedilen hayal kırıklığının boyutu iyiden iyiye artar ve beraberinde kızgınlık duygusunu getirmektedir. Sorunlar sebebiyle sosyal ortamlardan, aileden ve arkadaş çevresinden uzaklaşma görülmektedir. Duygusal veya fiziksel şiddet ortaya çıkması muhtemel haline gelmiştir. Ardından alışveriş yapma, aşırı yeme veya iştah kaybı gibi bağımlılıklar gelişebilmektedir (Lancer, 2017).

1.2.2.3. Geç Aşama

Yaşanan olumsuz duygular artık sağlığı tehdit edebilecek boyuta ulaşmıştır. Uyku sorunları, sindirim problemleri, baş ağrısı, kaslarda güçsüzlük ve birçok strese bağlı sorunlar kendini göstermektedir. Orta aşamada başlayan bağımlılıklar obsesif kompulsif davranışlara dönüşebilir, alerjik durumlar ve kalp hastalıkları gibi ciddi problemler yaşanabilmektedir. Fiziksel problemlere ruhsal sorunlar eşlik etmekte ve özgüvende, özsaygıda ciddi düşüşler yaşanabilmektedir (Lancer, 2017).

1.2.3. İlişki Bağımlılığında Kişilik Özellikleri

Bağımlılık kavramı bireylerin kimlik tanımlarıyla ilgili problemler oluşturmaktadır. Kimyasal bağımlılıktan farklı olarak ilişkisel bağımlılık psikososyal sorunlar haline dönüşür ve kişilerarası bir işlev sorunu haldedir. İlişkide bulunan kişi veya kişiler üzerinden bireyin kendisine yüklediği bir anlam veya hayata dair bir amaç sağlama yöntemi olarak düşünülebilir. İlişki bağımlılığı benlik, bireyin kendisine gösterdiği öz değerlilik ve duygu ifadesinde yaşanan problemlerle karakterize olmuş bir işlev bozukluğudur (Walters, 1996; Spann, 1989).

Spann (1989) yaptığı çalışmasında temel amaç ilişki bağımlılığına sahip bireylerin özelliklerini belirlemektir. Elde ettiği verilere dayanarak belirlediği ilişki bağımlısı kişileri diğerlerinden ayıran temel özellikler şunlardır:

- Diğer insanları ve durumları yargılama eğiliminde olmak.
- İşlevsiz ve bağlama uygun olmayan tedirginlik hali.
- Sağlık problemleri
- Sık sık çevresini ve çevresindeki insanları kontrol etme arzusu.
- Onay arayışı içerisinde olmak.
- İkili ilişkilerinde sınırların geçirgen olması ve samimiyetten uzak ilişkiler içerisinde bulunmak.
- Öfke patlamaları yaşamak.
- Karasızlık hali ve karar alabilmek için başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı hissetmek.
- Benlik saygısında belirgin düşüş.
- Düşüncelerde ısrarcı olma, katı fikir ve davranışlarda bulunmak.
- Güvensizlik hissi yaşamak. Hem kendisine hem de etrafındaki diğer kişiler üzerinde güven problemleri hissetmek.
- Güvenli alana alışmak ve değişimi katı bir şekilde reddetmek.
- İçerisinde bulunulan durumlarda kabullenememe reddetme ve inkar etmekte güçlük yaşamak.
- Etrafındaki insanlardan ve durumlardan çıkar sağlamak adına manipülatif

davranışlarda bulunmak ve yalan söylemek.

- Duygu adlandırmasında yaşanan problemler, duyguların doğru tanımlanmasında sorunlar yaşamak.
- Cinsellikle ilgili problemler. Sağlıksız cinsel hayat yaşamak.
- Diğer insanlar adına haddinden fazla sorumluluk alma ihtiyacı ve bunu yaparken kendi düşüncelerini ve ihtiyaçlarını ikinci plana atmak.
- Öz bakım sorunları yaşamak.
- İletişimsel anlamda zayıflık (Spann, 1989; Akt. Demir-Uzun, 2021).

1.2.4. İlişki Bağımlılığında Risk Faktörleri

Mukba (2013) yaptığı çalışmada ilişki bağımlılığını geniş bir çerçevede ele almış ve birçok faktör açısından değerlendirmiştir. Literatürde ilişki bağımlılığı açısından sık ele alınan faktörler aşağıda belirtilmiş ve bu bölümde açıklanmıştır.

- Sağlık
- Cinsiyet
- Boşanma
- Kişilik Özellikleri
- Ebeveynlik Stilleri
- Kimyasal bağımlı ebeveyn faktörü
- Fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar yaşayan aileler faktörü

1.2.4.1. Sağlık

En sık görülen ruhsal rahatsızlıklardan birisi olan depresyon, ilişki bağımlılığı açısından da bir risk faktörü oluşturmaktadır. Son yıllarda yapılan birçok araştırma da depresyonun ciddi boyutlara ulaştığını, görülme sıklığı en yüksek ruhsal rahatsızlık olduğu açıklamaktadır. Depresyonun oluşturduğu düşük benlik saygısı, sosyal aktivitelerin azalması, değersizlik düşünceleri, karamsarlık ve bireyin kendisine yönelttiği suçluluk duygusu ilişki bağımlılığı açısından ciddi bir risk faktörüdür (Yılmaz ve Ekinci, 2023; Martsolf vd., 2000).

İlişki bağımlılığını etkileyen bir diğer ruhsal bozukluk da borderline kişilik bozukluğudur. Karşılıklı güven sorunlarıyla ve ilişki sınırlarının doğru belirlenememesiyle karakterize olmuş borderline kişilik bozukluğu, bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirmesi üzerinde bir risk faktörüdür. Borderline kişi, ilişki içerisinde bulunduğu kişiyle arasındaki mesafenin korunması adına sahte bir benlik yaratma eğilimindedir fakat bu mesafe açıldıkça kişi kaybetme korkusu ve terk edilme düşünceleri ile zihnini meşgul ederken fark etmeden bağımlılık süreci geliştirmesi muhtemeldir (Hoenigmann-Lion ve Whitehead, 2007; Morgan, 1991).

1.2.4.2. Cinsiyet

Cinsiyet eşitsizliği geçmişte olduğu gibi günümüzde de toplumların büyük bir bölümünde önemli bir problemdir. Kadınların iş gücünde daha az yer alması, ekonomik eşitsizlik, istihdam alanlarının az olması bir bakıma kadınları bir kişiye bağımlı hale getirebilmektedir (Cuberes ve Teignier, 2012). Ekonomik sıkıntıların yanı sıra tarihsel süreçte toplum tarafından oluşturulmuş cinsiyet rolleri de kadınların ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artıran unsurlardan birisi olarak göze çarpmaktadır. “İlişkinin doğası” tanımlaması altında kadından beklenen davranışın daha bağımlılık içermesi bu durumu özetlemektedir. Ayrıca gelenekselleşmiş aile yapısının baskın olduğu toplumlarda veya ailelerde bu risk artmaktadır (Dear ve Roberts, 2002).

Bu konu hakkında yapılan feminist açıklamalardan birisi gösteriyor ki başkalarının ihtiyaçlarını giderme arzusu bir patolojik durumdan kaynaklanmadığı, bu durumun cinsiyet eşitsizliğinin bir sonucu olduğudur. Kadınların başkalarının ihtiyaçlarını karşılama durumu bir zorunluluk sebebiyle öğrenilmiş bir durumdur. Kadınların elindeki güç kaynağı eksikliği onları bu sürece itmektedir (Cowan vd., 1995).

1.2.4.3. Boşanma

Bağımlılığı besleyen bir diğer faktör de boşanmadır. Boşanma faktörü özellikle kadınları etkilemektedir. Gelenekselleşmiş aile yapılarında ve toplumsal kültürün kadını iş yaşamından uzaklaştırması ve evinde çocuk bakımıyla ilgilenmesi

bu risk faktörünün zeminini hazırlamaktadır. Çevre ve köken ailenin baskılarına maruz kalan kadın boşanmayla beraber daha önceleri sahip olduğu gelir düzeyi önemli ölçüde etkilenir. Boşanmanın ardından maddi kaynakları azalan kadın çocuk bakımını tek başına üstlenmeyle karşı karşıya kalmaktadır. Evlilik süresince yalnızca ev işleriyle ilgilenen ve herhangi bir maddi getiriye sahip bir işi bulunmayan kadınlar, boşandıktan sonra hayatını idame ettirecek şartları korumak için iş arayışı içerisine girerler. Fakat bu gibi toplumlarda kadının iş dünyasındaki istihdamı önemli ölçüde kısıtlanmaktadır. Bahsi geçen durumların ışığında yapılan çalışmalar gösteriyor ki medeni durum ilişki bağımlılığı üzerinde bir etkiye sahiptir. Boşanma faktörünün kadınlar üzerinde karşılıklı bağımlılığı artıracak ortaya konmuştur (Altınova ve Altuntaş, 2015).

1.2.4.4. Kişilik Özellikleri

Stafford (2001) yaptığı çalışmada ilişki bağımlılığına risk faktörü oluşturabilecek kişilik özelliklerine değinmiştir. Özellikle düşük özsaygı ve benlik değerinin bu konuda bağımlılığı destekleyebilecek bir unsur olduğu ortaya konmuştur. Örneğin romantik ilişki içerisindeki partnerinin alkol kullanmasını engellemeye çalışan bir kadın, içki şişelerini gizleyerek davranışı kontrol etme arayışındadır. Fakat içki partnerin içki şişelerini bulup yeniden alkol kullanmasıyla kadın yoğun bir başarısızlık hissi ve ardından gelen suçluluk duygusuyla beraber durumu kendisine yöneltme eğilimindedir (Stafford, 2001).

1.2.4.5. Ebeveynlik Stilleri

Açıklayıcı/Otoriter ebeveyn tarzı çocuklarına karşı kabul davranışı gösteren ve duyarlı bir ebeveyn tutumudur. Diğer bir ismi demokratik ebeveyn stili olarak literatürde geçmektedir. Otoriter tarzdaki ebeveyne göre çocuklarına daha çok geribildirim verme niyetindedirler. Açıklayıcı ebeveyn stiline sahip bakım vericiler çocuklarının fikir ve görüşlerini önemserler ve sıcaklık gösterirler. Yüksek düzey beklentinin ve kontrolün olduğu otoriter ebeveynlik modelinde ilgi ve sıcaklık daha düşük seviyededir. Bu ebeveynlik türünde ebeveynler, belirledikleri kural sınırları içerisinde kalınmasını isterler. Otoriter aile ortamında yetişmiş çocuklar, anne

babalarının ebeveynlik modelini gözlemleyerek öğrenebilir ve gelecekteki ilişkilerine yansıtarak bağımlılık geliştirebilirler (Topal-Purcu, 2023, s. 10-15; Mukba, 2013, s. 28-29).

Ebeveyn tutumlarının bağımlılık üzerinde bir risk faktörü oluşturduğu köken aile ve ilişki bağımlılığı üzerinde yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Yetişkinlikte ilişki bağımlılığının çocukluk döneminde aile ortamından gelen “aşırı kontrol, aile tarafından kabul görememe, otoriter yapı, zayıf aile içi iletişim, sevilme hissi” gibi parametreler ile ilişki bağımlılığının gelişmesini desteklemektedir (Crothers ve Warren, 1996).

Sosyal ortamlarda kabul görmekten korkma davranışı çocukluk döneminde öğrenilmiş bir durum olabilmektedir. Çocukluk döneminde aile ile olan etkileşim yetişkinlikte sosyal çevreye yansımaktadır. Bireyin yetiştiği ortamda kabul görmekten korkma davranışı sebebiyle yaşadığı sorunları ebeveynlerine aktaramaması onun benlik saygısının zedelenmesiyle sonuçlanacaktır. Yetişkinliğe gelindiğinde bu öğrenilmiş durum kendinden ödün verme ve ilişkide odağı karşı taraf olarak görmeye dönüşerek bağımlı bir ilişki gelişebilmektedir (Mukba, 2013, s. 28-29).

1.2.4.6. Kimyasal Bağımlı Ebeveyn Faktörü

Literatüre bakıldığında köken ailede alkol veya madde kullanımına bağlı bir bozukluk yaşayan bireyin olması ilişki bağımlılığı üzerinde bir risk unsuru olarak görülmektedir (Knudson ve Terrell, 2012). Ebeveynlerden bir veya daha fazlasında kimyasal bağımlılık bulunan ailelerin genel olarak karakteristik özelliklerden bazıları bu ortamların daha tutucu, kontrolün fazla olduğu, katı kuralların bulunduğu, iletişim sorunlarının olduğu ve tutarsız davranışların fazla yaşandığı aile ortamlarıdır. Mevcut bu ortamda yetişmiş çocukların kaygı düzeyleri daha yüksek, değersizlik hissinin daha yoğun yaşandığı ve benlik saygısının düşük olduğu gözlemlenmiştir. Çocuklukta oluşabilecek bu risk faktörleri bununla da sınırlı kalmayıp bu aile ortamında büyüyen çocukların ebeveynlerine benzer eş seçimlerinde bulunma riski de oluşmaktadır (Mukba, 2013, s. 26).

Sher (1997) tarafından yapılan çalışmada bakım verenlerin alkolik olduğu bir aile ortamında büyümüş çocukların gelecekte eş seçimlerinin etkilenebileceğini ortaya koymuştur. Bu ortamlarda yetişmiş çocuklar birçok sorunla mücadele etmesine karşın eş seçimlerinde ebeveynlerine benzer kişilerle birliktelik yaşama ihtimalleri artmaktadır. Alkolizm ile mücadele edilen ailelerde ebeveynlerden birisinin aile rolünü doğru bir biçimde yerine getirememesi sebebiyle rol karmaşası yaşanma riski yüksektir. Bu rol karmaşası altında büyüyen çocuklar bundan etkilenmekte ve ebeveyn rolüne bürünme zorunluluğu riski ortaya çıkmaktadır (Gudžinskienė ve Gedminienė, 2010).

1.2.4.7. Aile Bireylerinde Fiziksel ve Ruhsal Rahatsızlık Bulunması

Aile içerisinde fiziksel veya ruhsal problemler nedeniyle bakıma muhtaç birisinin bulunması diğer aile üyelerinin stres düzeyini olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Bakım veren konumunda bulunmayan bireyler dahi bu durumdan etkilenebilmektedirler çünkü bakıma muhtaç kişiye daha çok ilgi gösterilebilir ve diğer aile üyeleri ihmal edilebilir. Bu durum gösteriyor ki bakım veren konumundaki kişinin bağımlı ilişki geliştirme ihtimali daha yüksektir. Bakım veren konumundaki kişinin aile içerisinde genelde kadınlar olması da kadınları daha riskli bir grup haline getirmektedir (Fuller ve Warner, 2000).

Fiziksel problemlerin yanında ilişki bağımlılığını etkileyen diğer bir risk faktörü aile bireylerinde ruhsal rahatsızlıkların bulunmasıdır. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki aile içerisinde ruhsal sıkıntılar yaşayan kişilerin bulunması o ortamda bulunan diğer bireylerin de ilişki bağımlılığı geliştirme riskini doğrudan doğruya etkilemektedir.

Cooper (1995) yaptığı çalışmada en sık görülen rahatsızlıklardan birisi olan obsesif kompulsif bozukluk ile ilişki bağımlılığının etkisini ortaya koymuştur. Obsesif kompulsif bozukluk, tekrarlayan obsesyonlar ve kompulsiyonlar sebebiyle hayatın önemli alanlarında bireyi işlevsiz hale getirmektedir. Katı ritüelle, değişime kapalı düşünceler ve tekrarlayan davranışlar sebebiyle birey hem kendi hayatını hem de çevresindeki bireylerin hayatını önemli düzeyde etkilemektedir (Cooper, 1995; Steketee ve Noppen, 2004).

1.2.5. İlişki Bağımlılığında Tedavi

Bu bölümde ilişki bağımlılığına dair literatürde yer alan tedavi yöntemleri ve bahsi geçen tedavi yöntemleriyle ilgili yapılan araştırmalar aktarılacaktır.

1.2.5.1. Bowen Temelli Tedavi

Bowen teorisine göre, aile sistemindeki bireylerin gücü bir denge mekanizmasına bağlıdır bu denge birliktelik ve bireyselliğin ortak ürünüdür. Aile için ideal amaç dengenin korunması olmalıdır. Bu güç zamanla zirve noktaya çıktığında aile sistemindeki bireyler kendi benliklerini buna dayanak olarak farklılaşmasını sağlarlar. Benliğin farklılaşmasıyla beraber bireyler, farklı durumlar karşısında duygusal baskı altında kalmazlar ve olgun kararlar alabilme mekanizmasına sahip olurlar. Dengenin korunduğu ve benliğin farklılaşmasının sağlandığı aile sistemindeki üyeler, diğer insanlarla daha sağlıklı iletişim kurabilir ve kaygı durumu karşısında özerkliğini koruyabilirler (Chang, 2012). Fakat benliğin farklılaşmadığı ailelerde diğer insanlarla iletişim ve etkileşim kurmak oldukça stres yaratan bir durumdur ve diğer insanlara karşı duygusal olarak tepkisel bir yaklaşım sergileme eğilimindedirler. Benliğin farklılaşmaması sebebiyle aile içerisinde otorite figürü gücü elinde tutmaktadır ve diğer aile üyeleri almak istedikleri kararları otoriteye onaylatmak için yoğun çaba ve enerji tüketirler (Haefner, 2014).

Son yıllarda yapılan çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Öz farklılaşma ile aile içerisindeki karşılıklı bağımlılık arasında bir ilişki vardır. Çocukluk döneminde maruz kalınan kötü ebeveyn muamelesi karşılıklı bağımlılık ve öz farklılaşma ilişkisine aracılık etmektedir. İşlevsiz ve aile içi stresin yüksek olduğu ortamlarda yetişmiş üniversite öğrencileri düşük düzeyde öz farklılaşma eğilimi göstermektedir ve bu durum bireylerin psikososyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon, sosyal işlev problemleri, somatik sorunlar karşılıklı bağımlılığı yüksek düzeyde olan bireylerde görülme riski daha yüksektir (Chang, 2012).

“Üçgenleme Modeli” Bowen temelli tedavi modelinde gerginliği azaltacak bir yöntemdir. Aile içerisinde iki kişinin birbirleriyle yaşadığı problemleri dengeleyebilecek üçüncü bir kişinin bu rolü üstlenmesiyle oluşmaktadır. Bir gerginlik oluştuğunda üçüncü kişi devreye girerek ortamı sakinleştirecek ve stresin

azalmasına katkıda bulunacaktır. Bu model genelde anne-baba ve çocuk arasında oluşan bir üçgendir. Kısa süreli bir çözüm bulunabilir fakat sorunların kaynağını tam anlamıyla çözmeyen bir yaklaşımdır (Haefner, 2014).

Bowen temelli terapi farklılaşma eksikliğinin aile içerisindeki kaygı ve gerginlik düzeyini artırdığı varsayımına dayanmaktadır. Tedavide ilk hedef kaygı semptomlarına odaklanarak onları ortadan azaltılmasına yardımcı olmaktır. Bu sayede sorunun kaynağının daha iyi anlaşılmasına olanak sağlanmış olur (Gibson, 1993). Öz farklılaşma yolunda bireyin kişiler arası sorunlarla baş edebilmesi için öncelikle bireyin kendisiyle, yoğun duygusal alanlar üzerinde çalışılarak başlanır. Bowen temelli terapini üç ana bölümden oluşmaktadır:

1. Köken aile genogramı oluşturmak. Bu bölümün asıl amacı kaygının temel kaynağına inmek ve duygusal farklılaşmanın yaşanmama nedenlerini tespit etmektir. Bireyler yeni oluşturdukları ailelere, kendi köken ailelerin miraslarını taşırlar. Köken ailede öğrenilen farklılaşma veya birleşme yapıları gelecek nesillere aktarılır.
2. Aile içerisindeki üçgenin ayrışmasını ve duygusal tepkinin azaltılması sağlamak için düşünme ve hissetme ifadelerinin tanımlanması.
3. Aile sistemi içerisindeki üyelerin kopmuş olan duygu bağlarının yeniden harekete geçirilmesi, temasın artırılması ve tepkiselliğin azaltılması (Gibson, 1993).

1.2.5.2. Grup Tedavisi

Grup tedavisinin bağımlılık temelli problemlerin çözümünde etkili olduğu bilinmektedir. Grup ortamında bireyler kendilerini açarak çoklu etkileşimin oluşmasına yardımcı olurlar. Grup tedavisi ortamı katılan kişiler için güvenli hissettikleri bir alan olması sebebiyle bireyler kendilerini daha rahat hissedeceklerdir (Abadi vd., 2015). Birey grup ortamında gerçek duygularını ve davranışlarını açığa çıkartır ve ardından bağımlı kişi buradan olumlu geri bildirimler alır. İletişim becerilerinin kazandırılması ve kişilerarası sınır belirleme grup terapilerinde amaçlardan birisidir. Bu sayede sorunlar bağımlı olunan kişiden bağımsız olarak bağımlı olan bireyin kendisiyle çözülmeye çalışılır. Grup terapisiyle depresyon semptomları azaltılır ve bireye özgüven kazandırılır (Abadi vd., 2015).

1.2.5.3. Bilişsel Terapi

Bilişsel model bir kişinin bir olay karşısında verdiği duygusal tepkinin, kişinin o olayı yorumlama biçimine bağlı olduğunu savunur. Kişi olayı zihinsel süzgecinden geçirirken bazı düşünceleri otomatik olarak ortaya koyar. Kişinin zihninde daha öncesinde hazır bulunan işlevsiz şemalar ve olayı hatalı yönde çarpıtmalar neticesinde yaşanan durumu olduğundan daha olumsuz algılanmasına sebep olan düşüncelere otomatik düşünce denir. Otomatik düşünceler çok hızlı bir şekilde devreye girer ve genelde kişiler otomatik düşüncelerinin farkında olmayıp yalnızca duygusal sonuçlar fark edilebilirler. Örneğin romantik partneri eve geç saatte gelen bağımlı bir birey yoğun biçimde öfke ve kaygı hissedebilir. Olayın kendisi hakkında düşünmek yerine şemalarında yer alan bu otomatik düşünceler onu olumsuz duygulara sürüklemektedir. Bilişsel terapi, bir kişinin bilişsel olarak gelişmesiyle beraber onun bağımlı davranışlarının değişebileceğine inanmaktadır. Bu düşünce de bilişsel terapi'nin temellerini oluşturmaktadır. Bilişsel terapi bunu yaparken şu noktalara değinir; olumsuz olan imajın yıkılıp yerine yeni bir olumlu imaj oluşturmak, bireyin kendisini keşfetmesine yardım etmek ve diğer insanlarla iletişim kurma becerisinin geliştirilmesi ve genişletilmesi (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Reilly, 1998; Abadi vd., 2015).

1.3. Obsesif Güvensizlik Kavramsal Çerçevesi

Bu bölümde obsesif güvensizlik kavramı incelenecektir. Obsesif güvensizliğin kuramsal çerçevesi obsesif kompulsif bozukluk (OKB), OKB'nin tarihçesi, epidemiyoloji, ilişki merkezli ve partner odaklı obsesif belirtiler, romantik kıskançlık ve obsesif güvensizlikte risk faktörleriyle desteklenerek açıklanacaktır.

1.3.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), bir bireyde takıntıların yani obsesyonların, zorlantıların yani kompulsiyonların ya da her ikisinin beraber bulunmasıdır. Obsesyon; bireyin zihninde oluşmasına engel olmadığı bir düşünce bir görüntü veya dürtülerdir. Birey her ne kadar bu düşünceleri beyninden uzaklaştırmak istese de bunu büyük oranda gerçekleştiremez. İşlevsiz, mantık dışı düşüncelerdir ve

zihni sürekli meşgul ederek huzursuzluk yaratır. Kompulsiyon; zihinde oluşan ve engellenemeyen obsesyonların etkisini azaltmak için bireyin gerçekleştirdiği tekrarlayıcı ve aynı zamanda bir kuralı yerine getiriyormuşçasına yapılan davranışlar veya zihinsel eylemlerdir (Hirschtritt vd., 2017; DSM-V). Takıntı-zorlantı belirtileri bir maddenin veya ilacın etkisiyle ortaya çıkmış olmamalı ya da bir fizyolojik sağlık sorunlarıyla ilişkisi bulunmamalı. Takıntılar ve zorlantılar oldukça meşgul edicidir ve klinik açıdan belirgindir. Aynı zamanda hayat kalitesine doğrudan etki ederek bireyin işlevsellik becerilerinin kaybolmasına neden olur (Hirschtritt vd., 2017; American Psychiatric Association, 2013, s. 129-130).

1.3.2. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tarihçesi

Obsesif kompulsif bozukluğun tarihçesi orta çağlara kadar uzanmaktadır o dönemlerde obsesyonların ve kompulsiyonları bulunan kişilerin görünüşleri sebebiyle bu kişinin şeytanın etkisi altında olduğu düşünülmektedir. OKB psikiyatri tarihine 1838’lerde Esquirol ile geçmiştir. Ardından Janet “psikastenî” adı altında obsesyon ve kompulsiyonlardan oluşmuş bir tablo yayımlamıştır. Bu dönemden sonra OKB’ye ait olan tanımlar psikoz ve depresyon çatısı altında değerlendirilmekteydi. 1937 Yılına gelindiğinde Freud OKB’yi bu hastalıklardan ayırarak yeniden bir kategori oluşturmuştur. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hazırlanan DSM’nin tüm kılavuz kitaplarında OKB yer almıştır. DSM-I’de Obsesif Kompulsif Reaksiyon, DSM-II’de Obsesif Kompulsif Nevroz olarak isimlendirilmiştir. DSM-III ve DSM-IV’te Obsesif Kompulsif Bozukluk olarak kaygı bozuklukları altında tanımlanmıştır. DSM-V’e gelindiğinde kaygı bozuklukları tanı grubu başlığı altından çıkarılıp başlı başına bir kategori oluşturulmuştur (Bayraktar, 1997; Şener, 2020, s. 5-6).

1.3.1. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Sıklığı

Obsesif kompulsif bozukluğun epidemiyolojisi incelendiğinde 1980’lere kadar OKB’nin seyrek görülen bir ruhsal rahatsızlık olduğu düşünülmektedir. Fakat 1980’lerde yapılan çalışmaların ardından durumun böyle olmadığı ve düşünülenin aksine daha sık görülen bir rahatsızlık olduğu ortaya kondu. Günümüzde birçok ülkeden elde edilen verilere göre OKB’nin görülme sıklığı %1-3 arasında

değişmektedir. Çin’de yapılan bir araştırma sonucuna göre kaygı bozuklukları arasında OKB’nin özgül fobinin ardından görülmesi en sık olan ikinci ruhsal rahatsızlık olduğu ortaya konmuştur. Cinsiyet faktörü gözetildiğinde literatürde OKB’nin erkeklere göre kadınlarda daha sık görüldüğü öne sürülmüştür. Fakat kadın ve erkeklerde eşit sıklıkta görüldüğünü gösteren çalışmalar da mevcuttur (Turgut, 2018, s. 6-7).

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında çeşitli illerde yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Selvi ve arkadaşlarının Van ili özelinde lise öğrencilerinde OKB görülme sıklığını ölçtükleri araştırmada 1 yıllık yaygınlık kadınlar için %7,1 erkekler için ise %5,1 ve tüm örneklem dahil edildiğinde ise %5,9 olarak ölçülmüştür (Selvi vd., 2010). Sadece kadınların dahil edildiği ve Şanlı Urfa ili özelinde yapılan bir diğer çalışmada ise OKB görülme sıklığı %3,2 olarak hesaplanmıştır (Simsek vd. , 2008). Adana’da erkek yetiştirme yurdunda yapılmış bir çalışmada ise OKB görülme sıklığı %4,2 olarak hesaplanmıştır (Yoldascan vd.,2009). Sivas’ta üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada OKB’nin 1 yıllık yaygınlığı %3,2 olarak ölçülmüştür (Kirmizioğlu vd., 2009). Çilli ve arkadaşlarının Konya’da yaptıkları çalışmadan elde edilen verilere bakıldığında ise OKB’nin 12 aylık görülme sıklığı kadınlarda %3,3 erkeklerde ise bu oran %2,5 olarak ölçülmüştür. Ayrıca bu araştırmadan elde edilen bir diğer veriye göre OKB’nin başlangıç yaşı ortalama 25,9 olarak hesaplanmıştır (Cillivd., 2004).

1.3.2. Obsesif Güvensizlik

Güven, insanın en yüce olan duygularının hassas bir biçimde yan yana gelmesidir. Mutlu ve sağlıklı ilişkilerin temel taşlarından birisi ilişkiye ve partnere duyulan güven duygusudur ancak her ilişkide bu şartlar oluşmayabilir. Bunlar yaşam olaylarından veya ilişkiyi oluşturan unsurlardan kaynaklanıyor olabilir. Obsesif güvensizlik kavramının temel dayanağı bahsedilen güven duygusudur. İlişki odaklı obsesif güvensizlik, OKB’nin yakın ilişkilere odaklanılan alt türü olarak düşünülebilir. Yani ilişki merkezli bir obsesif güvensizlik bozukluğudur. Partner odaklı takıntılar, algılanan görünüm, ahlak, duygu düzenlemesi gibi alanlarda yoğunlaşan bir alt türdür. Bireyin, yakın ilişki içerisinde bulunduğu partnerinin belirli yaşam olayları karşısında verdiği duygusal ve davranışsal tepkilere yönelik

oluşturduğu düşüncelerdir. Obsesif güvensizlik içerisindeki birey sık sık partnerinin bağlılığını sorgulama arayışı içerisinde. Partnerine güvenmek için kanıtlar arama yoluna başvurur ve patolojik düzeyde şüpheleri vardır. Düşüncelerin yansıması olarak kanıt arama içerisindeki birey bu arayışını iç huzursuzluğu gidermek için gerçekleştirdiğini savunmaktadır (Simpson, 2007; Brandes vd., 2020; Açar, 2022, s. 11-13).

1.3.3. İlişki Merkezli Obsesif Kompulsif Bozukluk

Son yıllarda yapılan çalışmalar gösteriyor ki obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerin evlenme oranlarında ve evlenmiş olanların da ilişkiyi sürdürme oranlarında düşüş yaşanmaktadır. Doron ve arkadaşları bireylerin romantik ilişkileri hakkında sahip olabilecekleri takıntıları 3 başlık altında toplamıştır. Bu takıntılar bireyin partnerine yönelik olabilir, birey partnerinin kendisine uygun olup olmadığına dair düşüncelerle doludur. Birey, partnerini doğru insan olarak konumlandırabilir fakat bu kez takıntılı düşünceleri kendisine yöneltmektedir. Bir diğer takıntı ise bireyin ilişkisine dair sahip olduğu kuşkulardır ve burada sorgulanan şey ilişkinin kendisidir. Bu belirtilere sahip ilişkilerde ortaya çıkan temel sorun güvence arayışıdır. İlişkide taraflardan biri veya her ikisi sık sık birbirlerinin sevgilerini kontrol etme, ilişkinin doğruluğu hakkında diğer insanlardan onay arayışı içerisinde bulunma gibi davranışlar sergilemesi muhtemeldir (Doron vd., 2012).

1.3.4. Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler

Romantik ilişkilerde bireyler, partnerlerinin mükemmel ve kusursuz oldukları algısına kapılabilirler. Fakat ilişkinin uzun soluklu seyrinde daha sağlıklı olabilmesi için partnerin kusurlarını ve eksiklerini kabul edip daha dengeli bir yaklaşımda bulunmak gerekmektedir. Partnerinin kusursuz olduğunu düşünenlerin aksine bu dengeyi kuramayan diğer uç kişiler de yani partnerinin kusurlarını olduğundan fazla gören bireyler, partnerinin eksik yönlerine ve kusurlarına yönelik düşünceleri zaman içerisinde giderek daha fazla artmakta ve ikili ilişkilerde büyük sorunlara yol açabilmektedir. Örneğin eşinin her durumda çok duygusal davrandığını veküçük meseleleri büyük sorunlar haline dönüştürdüğünü savunan bir erkek, eşinin bu şartlar altında nasıl iyi bir anne olacağını sorgulamaktadır. Kadın, aynı şekilde

eşinin yeterince başarıma motivasyonuna sahip olmadığını, iş yaşamında motivasyonunun düşük olması sebebiyle çocuklara ve kendisine iyi bakamayacağı düşünceleriyle sürekli olarak eşini sorgulamaktadır. Bu örnekteki iki kişi de eşlerinin kusurlu ve zayıf yönlerine odaklanmaktadır. Bu sorgulamalar sık sık tekrar etmekte ve partneriyle olan bağlarını zedelemektedir (Doron vd.,2012).

1.3.5. Romantik Kıskançlık

Obsesif güvensizlik, romantik kıskançlığın çok daha ciddi boyutlara ulaşmış halidir. Romantik kıskançlık kavramı bireyin ilişki içerisindeyken hissettiği duygular ve hem kendisinin hem de partnerinin göstermiş olduğu davranışların karmaşık bir yapısıdır. Romantik kıskançlığın temel sebebi bireyin ilişkisine dair algıladığı tehditten kaynaklanmaktadır. Bu tehdit ilişki içerisindeki partner ile dışarıdan bir kişi arasında hissedilen romantik yakınlık ile ortaya çıkar. Romantik kıskançlığın iki boyutu vardır bunlardan ilki deneyim boyutu diğeri ise ifade boyutudur (Rodriguez vd., 2015).

Kıskançlık deneyimi bireyin bilişsel veya duygusal olarak gösterdiği tepkilerdir. Birey bir olay karşısında partnerine dair bir kıskançlık tepkisi gösterir. Bu tepkinin ardından yaşanan öfke, üzüntü gibi duygu ifadesine duygusal kıskançlık denir. Aynı durumda ilişki içerisindeki partner hakkında sadakatsizlik hissine kapılma ve gerçek veya gerçek dışı gerekçeler ile bunu kanıtlama arayışına bilişsel kıskançlık denir. Kıskançlık ifadesi ise bireyin kıskançlık durumunda bu duyguyla mücadele edebilmek adına göstermiş olduğu farklı davranışsal tepkilere denir. Birey bir dedektif rolüne bürünür ve ilişkiye tehdit olarak algıladığı hayali veya hayali olmayan kişilerle rekabet içerisine girmesi ve kendini veya ilişkisine karşı koruyucu önlemler bulmasıdır (Rodriguez vd., 2015).

1.3.6. Obsesif Güvensizlikte Risk Faktörleri

Bu bölümde obsesif güvensizlik kavramına dair literatürde yer alan risk faktörlerinden bazıları açıklanacaktır.

1.3.6.1. Bağlanma

Partner odaklı obsesif güvensizliğin nedenlerine bakıldığında çocukluk dönemi aile yaşantıları öne çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda aşırı kontrolü aile yapıları ile güvensiz bağlanmanın ilişki odaklı obsesif kompulsif bozukluk üzerinde bir risk faktörü taşıdığı görölmektedir (Trak ve Inozu, 2019). Kaygılı bağlanmaya bakıldığında bu bağlanma modelinesahip bireylerin kendilerinin benlik değerlerine dair olumsuz inançlara sahip oldukları, diğer insanlara karşı bu durumun tam tersi şekilde onları değerli ve kendilerinden üstün görme eğiliminde oldukları görölmektedir. Bu bağlanma tarzına sahip bireylerin benlik değerleri o kadar düşük seviyededir ki kendilerinin sevilmeyecek biri oldukları inancına sahiplerdir. Bu noktada birey diğer insanlara olması gerekenden fazla verici durumda olacak ve ilişkilerini kaybetmemek için kendi isteklerini, düşüncelerini ikinci planda tutma eğilimi sergileyeceklerdir. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler ilişkilerinde sık olarak güvence arama ihtiyacı içerisinde olurlar ve karşılanamazsa bu onlar için yıkıcı bir etkiye sahip olacaktır. Reddedilmeye dair yoğun endişe duygusu barındırırlar (Erol, 2023, s. 19-21).

Kaçınmacı bağlanmada kaygılı bağlanmanın aksine bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri daha olumluyken, dış dünyaya dair yoğun olumsuz duygular beslerler. Kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler için diğer insanlar güvenilmez ve tehlikeli oldukları için güvenilmez yapıdadır. Fakat kendilerine dair inanışları olumlu olduğu için güvenilir ve ilişki için ideal bir insan olduklarını düşünmektedirler. Reddedilmeye dair bir endişe hissetmezler fakat ilişki içerisinde sınırlarla ilgili problemler yaşamaları çok muhtemeldir. İlişki içerisinde bulundukları kişilerle bir mesafe oluşturmamak isterler ve bu mesafelerin ihlali onlar için tehlike çanlarının alması anlamına gelmektedir (Erol, 2023, s. 19-21).

Kaçınmacı ve kaygılı bağlantının olumsuz odaklarının toplandığı bir diğer bağlanma boyutu da korkulu bağlanmadır. Korkulu bağlanmaya sahip bireyler hem kendileri hem de dış dünya hakkında olumsuz düşüncelere ve inanışlara sahiptirler. Korkulu bağlanma modeline sahip bireyler için kendileri güvenilmezdir ve ilişki yaşamaya değer olarak hissetmezler aynı zamanda bu algıları diğer insanlar için de geçerlidir. Yoğun bir reddedilme duygusu barındırırlar ve reddedilmeye dair endişeleri nedeniyle diğer insanlarla ilişki başlatma konusunda korku hissederler.

Romantik ilişkilerinin dışında bu kişiler diğer insanlardan yardım görme arayışı içerisine girmekten de çekinirler. Aynı zamanda sık sık kabul ve onay arayışı içerisindedirler.

Kaçınmacı bireyler hayatlarında bir ilişki istemezken, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ilişki ihtiyacı içerisindedir fakat bunu gerçekleştirme konusunda yetersizlerdir. Yapılan bir araştırmada kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireyler romantik ilişki içerisindeki partnerindengelen mesajları, diğer bağlanma modellerine göre daha az destekleyici olarak algılamışlardır (Collins ve Feeney, 2004; Bartholomew ve Shaver, 1998; Erol, 2023, s. 19-21).

1.3.6.2. Partnere Bağlı Benlik

OKB hastalarının aldıkları tedaviye yanıt vermemesi, tedavi sonrası hastalığın tekrarlaması ve süreç sırasında yarıda bırakma gibi olumsuzlukların oluşması nedeniyle araştırmacılar benlik ile ilgili konuları araştırmışlardır. OKB'nin karakteristik zihinden uzaklaşmayan ve istenmeyen düşüncelerin benlik ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Benlik kavramının bu yaklaşıma dahil olmasının sebebi benlik inanışlarının bireyin algıladıkları dünyada kendilerine hazırladıkları rollerden oluşmasıdır. Yapılan araştırmalar da bu konuyu destekler niteliktedir, bireyin kendi oluşturduğu benlik algısına yönelik bir tehdit oluştuğunda bu tehdit zorlantılı düşünceleri aktif hale getirebileceği tespit edilmiştir. Ayrıca obsesif kompulsif belirtilerin dozunun artması durumunda bireyin kendi öz değerine olan saygısının azaldığı sonucuna varılmıştır (Açar, 2022, s. 13-16).

2. YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmaya dair bilgiler verilecektir. Araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili bilgiler açıklanacaktır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu nedenle ilişki inceleme yöntemlerinden biri olan ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli en az iki değişken olmak üzere değişkenlerin aralarındaki ilişkinin açıklanması için kullanılmaktadır (Karasar, 2011, s. 55).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni Türkiye’de yaşayan, 18 yaş üstü ve daha önce bir romantik ilişki içerisinde bulunmuş bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 18-35 yaş aralığında olan ve WhatsApp, Telegram, Instagram, Twitter gibi sosyal ağlardan ulaşılmış ve bilgilendirilmiş onamı okuyup onaylayan 379 katılımcıdan oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya dahil olan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan form ile birlikte Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Obsesif Güvensizlik Envanteri kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından bu çalışmada kullanılmak üzere oluşturulmuş olan form, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve ilişki süresi gibi değişkenler içermektedir.

2.3.2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)

Sarı ve Owen (2015) tarafından Ellis ve Beck kuramlarına dayandırılarak geliştirilen bu ölçek romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Başlangıçta 98 maddeden oluşan ölçek, faktör analizi sonucunda 30 soruya indirilmiştir. Ölçeğin 6 alt boyut vardır. Bu alt boyutlar “aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları” şeklindedir. Aşırı beklentiler alt boyutu 8 soru, sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma boyutu 6’şar soru, farklı düşünmek alt boyutu 4 soru ve fiziksel yakınlık ile cinsiyet farklılıkları boyutları 3’er sorudan oluşmaktadır. 1. Ve 22. Maddeler ters olarak hesaplanmaktadır. Cevap seçenekleri 5’li likert tipindedir. Bu ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır (Sarı ve Owen, 2015).

Aşırı beklentiler alt boyutu bireyin ilişkisinden ve partnerinden, birlikte olunan kişinin maddi manevi her şeyini kendisiyle paylaşmasını bekleyen ve ihtiyaç duyulan her anda yanında olması gerektiğini savunan gerçekçi olmayan soru yapılarını içermektedir. Bu alt boyutun sorularının kendi içindeki tutarlılık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutu, bireyin partnerinden zamanının çoğunluğunu kendisiyle geçirmesi gerektiğine ve olası sosyal aktiviteleri kendisiyle gerçekleştirmesi gerektiğiyle ilgili gerçek dışı beklentiler maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutun sorularının kendi içindeki tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Zihin okuma alt boyutu, romantik ilişkide bulunulan partnerden ifade edilmese dahi duygu ve düşünceleri anlaması gerektiğine dair beklentilerin aktarıldığı sorulardan oluşmaktadır. Bu boyutun maddelerine bakıldığında partnerim ne düşündüğümü söylemesem dahi anlayabilmelidir ve hatta bunları anlamaması büyük bir problem olduğu şeklindedir. Bu alt boyutun sorularının kendi içindeki tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Farklı düşünmek alt boyutuna bakıldığında, ilişkideki zıt fikirleri kapsamaktadır. Zıt fikirlerin varlığının ne kadar büyük bir problem olup olmasını sorgulayan sorulardan oluşmaktadır. Bu alt boyutun sorularının kendi içindeki tutarlılık katsayısı .69 olarak hesaplanmıştır.

Fiziksel yakınlık alt boyutu, fiziksel yakınlıkla ilgili gerçek dışı düşüncelerden oluşturulan sorulardır. Bu alt boyutun sorularının kendi içindeki tutarlılık katsayısı .53 olarak hesaplanmıştır.

Cinsiyet farklılıkları alt boyutu, kadın ve erkek olmanın ilişki içerisindeki sorunlara temel olduğuna dair gerçekçi olmayan düşüncelerle oluşturulan sorulardır. Bu alt boyutun sorularının kendi içindeki tutarlılık katsayısı .53 olarak hesaplanmıştır (Sarı ve Owen, 2015).

2.3.3. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Fischer ve arkadaşları (1991) tarafından kişiler arası davranış örüntülerinin olumsuz sonuçları sebebiyle ortaya çıkan ilişki bağımlılığı kavramını tespit etmek için oluşturulmuş bir ölçme aracıdır. Türkçe'ye çevrilme ve uyarlama çalışmaları Tanhan ve Mukba (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tek alt boyutu olan bu ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Alınan puanlar ve bağımlılık seviyesi arasında doğru orantılı ilişki mevcuttur. Ölçekten alınabilecek maksimum skor 96, minimum skor ise 16'dır (Tanhan ve Mukba, 2014).

2.3.4. Obsesif Güvensizlik Envanteri (OGE)

Obsesif güvensizlik envanteri Brandes ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiş olup bireyin romantik ilişki içerisindeki partnerine dair algıladığı romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri içermektedir. Ölçeğin ilk halinde 15 madde mevcutken, faktör analizleri sonrasında 8 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanırken, cevap seçenekleri 5'li likert tipindedir. Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını Açıgerçekleştirmiştir (Açar, 2022, s. 34-35).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Eylül 2023 – Aralık 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Sosyal ağlar aracılığıyla bilgilendirilmiş onamı okuyup kabul eden 451 yetişkin birey araştırmaya online olarak katılım göstermiştir. Daha sonra belirli kriterler gözetilerek araştırmanın sağlığı açısından bazı katılımcılar araştırma dışı bırakılarak bu sayı 379'a indirilmiştir. Araştırmanın verileri toplanmadan önce

katılım sağlayacak kişilere bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Ayrıca araştırma hakkında detaylı bilgi almak isteyen katılımcılar için araştırmacının iletişim bilgileri aktarılmıştır. Katılım sağlayan 379 kişi ile veriler analiz programında analiz edilip raporlanarak araştırma tamamlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler sosyal bilimler için istatistiksel analiz programı SPSS'in 27. Sürümü ile analiz edilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler ilk etapta kontrol edilmiş ve kayıp veriler tespit edilerek ayıklanmıştır. Kayıp veriler ayıklandıktan sonra 379 katılımcının verileri analiz edilmiştir. İlk olarak normallik değerlerini incelemek adına çarpıklık "skewness" ve basıklık "kurtosis" değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında yer almasıyla beraber histogram ve grafik dağılımına bakılarak çalışmanın normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Normal dağılım gösteren çalışma için parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir (Westfall ve Henning, 2013). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar (RAINÖ), Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ) ve Obsesif Güvensizlik Envanteri (OGE) arasındaki ilişkiyi incelemek için "Pearson Korelasyon Analizi" yapılmıştır. Cinsiyet sosyo-demografik değişkeni ile diğer değişkenler arasındaki farkı analiz etmek için Bağımsız Örneklem T-Testi yapılmıştır ardından Cohen's d. Etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Medeni durum sosyo-demografik değişkeni ile diğer değişkenler arasındaki fark incelenmiştir. İlk olarak medeni durum değişkeninin homojen dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Veriler homojen dağılmadığı için Welch ANOVA testi uygulanmıştır. Hangi veriler arasında anlamlı fark olduğu tespit etmek amacıyla Tamhane's Post Hoc testi yapılmıştır. Eğitim düzeyi ile diğer değişkenler arasındaki farklılaşma incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeninin homojen dağıldığı görülmekte olup ANOVA testi uygulanmıştır. Ardından Bonferroni Post Hoc uygulanarak hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. İlişki süresi değişkeni ile diğer değişkenler arasındaki fark incelenmiştir. İlişki süresi değişkeni homojen dağıldığı için ANOVA testi uygulanmış ve hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit edebilmek adına ise Bonferroni Post Hoc yapılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılım gösteren bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdelik dağılımları ile akılcı olmayan inanç puanları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik puanları ve cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve ilişki süresi değişkenlerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği tablolarda verilmiştir. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiye dair analizler tablo ve açıklamalarla aktarılmıştır.

Çalışmaya katılım gösteren 379 katılımcının sosyo-demografik bilgileri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	$\bar{x}$	ss.
Yaş	25.37	3.483
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	241	63.6
Erkek	138	36.4
Medeni Durum		
Evli	68	17.9
Bekar (İlişkisi Var)	183	48.3
Bekar (İlişkisi Yok)	128	33.8
Eğitim Durumu		
İlköğretim/Lise Mezunu	32	8.4
Üniversite Öğrencisi	59	15.6
Üniversite Mezunu	218	57.7
Lisansüstü	70	18.5
İlişki Süresi		
0-1 Yıl	109	28.8
1-3 Yıl	113	29.8
3-5 Yıl	61	16.1
5 Yıldan Fazla	96	25.3

* $\bar{x}$: Ortalama, ss: Standart Sapma, n: Katılımcı Sayısı

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalaması 25.37 (*ss.* = 3.583, Min: 18, Maks: 35) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 241'i (%63.6) kadın, 138'i (%36.4) erkektir. Katılımcıların 68'i (%17.9) evli, 183'ü (%48.3) ilişkisi olan bekar bireyler ve 128'i (%33.8) ilişkisi olmayan bekar bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde katılımcıların 32'si (%8.4) ilköğretim/lise mezunu, 59'u (%15.6) üniversite öğrencisi, 218'i (%57.7) üniversite mezunu ve 70'i (%18.5) lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların halihazırda mevcut veya geçmiş bir ilişkisinin uzunluğu göz önüne alındığında, ilişki süresi 0-1 yıl olan 109 (%28.8) kişi, ilişki süresi 1-3 yıl olan 113 (%29.8) kişi, ilişki süresi 3-5 yıl olan 61 (%16.1) kişi ve ilişkisi 5 yıldan uzun olan 96 (%25.3) kişi bulunmaktadır.

Tablo 2. RAİNÖ, SFİBÖ, OGE ve Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişkenler	Min.	Maks.	$\bar{x}$	<i>ss.</i>	Çarpıklık	Basıklık
RAİNÖ Toplam	41.00	138.0	86.86	16.5	0.32	0.54
SFİBÖ Toplam	26.00	88.00	51.0	12.4	0.371	-0.198
OGE Toplam	0.00	32.00	11.40	9.46	-0.619	0.607
Aşırı Beklentiler	9.00	40.00	29.26	6.08	-.604	.331
Sosyal Zaman Kullanımı	6.00	28.00	11.33	5.01	.988	.301
Zihin Okuma	6.00	30.00	18.46	5.75	-.119	-.809
Farklı Düşünmek	4.00	20.00	8.22	3.19	1.087	1.407
Fiziksel Yakınlık	3.00	15.00	6.75	2.98	.649	-.409
Cinsiyet Farklılıkları	3.00	15.00	8.56	3.01	.011	-.688

*
 $\bar{x}$: Ortalama, *ss.*: Standart Sapma

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde; ölçeklerden elde verilerin puan ortalamaları RAINÖ Toplam için 86.86 ($ss.= 16.50$), SFİBÖ Toplam için 51.00 ($ss.= 12.40$), OGE Toplam için 11.40 ($ss.= 9.46$), RAINÖ alt boyutları Aşırı Beklentiler için 29.26 ($ss.= 6.08$), Sosyal Zaman Kullanımı için 11.33 ($ss.= 5.01$), Zihin Okuma için 18.46 ($ss.= 5.75$), Farklı Düşünmek için 8.22 ($ss.= 3.19$), Fiziksel Yakınlık için 6.75 ($ss.= 2.98$), Cinsiyet Farklılıkları için ($ss.= 3.01$) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. YAŞ	-									
2. RAINÖ	-.063	-								
3. SFİBÖ	-.102*	.406**	-							
4. OGE	.057	.382**	.412**	-						
5. Aşırı Beklenti	-.148**	.749**	.190**	0.90	-					
6. Sosyal Zaman K.	-.013	.673**	.317**	.342**	.283**	-				
7. Zihin Okuma	-.059	.758**	.255**	.185**	.604**	.271**	-			
8. Farklı Düşünmek	.030	.583**	.317**	.422**	.184**	.418**	.335**	-		
9. Fiziksel Yakınlık	-.024	.616**	.315**	.394**	.289**	.482**	.265**	.318**	-	
10.Cinsiyet Fark.	.059	.491**	.310**	.271**	.218**	.226**	.195**	.296**	.350**	-

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Yapılan analiz sonucuna göre yaş demografik değişkeni ile SFİBÖ ($r = -.102$, $p < 0.05$) ve RAINÖ alt boyutu olan Aşırı Beklenti ile ($r = -.148$, $p < 0.01$) negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yaş değişkeni ile RAINÖ toplam ($r = -.063$, $p > 0.01$), OGE toplam ($r = .057$, $p > 0.05$), RAINÖ alt boyutu olan Sosyal Zaman Kullanımı ($r = -.013$, $p > 0.05$), RAINÖ alt boyutu olan Zihin Okuma ($r = -.059$, $p > 0.05$), RAINÖ alt boyutu olan Farklı Düşünmek ($r = .030$, $p > 0.05$), RAINÖ alt boyutu olan Fiziksel Yakınlık ($r = -.024$, $p > 0.05$), RAINÖ alt boyutu olan Cinsiyet Farklılıkları ($r = .059$, $p > 0.05$) ile anlamlı olarak bir fark elde edilememiştir.

RAİNÖ Toplam ile SFİBÖ Toplam ($r = .406, p < 0.01$), OGE Toplam ($r = .382, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Aşırı Beklenti ($r = .749, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Sosyal Zaman Kullanımı ($r = .673, p < 0.01$) RAİNÖ alt boyutu olan Zihin Okuma ($r = .758, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Farklı Düşünmek ($r = .583, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Fiziksel Yakınlık ($r = .616, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Cinsiyet Farklılıkları ($r = .491, p < 0.01$), istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

SFİBÖ Toplam ile OGE Toplam ($r = .412, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Aşırı Beklenti ($r = .190, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Sosyal Zaman Kullanımı ($r = .317, p < 0.01$) RAİNÖ alt boyutu olan Zihin Okuma ($r = .255, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Farklı Düşünmek ($r = .317, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Fiziksel Yakınlık ($r = .315, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Cinsiyet Farklılıkları ($r = .310, p < 0.01$), istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

OGE Toplam ile RAİNÖ alt boyutu olan Aşırı Beklenti ($r = 0.90, p > 0.05$) anlamlı olarak bir fark gözlemlenemezken, RAİNÖ alt boyutu olan Sosyal Zaman Kullanımı ($r = .342, p < 0.01$) RAİNÖ alt boyutu olan Zihin Okuma ($r = .185, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Farklı Düşünmek ($r = .422, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Fiziksel Yakınlık ($r = .394, p < 0.01$), RAİNÖ alt boyutu olan Cinsiyet Farklılıkları ($r = .271, p < 0.01$), istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 4. RAİNÖ, SFİBÖ, OGE ve RAİNÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Kadın(n=241)		Erkek(n=138)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
	$\bar{x}$	<i>ss.</i>	$\bar{x}$	<i>ss.</i>			
RAİNÖ Toplam	83.97	18.19	80.23	15.89	2.018	.044	0.21
SFİBÖ Toplam	50.36	12.01	52.12	12.99	-1.327	.185	-
OGE Toplam	12.33	9.49	9.78	9.22	2.560	.011	0.23
Zihin Okuma	18.95	5.67	17.60	5.80	2.210	.028	0.23
Cinsiyet Farklılıkları	8.71	3.02	8.28	2.98	1.332	.184	-
Fiziksel Yakınlık	7.07	3.04	6.21	2.79	2.702	.007	0.29
Farklı Düşünmek	8.32	3.10	8.05	3.34	.801	.424	-
Sosyal Zaman Kullanımı	11.31	5.15	11.36	4.79	-.093	.926	-
Aşırı Beklentiler	29.58	6.06	28.69	6.08	1.377	.169	-

* $p < 0.05$, $\bar{x}$: Ortalama, *ss*: Standart Sapma.

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların RAİNÖ Toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kadın katılımcıların ($\bar{x}$ = 83.97) RAİNÖ Toplam puan ortalaması, erkek katılımcıların ($\bar{x}$ = 80.23) RAİNÖ Toplam puan ortalamasına göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Cohen's *d* değeri 0.21 olarak hesaplanmıştır ve bu düşük büyüklükte bir etkiyi gösterir.

Cinsiyet demografik değişkenine göre kadın ve erkek bireyler arasında SFİBÖ Toplam puanları arasında anlamlı olarak bir farklılaşma görülmemiştir ($p > 0.05$).

Kadın ve erkek katılımcıların OGE Toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre kadın katılımcıların ($\bar{x}$ = 12.33) OGE Toplam puan ortalaması, erkek katılımcıların ($\bar{x}$ = 9.78) OGE Toplam puan ortalamasına göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Cohen's d değeri 0.23 olarak hesaplanmıştır ve bu düşük büyüklükte bir etkiyi gösterir.

Kadın ve erkek katılımcıların RAINÖ alt boyutu olan Zihin Okuma boyutu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre kadın katılımcıların ($\bar{x}$ = 18.95) Zihin Okuma puan ortalaması, erkek katılımcıların ($\bar{x}$ = 17.60) Zihin Okuma puan ortalamasına göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Cohen's d değeri 0.23 olarak hesaplanmıştır ve bu düşük büyüklükte bir etkiyi gösterir.

Cinsiyet demografik değişkenine göre kadın ve erkek bireyler arasında RAINÖ alt boyutu olan Cinsiyet Farklılıkları puanları arasında anlamlı olarak bir farklılaşma görülmemiştir ($p > 0.05$).

Kadın ve erkek katılımcıların RAINÖ alt boyutu olan Fiziksel Yakınlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre kadın katılımcıların ($\bar{x}$ = 7.07) Fiziksel Yakınlık puanları, erkek katılımcıların ($\bar{x}$ = 6.21) Fiziksel Yakınlık puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Cohen's d değeri 0.29 olarak hesaplanmıştır ve bu düşük büyüklükte bir etkiyi gösterir.

Cinsiyet demografik değişkenine göre kadın ve erkek katılımcılar arasında RAINÖ alt boyutları olan Farklı Düşünmek, Sosyal Zaman Kullanımı, Aşırı Beklentiler puanları açısından anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p > 0.05$)

Tablo 5. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Welch Anova ve Post Hoc Testi Sonuçları

Değişkenler	Evli ^a (n=68)		Bekar ^b (İlişkisi Var) (n=183)		Bekar ^c (İlişkisi Yok) (n=128)		p	Fark
	$\bar{x}$	ss.	$\bar{x}$	ss.	$\bar{x}$	ss.		
RAINÖ Toplam	86.38	16.31	80.43	17.46	83.65	17.74	.056	-
SFİBÖ Toplam	50.52	12.25	49.98	11.33	52.72	13.74	.178	-
OGE Toplam	10.42	9.87	9.16	9.11	15.10	8.63	< .001	c>a,b
Zihin Okuma	18.82	5.13	18.39	5.90	18.38	5.87	.829	-
Cinsiyet Farklılıkları	9.32	2.82	8.34	3.22	8.46	2.74	.056	-
Fiziksel Yakınlık	7.25	2.83	5.90	2.71	7.71	3.09	< .001	a,c>b
Farklı Düşünmek	8.08	2.81	7.69	2.87	9.04	3.62	.003	c>b
Sosyal Zaman Kullanımı	13.32	6.05	10.67	4.65	11.23	4.67	.006	a>b
Aşırı Beklentiler	29.67	5.07	29.46	6.21	28.81	6.39	.588	-

* (p<0.05) , $\bar{x}$: Ortalama, ss: Standart Sapma.

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 5’te Medeni durum ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre varyansların homojen dağılmaması sebebiyle Welch Anova testi uygulanmıştır. Hangi veriler arasında anlamlı fark olduğu tespit etmek amacıyla Tamhane’s Post Hoc testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri (p<0.05) olarak kabul edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda Medeni Durum sosyodemografik değişkeni ile RAINÖ Toplam, SFİBÖ Toplam; RAINÖ alt boyutları Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları, Aşırı Beklenti puanları arasında herhangi anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo incelendiğinde medeni durum ile OGE Toplam arasında anlamlı biçimde bir fark görülmektedir (p<.001). Anlamlı olan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulabilmek için Tamhane’s testi uygulanmıştır. Bu testin sonucuna göre bekar ve hali hazırda bir ilişkisi olmayan katılımcıların OGE Toplam

puanları ($\bar{x}=15.10$)($ss.=8.63$), evli katılımcıların puanları ($\bar{x}=10.42$) ($ss.=9.87$), ve romantik ilişkisi bulunan bekar bireylere göre ($\bar{x}=9.16$) ($ss.=9.11$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel yakınlık alt boyut ile medeni durum incelendiğinde anlamlı olarak bir fark gözlemlenmiştir. Buna göre aktif olarak bir ilişki içerisinde yer alan bekar katılımcıların puanları ($\bar{x}=5.90$)($ss.=2.71$), evli bireylerin ($\bar{x}=7.25$)($ss.=2.83$) ve ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarından ($\bar{x}=7.71$)($ss.=3.09$) anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Farklı düşünmek alt boyutuna bakıldığında medeni durum ile arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre farklı düşünmek alt boyutunda bekar ve aktif olarak bir ilişki içerisinde olmayan bireylerin puanları ($\bar{x}=9.04$)($ss.=3.62$) ilişkisi olan bekar bireylerin puanlarına göre ($\bar{x}=7.69$)($ss.=2.87$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutu ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Buna göre evli bireylerin sosyal zaman kullanımı puanları ($\bar{x}=13.32$)($ss.=6.05$), aktif bir ilişkisi olan bekar bireylerin puanlarından ($\bar{x}=10.67$)($ss.=4.65$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 6. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA ve Post Hoc Sonuçları

		<i>n</i>	$\bar{x}$	ss.	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
RAINÖ	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	96.68	10.71	16.45	<.001	a>b,c>d
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	82.72	16.49			
	Üniversite Mezunu ^c	218	83.68	16.37			
	Lisansüstü ^d	70	72.74	18.79			
SFİBÖ	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	57.21	9.02	7.783	<.001	a>c>d b>d
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	53.83	11.70			
	Üniversite Mezunu ^c	218	50.91	12.38			
	Lisansüstü ^d	70	46.08	12.54			
OGE	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	14.03	08.12	2.947	.033	-
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	12.83	08.31			
	Üniversite Mezunu ^c	218	11.43	09.56			
	Lisansüstü ^d	70	08.90	10.20			
Zihin Okuma	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	21.25	05.15	10.50	<.001	a>d c>d
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	18.10	06.12			
	Üniversite Mezunu ^c	218	19.11	05.41			
	Lisansüstü ^d	70	15.48	05.62			
Cinsiyet Farkı	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	09.65	02.30	1.804	.146	-
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	08.59	02.98			
	Üniversite Mezunu ^c	218	08.51	03.06			
	Lisansüstü ^d	70	08.18	03.09			
Fiziksel Yakınlık	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	09.84	02.98	16.75	<.001	a>b a>c>d
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	06.72	02.87			
	Üniversite Mezunu ^c	218	06.68	02.78			
	Lisansüstü ^d	70	05.61	02.76			
Farklı Düşünme	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	09.84	02.73	5.142	.002	a>c>d
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	08.62	03.37			
	Üniversite Mezunu ^c	218	08.16	03.16			
	Lisansüstü ^d	70	07.31	03.01			
Sosyal Zaman Kullanımı	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	16.28	05.37	15.32	<.001	a>b,c,d c<d
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	11.30	04.74			
	Üniversite Mezunu ^c	218	11.23	04.78			
	Lisansüstü ^d	70	09.42	04.36			
Aşırı Beklenti	İlköğretim/Lise Mezunu ^a	32	29.81	06.77	5.359	.001	c>d
	Üniversite Öğrencisi ^b	59	29.37	06.05			
	Üniversite Mezunu ^c	218	29.97	05.74			
	Lisansüstü ^d	70	26.71	06.25			

* (p<0.05) , $\bar{x}$: Ortalama, ss: Standart Sapma.

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablodan elde edilen sonuçlara göre eğitim düzeyi ile RAİNÖ Toplam arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcıların puanları ($\bar{x}=96.68$)($ss.=10.71$) üniversite öğrencisi ($\bar{x}=82.72$)($ss.=16.49$), üniversite mezunu ($\bar{x}=83.68$)($ss.=16.37$) ve lisansüstü ($\bar{x}=72.74$)($ss.=18.79$) katılımcıların puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Üniversite öğrencisi olan katılımcılar ile üniversite mezunları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, her iki grubun puanları da lisansüstü katılımcıların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

SFİBÖ Toplam ve eğitim düzeyi arasında anlamlı olarak bir fark tespit edilmiştir. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcıların puanları ($\bar{x}=57.21$)($ss.=9.02$), üniversite mezunu ($\bar{x}=50.91$)($ss.=12.38$),ve lisansüstü ($\bar{x}=46.08$)($ss.=12.54$),katılımcıların puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bu değişkenden aldıkları puan ortalaması, lisansüstü katılımcıların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucunavarılmıştır.

Zihin okuma alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı olarak bir fark mevcuttur. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcıların bu değişkenden aldıkları puan ortalamaları ($\bar{x}=21.25$)($ss.=5.15$),lisansüstü katılımcıların puanlarından ($\bar{x}=15.48$)($ss.=5.62$),anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca üniversite mezunlarının aldıkları puanlar ($\bar{x}=19.11$) ($ss.=5.41$),lisansüstü katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Fiziksel yakınlık alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı olarak bir fark bulunmaktadır. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcıların aldıkları puan ortalamaları ($\bar{x}=9.84$)($ss.=2.98$), diğer tüm gruplardan anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=6.68$) ($ss.=2.78$), lisansüstü katılımcıların puanlarından ($\bar{x}=5.61$) ($ss.=2.76$),anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Farklı düşünmek alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı olarak bir fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=9.84$) ($ss.=2.73$), üniversite mezunu katılımcıların ($\bar{x}=8.16$) ($ss.=3.16$), ve lisansüstü katılımcıların puanlarından ($\bar{x}=7.31$) ($ss.=3.01$),anlamlı olarak daha yüksektir.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre üniversite öğrencisi ve üniversite mezunu katılımcılar arasında bir fark bulunmazken, ilköğretim/lise mezunu katılımcıların puanları ($\bar{x}=16.28$)($ss.=5.37$), diğer tüm gruplardan anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca üniversite öğrencisi katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=11.30$)($ss.=4.74$), lisansüstü katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=9.42$)($ss.=4.36$), anlamlı olarak daha yüksektir.

Aşırı beklentiler alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark mevcuttur. Üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=29.97$)($ss.=5.74$), lisansüstü katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=26.71$)($ss.=6.25$), anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 7. RAINÖ, SFİBÖ, OGE ve RAINÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA ve Post Hoc Sonuçları

		<i>n</i>	$\bar{x}$	ss.	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
RAINÖ	0-1 Yıl ^a	109	85.21	18.14	1.436	.232	-
	1-3 Yıl ^b	113	80.37	16.59			
	3-5 Yıl ^c	61	82.32	18.45			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	82.48	16.90			
SFİBÖ	0-1 Yıl ^a	109	52.82	12.24	1.286	.279	-
	1-3 Yıl ^b	113	49.70	13.26			
	3-5 Yıl ^c	61	50.19	12.09			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	50.98	11.59			
OGE	0-1 Yıl ^a	109	14.50	10.08	7.560	<.001	a>c,d
	1-3 Yıl ^b	113	11.53	09.53			
	3-5 Yıl ^c	61	08.24	07.87			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	09.71	08.61			
Zihin Okuma	0-1 Yıl ^a	109	18.55	05.84	1.391	.245	-
	1-3 Yıl ^b	113	17.69	05.88			
	3-5 Yıl ^c	61	18.42	05.66			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	19.31	05.49			
Cinsiyet Farkı	0-1 Yıl ^a	109	08.85	02.60	.591	.622	-
	1-3 Yıl ^b	113	08.31	03.16			
	3-5 Yıl ^c	61	08.50	03.28			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	08.55	03.09			
Fiziksel Yakınlık	0-1 Yıl ^a	109	07.33	02.81	2.237	.084	-
	1-3 Yıl ^b	113	06.46	03.07			
	3-5 Yıl ^c	61	06.83	03.05			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	06.40	02.95			
Farklı Düşünme	0-1 Yıl ^a	109	09.12	03.59	5.121	.002	a>b,d
	1-3 Yıl ^b	113	07.54	02.72			
	3-5 Yıl ^c	61	08.36	03.06			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	07.90	03.09			
Sosyal Zaman Kullanımı	0-1 Yıl ^a	109	11.87	05.45	.937	.483	-
	1-3 Yıl ^b	113	11.49	04.99			
	3-5 Yıl ^c	61	10.81	04.70			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	10.87	04.70			
Aşırı Beklenti	0-1 Yıl ^a	109	29.46	05.60	.240	.868	-
	1-3 Yıl ^b	113	28.85	06.33			
	3-5 Yıl ^c	61	29.37	07.12			
	5 Yıldan Fazla ^d	96	29.43	05.64			

* (p<0.05), $\bar{x}$: Ortalama, ss: Standart Sapma.

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo incelendiğinde ilişki süresi ile OGE Toplam arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre ilişki süresi 0-1 yıl aralığında olan katılımcıların puan ortalamaları $(\bar{x}=14.50)(ss.=10.08)$, ilişki süresi 3-5 yıl olan katılımcıların puanlarından $(\bar{x}=8.24)(ss.=7.87)$, ve ilişki süresi 5 yıldan fazla olan katılımcıların puan ortalamalarından $(\bar{x}=9.71)(ss.=8.61)$, anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Farklı düşünmek alt boyutu ve ilişki süresi arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. Buna göre ilişki süresi 0-1 yıl aralığında olan katılımcıların puan ortalamaları $(\bar{x}=9.12)(ss.=3.59)$, ilişki süresi 1-3 yıl olan katılımcıların puanlarından $(\bar{x}=7.54)(ss.=2.72)$, ve ilişki süresi 5 yıldan fazla olan katılımcıların puan ortalamalarından $(\bar{x}=7.90)(ss.=3.09)$, anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablodaki diğer verilere bakıldığında ilişki süresi ile RAİNÖ Toplam, SFİBÖ Toplam, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, fiziksel yakınlık, sosyal zaman kullanımı ve aşırı beklentiler alt boyutları arasında anlamlı olarak bir fark tespit edilememiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançları, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılmıştır. Ayrıca akılcı olmayan inançlar, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik kavramlarının; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve ilişki süresi gibi belirlenen değişkenler açısından incelenmesi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar literatürde bu alanda yazılmış diğer araştırmalarla incelenerek tartışılmıştır. Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik değişkenlerinin bir arada kullanılarak araştırılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki bağımlılığı arasında istatistiki olarak pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu konuda yapılmış benzer araştırmalar mevcuttur. Ülkemizde Kılıçarslan ve Can (2021) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile uyumsuz şemalara arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmaya göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin, sınırları ve otonomileri daha zedelenmiş olarak tespit edilmiştir. Zedelenmiş otonomi bağımlı ilişkiler kurma açısından bir risk faktörüdür. Yapılan karşılaştırmaya bakıldığında literatür ile bu araştırmadan elde edilen veriler paralellik göstermektedir (Kılıçarslan ve Can, 2021; Ulupınar ve İnce, 2021). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki bağımlılığı kavramlarını oluşturan alt yapıların birçok noktada benzerlik gösterdiği görülmektedir. Öyle ki bu benzerlik bu konuların araştırılmasını sağlayan ölçeklere de soru bakımından yansımaktadır. Akılcı olmayan inançlara sahip bireyler, partneriyle olan zıt düşüncelerin kabul edilemez, partnerinin boş vakitlerinin kendisi dışında başka bir uğraşla doldurması yine tahammül edilmesi güç bir durum olarak düşünmektedirler. Bu kabul edilemez veya tahammül edilmesi güç olarak tanımlanan unsurlar romantik ilişkilerinde bağımlılık gösteren veya yatkınlık gösteren bireyler için de benzer önem teşkil etmektedir. Bu nedenle iki değişken arasındaki benzerlik göstermesi olasıdır.

Obsesif güvensizlik ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların arasında bir ilişki bulunmuştur. Bazı araştırmacılara göre orta düzeyde bazı araştırmacılara göre küçük seviyede pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu

konuda literatüre bakıldığında benzer bir çalışma bulunamamıştır fakat her iki değişken açısından da ilişki doyumuyla ilgili çalışmalar mevcuttur. Kuru (2022) yaptığı çalışmasından elde ettiği sonuçlara göre romantik ilişkilerdeki obsesyonlar ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yabancı kaynaklara bakıldığında romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Janjani vd., 2017; Kuru, 2022, s. 36). Obsesif güvensiz bireyler ilişkilerinde partnerlerine veya ilişkinin kendisine yönelik birtakım düşünce yapıları geliştirmektedirler. Bu düşünce yapısı bireyin partnerini veya ilişkiyi doğrudan veya dolaylı olarak sorgulamasına sebep olmaktadır. Partnerinin güvenilirip güvenilmeyeceğine dair kanıt arama, ilişki için onay arayışında bulunulması ve bu düşüncelerin bireyin kendisinde rahatsızlık yaratması romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç yapıları ile benzerlik taşımaktadır. Obsesif güvensizlik düşüncelerinin aslında işlevsiz düşünceler olması nedeniyle ortaya çıkan bu ilişki olasıdır.

İlişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Obsesif güvensizlik ve ilişki bağımlılığı arasında orta düzeyde etki büyüklüğü olan pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. Bu konuda literatüre bakıldığında bağlanma ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Çocukluk döneminde bakım veren ile kaygılı olarak bağlanma örüntüsü geliştirmiş bireyler, yetişkinlik dönemlerine geldiğinde romantik ilişkilerini hayatın odak noktası olarak görme eğilime girmeleri muhtemeldir. Kaygılı bağlanan bireylerin kafaları sürekli olarak ilişkisi ve partneriyle ilgili düşüncelerle doludur. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyleri meşgul eden bu işlevsiz düşünceler, bir bakıma ilişki obsesyonları olarak düşünülebilir (Akkuş, 2020, s. 10-11). Obsesif güvensizlik ve ilişki bağımlılığının bir diğer kesişimleri nokta partnere bağlı benlik değeri kavramıdır. Araştırmanın kavramsal açıklamalar kısmında yer verilen benlik değeri kavramı bu iki değişken için de bir alt yapı niteliğindedir. Partnerin varlığı ve ilişkinin kendisi ile karakterize olan benlik değeri üzerinden yapılan çalışmalara bakıldığında her iki değişkenin de ilişkili olduğu görülmektedir (Açar, 2022, s. 57-62). Tüm bunlar dikkate alındığında hem ilişki bağımlılığını oluşturan risk faktörlerinden bazılarının hem de obsesif güvensizliğe neden olan risk faktörlerinden bazılarının ortak olması bu sonucu ortaya çıkarmış olması olasıdır. Ayrıca her iki

değişkeni oluşturan araştırma sorularında da benzer ifadeler yer almaktadır bu nedenle pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkması muhtemeldir.

Araştırmanın sonucuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile cinsiyet sosyo-demografik değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu ortaya çıkan anlamlı fark düşük düzeyde bir etkiye sahiptir ve kadınların lehine ortaya çıkmıştır. Kadınlar, erkek katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından “Zihin Okuma” ve “Fiziksel Yakınlık” alt boyutlarında kadın katılımcıların aldıkları puanlar erkek katılımcıların aldıkları puanlara göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır ve bu anlamlı fark düşük düzeydedir. Literatüre bakıldığında benzer çalışmalar mevcuttur. Kılıçarslan ve Can (2021) yaptıkları çalışmada cinsiyet açısından romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları ve alt boyutlarını incelemiştir. Yaptıkları çalışma sonucunda zihin okuma alt boyutunda kadınlar daha yüksek puanlar almışlardır. Farklı düşünmek alt boyutunda da kadınların puanları erkeklere oranla daha yüksek sonuçlanmıştır. Veti pki bu çalışmaya benzer nitelikte olarak bu iki alt boyut dışında diğer alt boyutlarda anlamlı sonuçlar ortaya çıkmamıştır. Bir başka çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet açısından farklılaşmasına bakıldığında toplam puan üzerinden kadınların, erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Ayrıca alt boyutlar incelendiğinde “Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Fiziksel Yakınlık ve Farklı Düşünmek” boyutlarında kadın katılımcıların aldıkları puanlar erkek katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır (Sarı, 2008, s. 79-80). Her iki çalışma da gösteriyor ki bu araştırmadan elde edilen bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir. Araştırmaların tümünde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve onun bazı alt boyutlarında kadın katılımcıların aldıkları puanlar daha yüksektir. Kadın katılımcıların bu ölçek ve alt boyutlarından daha yüksek almasının nedeni kültürel olarak öğrenilmiş ilişki normları olması olasıdır.

Yaş sosyo-demografik değişkeni ve diğer değişkenler arasındaki farklılaşma incelendiğinde, yaş ile ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Buna göre yaş ile ilişki bağımlılığı arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir fark mevcuttur. Yaş ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar

ölçeğinin alt boyutu olan “Aşırı Beklentiler” boyutu arasında anlamlı olarak bir fark bulunmaktadır. Bu anlamlı fark negatif yönlü ve düşükdüzeydedir. Yaş değişkeni ile diğer romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar toplam, obsesif güvensizlik ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı olarak bir fark saptanmamıştır. Literatürde bu konuya dair araştırmalar mevcuttur. Açar (2022, s. 52) yaptığı çalışmada obsesif güvensizlik ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Bu araştırmada da sonuç benzerlik göstermektedir. Diğer değişkenler açısından yapılan literatür çalışmasında bir sonuç elde edilememiştir. Bu araştırmada “Aşırı Beklentiler” boyutundan elde edilen negatif yönlü farklılaşmanın sebebi sosyal medya çağının hızla genişlemesi ve insanların uzaktaki insanlarla rahatlıkla ilişki içerisine girebilmesi, diğer insanların hayatlarını takip etmenin kolay olması ve sosyal medya kanallarının insanlar üzerindeki etkileri olması olasıdır.

Eğitim seviyesi sosyo-demografik değişkeninin diğer değişkenler açısından anlamlı olup olmadığı incelendiğinde birçok sonuçta anlamlı bulgular ortaya çıkmıştır. Eğitim seviyesi ve romantik ilişkilerde anlamlı olmayan inançlar arasında anlamlı bir fark vardır. Bu anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde ise ilköğretim/lise mezunu olan katılımcıların anlamlı olarak akılcı olmayan inançlar toplam puanları üniversite öğrencisi, üniversite mezunu ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca üniversite öğrencisi ve üniversite mezunu katılımcıların aldıkları puanlar, lisansüstü bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim seviyesi ve ilişki bağımlılığı arasındaki farklılaşmaya bakıldığında anlamlı bir sonuç ortaya çıkmıştır. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcıların ilişki bağımlılığından aldıkları puanlar üniversite mezunu ve lisansüstü eğitim seviyesi katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca üniversite öğrencileri ve lisansüstü katılımcılar arasında da anlamlı fark bulunmuştur. Lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcıların ilişki bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Zihin okuma alt boyutu ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcılar ile üniversite mezunu katılımcıların zihin okuma alt boyutundan aldıkları puanlar lisansüstü eğitim

seviyesine sahip katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Fiziksel yakınlık alt boyutu ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir fark mevcuttur. İlköğretim/lise mezunu katılımcıların bu alt boyuttan aldıkları puanlar üniversite öğrencileri, üniversite mezunları ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan anlamlı olarak dahayüksektir.

Farklı düşünmek alt boyutu ve eğitim seviyesi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre ilköğretim/lise mezunu katılımcılar hem üniversite mezunlarına hem de lisansüstü eğitim seviyesi katılımcılara göre daha yüksek puan alırken; üniversite mezunu katılımcılar, lisansüstü katılımcılara göre daha yüksek puan almışlardır.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu sonuca göre ilköğretim/lise mezunu katılımcılar diğer üç gruba göre bu alt boyuttan anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca üniversite mezunu katılımcılar, lisansüstü katılımcılara göre yine anlamlı biçimde daha yüksek puan alarak farklılaşmaktadır.

Aşırı beklentiler alt boyutu ile eğitim seviyesi arasında anlamlı olarak bir fark mevcuttur. Aşırı beklentiler alt boyutunda üniversite mezunları, lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek puan yapmışlardır. Obsesif güvensizlik ve cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile eğitim seviyesi arasında bir farklılaşma bulunmamıştır. Tüm bu sonuçlar incelendiğinde eğitim seviyesinin belirlenen değişkenler ve alt boyutlar üzerinde ciddi bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Obsesif güvensizlik ve cinsiyet farklılıkları hariç diğer tüm sonuçlarda eğitim seviyesi düştükçe olumsuz sonuçlar, anlamsız inançlar, ilişki bağımlılıkları ve işlevsiz beklentiler yükselmektedir. Literatüre bakıldığında bu konuda yapılan çalışmalar mevcuttur. Yapılan çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir. Açar (2022) yaptığı çalışmada eğitim seviyesi ile obsesif güvensizlik arasında anlamlı olarak ters yönlü bir farklılık saptamıştır. Nedenleri üzerinde düşünüldüğünde eğitim seviyesinin yükselmesinin bireyin hayat kalitesine doğrudan etki ettiği gözlemlenmektedir (Açar, 2022, s. 52). Eğitim seviyesi yükseldikçe, maddi gelir ve refah düzeyi artmaktadır (Çiftçi ve Kangallı, 2015). Bu sebeple ilişkiye dair bağımlılığın düşmüş olması muhtemel olacaktır. Ayrıca eğitim seviyesi ile kaygı ve depresyon arasında ters orantılı bir ilişki vardır. Kaygı ve depresyon,

işlevsiz ve olumsuz inançlar açısından muhtemel bir risk faktörüdür (Zubaroglu-Yanardağ ve Say-Şahin, 2018).

Medeni durum sosyo-demografik değişkeni ile diğer değişkenler ve alt boyutlar arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Medeni durum ve obsesif güvensizlik arasında anlamlı bir fark mevcuttur. Bekar(ilişkisi yok) cevabını veren katılımcılar obsesif güvensizlik toplam puanları evli ve bekar(ilişkisi var) cevabını veren katılımcılara oranla daha yüksektir.

Fiziksel yakınlık alt boyutu ve medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre bekar(ilişkisi var) cevabını veren katılımcıların diğer katılımcılara göre fiziksel yakınlık alt boyutu puanları daha düşüktür. Bu grubun fiziksel yakınlık çekinceleri diğer iki gruba göre daha düşüktür.

Farklı düşünmek alt boyutu ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Hangi gruplar arasında bu farkın oluştuğu incelendiğinde aktif ilişkisi olmayan katılımcıların, bekar(ilişkisi var) cevabını veren katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Aktif ilişkisi olmayan katılımcılar farklı düşüncelere daha az tolerans göstermektedir.

Sosyal zaman kullanımı ve medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark incelendiğinde evli olan katılımcıların sosyal zaman kullanımı alt boyutu puanları bekar(ilişkisi var) cevabını veren katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evli olan katılımcılar partnerinin boş zamanlarını kendisiyle geçirmesini beklemektedir.

Literatüre bakıldığında medeni durum sosyo-demografik değişkeni ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Medeni durum ve değişkenler arasındaki ilişki yorumlandığında obsesif güvensizlik puanlarında aktif ilişkisi olmayan katılımcıların diğer gruplara göre daha yüksek puan alması açıklanabilir bir sonuçtur. Obsesif güvensizlik içerisindeki partnere güvenmek için kanıtlar aranması, diğer insanlardan ilişki hakkında onay almak, ilişkiye dair düşüncelerin sürekli olarak zihni meşgul etmesi ilişkilerin bitmesine veya uzun sürmemesine neden olması olasıdır.

Evli katılımcıların yaşça büyük olması öngörülerek yapılan yorumda, bekar(ilişkisi var) olan katılımcıların fiziksel yakınlık çekinceleri değişen normlar ve kuşak farkı ile açıklanabilir. Ayrıca aktif ilişkisi bulunmayan katılımcıların fiziksel yakınlık çekincelerinin bekar(ilişkisi var) olan katılımcılara oranla daha yüksek olması bu kişilerin fiziksel yakınlık kuramaması nedeniyle bir ilişki içerisinde olmadığına işaret edebilir. Tıpkı fiziksel yakınlık alt boyutu gibi farklı düşünmek alt boyutunda da benzer bir sonuç ortaya çıkmaktadır. Bekar(ilişkisi var) olan katılımcı grubu, aktif olarak ilişkisi bulunmayan katılımcı grubuna göre farklı düşüncelere daha açıktır. Bunu bir neden sonuç çerçevesinde yorumlamak gerekirse farklı düşüncelere tolerans gösteremeyen bireylerin ilişki kurması güç veya kısa süreli olması daha muhtemeldir. Sosyal zaman kullanımı alt boyutunda evli katılımcılar yüksek puanlar elde etmişlerdir. Bu noktada yorumlamak gerekirse evlilik mertebesinin getirdiği sorumluluklar buna neden olmuş olabilir. Evli bireylerin partnerlerinden beklentileri daha yüksek olacak ve önemli aktivitelere birlikte katılmak istemesi kabul edilebilir bir sonuç olması muhtemeldir.

İlişki süresi demografik değişkeni ile diğer değişkenler ve alt boyutlar arasındaki ilişkinin anlamlılığı incelendiğinde, ilişki süresi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar toplam, ilişki bağımlılığı toplam, alt boyutlardan zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, fiziksel yakınlık, sosyal zaman kullanımı ve aşırı beklentiler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

İlişki süresi ile obsesif güvensizlik arasında anlamlı olarak bir fark tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında ise obsesif güvensizlik puanları ilişkinin henüz yeni başlamış olan veya en uzun ilişkisi 0-1 yıl aralığında olan katılımcılar için en yüksek olarak sonuçlanmıştır. İlişki süresi sorusunu 0-1 yıl olarak işaretleyen katılımcıların obsesif güvensizlik puanları, ilişki süresi 3-5 yıl ve 5 yıldan fazla seçeneklerini işaretleyenlere göre daha yüksektir.

Farklı düşünmek alt boyutu ile ilişki süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre ilişki süresi sorusunu 0-1 yıl olarak işaretleyen katılımcıların farklı düşünmek alt boyut puanları, ilişki süresi 1-3 yıl ve 5 yıldan fazla seçeneklerini işaretleyenlere göre daha yüksektir. İlişkinin henüz başında olan veya en uzun geçmiş ilişkisi 1 yılı aşmamış katılımcıların farklı düşüncelere sağladığı tolerans kendisinden daha uzun ilişkisi olan katılımcılara göre daha

düşük seviyededir. Bu noktada elde edilen bulgu yorumlanabilir bir biçimdedir. Farklı düşünmeye tolerans sağlamak ikili insan ilişkilerinde daha bağışlayıcı daha kabul edici bir yapı oluşturmaktadır. Bu yapıya sahip bireylerin ilişkilerinin daha sağlıklı ve uzun olması beklenebilen bir sonuçtur. Farklı düşüncelere kapalı olmanın romantik ilişkiler içintehtit edici bir unsur olarak düşünüldüğünde, bu sonucun ilişki süresi en düşük olan veya aktifilişkisi olmayıp en uzun geçmiş ilişkisi 1 yılı aşmamış katılımcılar için aleyhine olması olası bir sonuçtur.

Literatüre bakıldığında ilişki süresi değişkeni ile yapılmış araştırmalar mevcuttur. Kılıçarslan ve Can (2021) ilişki süresi değişkenini “ilişkisi yok, 0-3 yıl ve 3 yıldan fazla” olarak 3 kategoride toplamıştır. Buna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı boyutunda ilişki süresi 3 yıldan fazla olan katılımcılar anlamlı olarak daha yüksek puan almışlardır. Fiziksel yakınlık alt boyutunda ilişkisi olmayan katılımcılar diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek puanlar alırken, cinsiyet farklılıkları boyutunda ilişki süresi 3 yıldan fazla olan katılımcıların puanları en yüksek olarak saptanmıştır. Obsesif güvensizlik ile ilişki süresinin karşılaştırıldığı bir çalışmada ilişki süresi arttıkça obsesif güvensizlik puanları daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Açar, 2022, s. 52). Elde edilen bu sonuç ve mevcut bu araştırma obsesif güvensizlik ve ilişki süresi karşılaştırmasında paralellik göstermektedir. Bu paralellik mevcut araştırmanın doğruluğunu ispatlar niteliktedir. İlişki süresi uzadıkça, partnerlerin birbirlerine duydukları güven duygusunun ve bağlılığın artması daha olasıdır. Bu şekilde düşünüldüğünde obsesif güvensizliğin karakteristik özellikleri olan güven için kanıt arama, diğer insanlardan onay arama ve sürekli olarak zihni obsesif düşüncelerle meşgul etme durumunun uzun ilişkilerde daha düşük olması olası sonuçtur.

Çalışmayla ilgili önerilere bakacak olursak; bu araştırma 18-35 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Aynı değişkenlerle araştırma örneklemini genişletilerek daha kapsayıcı bir sonuç elde edilebilir. Çalışmanın değişkenlerinden biri olan obsesif güvensizlik, yeni bir kavramdır ve başka değişkenlerle kombinlenerek yeni araştırmalar ve sunumlar oluşturulabilir. Obsesif kompulsif bozukluğun diğer boyutları araştırma konusuna eklenebilir ve yarattığı etkiler çalışılabilir.

Araştırmanın verileri çevrimiçi sosyal ağlardan elde edilmiştir, yüz yüze veri toplama yöntemleriyle cevapların güvenilirliği artırılabilir. Kadın ve erkek olarak kalıplaşmış cinsiyet değişkeni genişletilerek yeni örneklem grupları oluşturulabilir ve bu sayede çalışmanın kapsayıcılığı genişletilebilir. İlişki süresi araştırmacı tarafından literatür taraması ile belirlenmiştir fakat belirlenen değişken revize edilebilir ve yeni gruplar oluşturularak araştırmatekrar edilebilir.



SONUÇ

Araştırmaya dahil olan katılımcıların yaş ortalaması 25.37 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 241'ini kadın katılımcılar, 138'ini erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların 68'ini evli bireyler, 183'ünü bekar ve aktif olarak ilişkisi olan bireyler ve 128'ini aktif olarak ilişkisi bulunmayan bireyler oluşturmaktadır. 32 Katılımcı ilköğretim/lise mezunu eğitim seviyesine sahipken, 59'u üniversite öğrencisi, 218'i üniversite mezunu ve 70'i lisansüstü olarak not edilmiştir. Katılımcıların 109'unun aktif veya en uzun ilişkisi 0-1 yıl aralığındayken, ilişki süresi 1-3 yıl olan katılımcıların sayısı 113, 3-5 yıl olan katılımcıların sayısı 61 ve ilişki süresi 5 yıldan fazla olan katılımcıların sayısı 96'dır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar toplam puanları ile ilişki bağımlılığı toplam puanı ve obsesif güvensizlik toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İlişki bağımlılığı toplam puanları ve obsesif güvensizlik toplam puanları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar toplam puanları ve alt boyutlarından aşırı beklenti, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Obsesif güvensizlik toplam puanları ve ilişki bağımlılığı toplam puanları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar toplam puanları ve alt boyutlarından sosyal zamankullanımı, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur.

Cinsiyet değişkenine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar toplam puanları ve obsesif güvensizlik toplam puanları arasında anlamlı olarak bir fark bulunurken, cinsiyet ile ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadın katılımcıların akılcı olmayan inanç puanları ve obsesif güvensizlik puanları, erkek katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır. Yaş ile ilişki bağımlılığı toplam puanları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç alt boyutlarından aşırı beklentiler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Eğitim seviyesi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve obsesif güvensizlik arasında anlamlı bir fark vardır. İlköğretim/lise mezunu olan katılımcı grubu her iki değişkende de diğer gruplara göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır.

İlişki bağımlılığı toplam puanlarında üniversite öğrencileri ve üniversite mezunları, lisansüstü katılımcı grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Eğitim seviyesi ile alt boyutlardan zihin okuma, fiziksel yakınlık, farklı düşünmek, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklenti boyutlarıyla anlamlı olarak bir fark mevcuttur.

Medeni durum ile değişkenler arasında anlamlı farklar vardır. Obsesif güvensizlik değişkeni ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunurken bu fark aktif ilişkisi bulunmayan katılımcı grubu ile diğer iki grup arasındandır. Aktif ilişkisi bulunmayan katılımcıların obsesif güvensizlik puanları daha yüksektir. Alt boyutlar incelendiğinde medenidurum ile fiziksel yakınlık, farklı düşünmek ve sosyal zaman kullanımı alt boyutlarında anlamlı farklar mevcuttur. İlişki süresi ile değişkenler arasında anlamlı farklar mevcuttur. Bu anlamlı farklar obsesif güvensizlik toplam puanları ve farklı düşünmek alt boyutlarındadır. Obsesif güvensizlik toplam puanlarında ilişki süresi sorusuna 0-1 yıl yanıtını veren katılımcıların puanları, 3-5 yıl ve 5 yıldan fazla cevaplarını veren katılımcılardan anlamlı olarak yüksektir. Farklı düşünmek alt boyutunda ise yine araştırmaya katılan katılımcılardan 0-1 yıl yanıtını veren katılımcıların puanları, 1-3 yıl ve 5 yıldan fazla yanıtını veren katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abadi, F. K. A., Vand, M. M., & Aghaee, H. (2015). Models and interventions of codependency treatment, systematic review. *Journal UMP Social Sciences and Technology Management*, 3(2), 572-583.
- Açar, Ş. (2022). *Ebeveynleşme, partnere bağlı benlik değeri, obsesif inançlar ve obsesif güvensizliğin partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* [Doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.
- Akkuş, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin algıladığı anne baba tutumu ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Lefke Avrupa Üniversitesi.
- Altınova, H. H., & Altuntaş, O. (2015). Kadınların karşılıklı bağımlılığı ve buna etki eden faktörlerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 10(10), 81-98.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı*, beşinci baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev.: E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: Hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(1), 70-78.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). New York: The Guildford Press.

- Bayraktar, E. (1997). Obsesif kompulsif bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 25-32.
- Brandes, O., Stern, A., & Doron, G. (2020). "I just can't trust my partner": Evaluating associations between untrustworthiness obsessions, relationship obsessions and couples violence. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 24, 100500. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100500>
- Chang, S. H. (2012). A cultural perspective on codependency and its treatment. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(1), 50-60. <https://doi.org/10.1080/21507686.2011.620973>
- Cilli, A. S., Telcioğlu, M., Aşkın, R., Kaya, N., Bodur, S., & Kucur, R. (2004). Twelve-month prevalence of obsessive-compulsive disorder in Konya, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 45(5), 367-374. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2004.06.009>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Cooper, M. (1995). Applying the codependency model to a group for families of obsessive- compulsive people. *Health & Social Work*, 20(4), 272-278. <https://doi.org/10.1093/hsw/20.4.272>
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Cowan, G., Bommersbach, M., & Curtis, S. R. (1995). Codependency, loss of self, and power. *Psychology of Women Quarterly*, 19(2), 221-236. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00289.x>
- Crothers, M., & Warren, L. W. (1996). Parental antecedents of adult codependency. *Journal of clinical psychology*, 52(2), 231-239.
- Cuberes, D., & Teignier, M. (2012). Macroeconomic models of gender inequality and economic development: A critical review. Working Paper: The University of Sheffield, Department of Economics.

- Çiftçi, C., & Kangallı, S. G. (2015). Eğitim ve gelir. *Ege Academic Review*, 15(1), 141-152.
- Dear, G. E., & Roberts, C. M. (2002). The relationships between codependency and femininity and masculinity. *Sex Roles*, 46(5), 159-165.
- Demir-Uzun, Z. M. (2021). *Bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide özyeterliliğin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- DiGiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 365-379.
- Doğan-Laçın, B. G., & Demir, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin tekrarlı düşünce ve mantık dışı düşünce düzeylerinin anksiyete düzeylerini yordama gücü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(5), 1469-1478.
- Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O., & Talmor, D. (2012). Flaws and all: Exploring partner-focused obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(4), 234-243. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2012.05.004>
- Ellis, A. (1977). Rational-emotive therapy: Research data that supports the clinical and personality hypotheses of RET and other modes of cognitive-behavior therapy. *The Counseling Psychologist*, 7(1), 2-42. <https://doi.org/10.1177/001100007700700102>
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201.
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- Erol, S. N. (2023). *Psikologlarda ve psikolojik danışmanlarda güvensiz bağlanma stillerinin öz-şefkat ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive therapy and research*, 35, 199-208.
- Fuller, J. A., & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-24.
- Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of Bowen theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14(1), 25-35. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1874.1993.tb00088.x>
- Gudžinskienė, V., & Gedminienė, R. (2010). Understanding of alcoholism as family disease. *Social Education/Socialinis Ugdymas*, 14(25), 163-172.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygin, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 219-233.
- Hirschtritt, M. E., Bloch, M. H., & Mathews, C. A. (2017). Obsessive-compulsive disorder: advances in diagnosis and treatment. *JAMA*, 317(13), 1358-1367.
- Hoenigmann-Lion, N. M., & Whitehead, G. I. (2007). The relationship between codependency and borderline and dependent personality traits. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(4), 55-77. https://doi.org/10.1300/J020v24n04_05
- Janjani, P., Momeni, K., Rai, A., & 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.

- Kahveci, E. (2023). *Beliren yetişkinlikteki romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirti ile akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Karademir, Ç. (2014). Güzin abla köşesi'nin akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın temel kavramları açısından incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 11- 43.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Karlukaç, İ., & Kılıç, Ö. U. (2021). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile depresyon, kaygı, umutsuzluk ve stres düzeyleri. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 95-120.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Kılıçarslan, İ., & Can, F. Y. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(2), 118-141.
- Kirmizioglu, Y., Doğan, O., Kuğu, N., & Akyüz, G. (2009). Prevalence of anxiety disorders among elderly people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(9), 1026-1033. <https://doi.org/10.1002/gps.2215>
- Knudson, T. M., & Terrell, H. K. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *The American Journal of Family Therapy*, 40(3), 245-257. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.610725>
- Köroğlu, E., (2014). *Ruh sağlığınız için akılcı düşünme*. HYB Yayıncılık.
- Kurt, A. A., & 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.

- Kuru, E. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ve romantik obsesyon ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Lancer, D. (2017). Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 2(2), 21-22.
- Martsolf, D. S., Sedlak, C. A., & Doheny, M. O. (2000). Codependency and related health variables. *Archives of Psychiatric Nursing*, 14(3), 150-158. <https://doi.org/10.1053/py.2000.6387>
- Moradi, S. F. (2012). A comparison of irrational beliefs between trained couples and normal couples. *Life Science Journal*, 9(3), 2023-2026.
- Morgan, J. P. (1991). What is codependency?. *Journal of Clinical Psychology*, 47(5), 720-729. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199109\)47:5<720::AID-JCLP2270470515>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199109)47:5<720::AID-JCLP2270470515>3.0.CO;2-5)
- Mukba, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Öcal-Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Reilly, C. E. (1998). A cognitive therapy conceptualization of codependency among women. *Journal of Addictions Nursing*, 10(3), 109-114. <https://doi.org/10.3109/10884609809041794>
- Rodriguez, L. M., DiBello, A. M., Øverup, C. S., & Neighbors, C. (2015). The price of distrust: Trust, anxious attachment, jealousy, and partner abuse. *Partner abuse*, 6(3), 298-319.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sarı, T., & Owen, F. K. (2015). The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.

- Selvi, Y., Beşiroğlu, L., Akbaba, A.T., Aydın, A., Özbebit, Ö., Atli, A.,& Özdemir, O. (2010). Van il merkezi lise son sınıf öğrencilerinde obsesif kompulsif bozukluk yaygınlığı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 5-13.
- Serçe, R. (2023). *Flört şiddeti ve çocukluk dönemi örselenme yaşantıları: reddedilme duyarlılığı, akılcı olmayan inançların aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Shanahan, L., Hill, S. N., Gaydos, L. M., Steinhoff, A., Costello, E. J., Dodge, K. A., ... & Copeland, W. E. (2019). Does despair really kill? A roadmap for an evidence-based answer. *American journal of public health*, 109(6), 854-858.
- Sher, K. J. (1997). Psychological characteristics of children of alcoholics. *Alcohol Health and Research World*, 21(3), 247-254.
- Simonelli, A. & Parolin, M. (2017) Dependent personality disorder. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Ed. V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford). Cham, Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_578-1
- Simpson, J. A. (2007). Foundations of interpersonal trust. *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, 2, 587-607.
- Simsek, Z., Ak, D., Altindag, A., & Günes, M. (2008). Prevalence and predictors of mental disorders among women in Sanliurfa, Southeastern Turkey. *Journal of Public Health*, 30(4), 487-493. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdn025>
- Spann, L. A. (1989). *Developing a scale to measure codependency* [Doktora Tezi]. Texas Tech University.
- Stafford, L. L. (2001). Is codependency a meaningful concept?. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(3), 273-286.
- Steketee, G., & Noppen, B. V. (2004). Family approaches to treatment for obsessive compulsive disorder. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(4), 55-71. https://doi.org/10.1300/J085v14n04_06

- Stojković, I., & Vukosavljević-Gvozden, T. (2021). Use of social networks in emerging adults: The role of irrational beliefs. *Specijalna Edukacija i Rehabilitacija*, 20(4), 219.
- Şener, O. (2020). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özyeterlilik düzeyi ile obsesif kompulsif bozukluk tanısı almamış bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özyeterlilik düzeyinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tanhan, F., & Mukba, G. (2014). Spann-Fischer ilişkisi bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179-190.
- Topal-Purcu, K. (2023). *Ebeveyn stilleri ve ebeveynlerin problem çözme becerileri ile ergenlerin problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Trak, E., & Inozu, M. (2019). Developmental and self-related vulnerability factors in relationship-centered obsessive compulsive disorder symptoms: A moderated mediation model. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 21, 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.03.004>
- Turgut, K. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı konulmuş ve seçici serotonin geri alım inhibitörü tedavisi almakta olan hastalarda parlak ışık tedavisinin sirkadiyen ritim üzerine etkilerinin değerlendirilmesi* [Uzmanlık tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ulupınar, S., & İnce, İ. (2021). Spor bilimlerinde etki büyüklüğü ve alternatif istatistik yaklaşımları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 1-17. <https://doi.org/10.33689/spormetre.794015>
- Walters, G. D. (1996). Addiction and identity: Exploring the possibility of a relationship. *Psychology of Addictive Behaviors*, 10(1), 9. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.10.1.9>
- Westfall, P. H., & Henning, K. S. (2013). *Texts in statistical science: Understanding advanced statistical methods*. CRC Press.

- Yılmaz, R., & Ekinçi, N. (2023). Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 511-530. <https://doi.org/10.38151/akef.2023.67>
- Yoldascan, E., Ozenli, Y., Kutlu, O., Topal, K., & Bozkurt, A. I. (2009). Prevalence of obsessive-compulsive disorder in Turkish university students and assessment of associated factors. *BMC Psychiatry*, 9(40), 1-8.
- Zou, Z., Song, H., Zhang, Y., & Zhang, X. (2016). Romantic love vs. drug addiction may inspire a new treatment for addiction. *Frontiers in Psychology*, 7, 1436. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01436>
- Zubaroğlu-Yanardağ, M., & Say-Şahin, D. (2019). Yaşlı bireylerde sürekli kaygı ve sürekli depresyon üzerine bir inceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 37-55. <https://doi.org/10.33417/tsh.516681>

EKLER

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT danışmanlığında Psk. İbrahim Ethem Uğurelli tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sorularını yanıtlamak yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Herhangi bir sebeple çalışmaya katılmayı reddedebilir veya çalışmadan çekilebilirsiniz. Ancak, bu araştırmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan cevaplamaktır.

Bu araştırma kapsamında sizden kimlik bilgileriniz veya kişisel olarak tanınmanıza yol açacak bilgiler istenmeyecektir. Kendiniz için en doğru cevapları vermek araştırmanın güvenilirliği için çok önemlidir. Verdiğiniz tüm yanıtlar gizli tutulacak, yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Ek -1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu:

1.Cinsiyetiniz:

Kadın ()Erkek ()

2.Yaşınız:

3.Eğitim Durumunuz:

İlkokul/Lise Mezunu ()

Üniversite Öğrencisi ()

Üniversite Mezunu ()

Lisansüstü ()

4.Medeni Durumunuz:

Evli ()

Bekar (İlişkisi Var) ()

Bekar (İlişkisi Yok) ()

5. Romantik İlişkiniz Ne Kadar Süredir Devam Etmekte? (İlişkisi olmayan katılımcılar son ilişkilerine göre soruyu değerlendirebilir, ilişkisi hiç olmamış katılımcılar ise 0 seçeneğini işaretleyebilirler)

0 ()

0-1 Yıl Arası ()

1-3 Yıl Arası ()

3-5 Yıl Arası ()

5 Yıldan Fazla ()

Ek- 2: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumların sizi ne ölçüde tanımladığını belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiç katılmıyorum, 2-Biraz Katılıyorum, 3- Katılıyorum, 4-Çok katılıyorum 5-TamamenKatılıyorum

1-) Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2-) Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam.	1	2	3	4	5
3-) Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4-) Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5
5-) Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim.	1	2	3	4	5
6-) Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.	1	2	3	4	5
7-) İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdır.	1	2	3	4	5
8-) Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
9-) Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
10-) Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.	1	2	3	4	5
11-) Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.	1	2	3	4	5
12-) Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
13-) Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5
14-) Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5
15-) Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.	1	2	3	4	5
16-) Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.	1	2	3	4	5
17-) Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.	1	2	3	4	5

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

Ek- 3: Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumların sizi ne ölçüde tanımladığını belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Tamamen Katılmıyorum 2-Kısmen Katılmıyorum 3-Biraz Katılmıyorum 4-Biraz Katılıyorum 5-Kısmen Katılıyorum 6-Tamamen Katılıyorum

1-) Benim için karar vermek zordur.	1	2	3	4	5	6
2-) Benim için hayır demek zordur.	1	2	3	4	5	6
3-) Benim için zarif biçimde yapılan iltifatları kabul etmek zordur.	1	2	3	4	5	6
4-) Bazen odaklanmam gereken sorunlar olmadığında, kendimi adeta sıkın ya da boş hissederim.	1	2	3	4	5	6
5-) Kendileri için yapabilecekleri şeylerde, başkaları için genellikle bir şey yapmam.	1	2	3	4	5	6
6-) Kendim için güzel bir şey yaptığımda genellikle kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
7-) Çok fazla kaygılanmam.	1	2	3	4	5	6
8-) Hayatımdaki insanlar, yaptıkları şeyleri değiştirdiklerinde, kendi kendime bir şeylerin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5	6
9-) İlişkide bulunduklarımin her zaman yanlarında bulunurum ancak onlar nadiren benim yanımda bulunurlar.	1	2	3	4	5	6
10-) Bazen diğer ilişki ve sorumlulukları ihmal edecek kadar sadece bir kişiye odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
11-) Bana acı veren ilişkiler kuran biri gibiyim.	1	2	3	4	5	6
12-) Genellikle, başkalarının (içimdeki) “gerçek beni” görmelerine izin vermem.	1	2	3	4	5	6
13-) Biri beni üzdüğünde uzun zaman içimde tutarım, ancak bir süre sonra patlarım.	1	2	3	4	5	6
14-) Çatışmalardan kaçınmak için genellikle her yolu denerim.	1	2	3	4	5	6
15-) Sık, ürkütücü ya da kötü bir şeyler olacağına dair içimde bir his olur.	1	2	3	4	5	6
16-) Sıklıkla başkalarının gereksinimlerini kendiminkilerin önüne koyarım.	1	2	3	4	5	6

Ek -4: Obsesif Güvensizlik Envanteri (OGE)

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumların sizi ne ölçüde tanımladığını belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

0-Bana Hiç Uygun Değil, 1-Bana Biraz Uygun, 2- Bana Orta Düzeyde Uygun, 3-Bana Oldukça Uygun, 4-Bana Çok Uygun

1-) Partnerimin güvenilir biri olup olmadığından emin olamıyorum.	1	2	3	4
2-) Kafam partnerime güvenilmeyeceğine ilişkin düşünceler ile dolu.	1	2	3	4
3-) Partnerimin güvenilir biri olduğuna dair yakınlarımdan (Arkadaşlarımdan, ailemden vb.) onay ararım.	1	2	3	4
4-) Partnerime güvenebilme becerimi sorgulamaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4
5-) Partnerime güvenebilme becerim ile ilgili şüphelerimin olması beni rahatsız ediyor.	1	2	3	4
6-) Partnerime güvenip güvenemeyeceğim sorusu beni rahatsız ediyor.	1	2	3	4
7-) Partnerime güvenip güvenemeyeceğimi sürekli kontrol ediyorum.	1	2	3	4
8-) Partnerimin güvenilir biri olduğuna ilişkin kanıtlar ararım.	1	2	3	4

Ek-5: Etik Kurul İzni

Tarih ve Sayı: 14.03.2024-142503



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-142503
Konu : İbrahim Ethem UĞURELLİ'nin Tez
Başlığındaki Değişikliğe İlişkin Etik
Kurul Onayı Hk.

14.03.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 05.03.2024 Tarihli ve 74966756- - 519 Sayılı
Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2120039014 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi İbrahim Ethem UĞURELLİ'nin "Genç Yetişkinlerin Yakın İlişkilerinde Akılcı Olmayan İnançlar, Obsesif Güvensizlik ve Ruminatif Düşünme Biçimleri Arasındaki İlişkide İlişki Bağımlılığının Aracı Rolü" başlıklı tez çalışmasının 23.11.22 tarihli Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve onay yazısı 86676 numaralı üst yazı ile ekte sunulmuştur. İbrahim Ethem UĞURELLİ, başlığının "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, İlişki Bağımlılığı ve Obsesif Güvensizlik Arasındaki İlişki" olarak değiştirilmesini talep etmiş ve bu talebi uygun bulunmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSE32TVSUZ Pin Kodu :00913

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5700&eD=BSE32TVSUZ&eS=142503>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu

Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul

Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90

e-Posta: info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr

Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Cevat Gerni

Unvanı: Başkan

