



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERLE  
İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, BAĞLANMA  
BOYUTLARI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Tuğba Sarı

Doktora Tezi

Ankara, 2008

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI, BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Tuğba Sarı

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2008

## KABUL VE ONAY

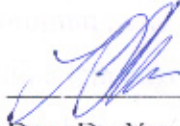
Tuğba Sarı tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ve Bağlanma Boyutları ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler” başlıklı bu çalışma, 23.06.2008 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.



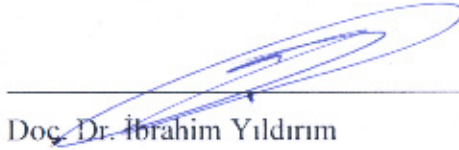
Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar (Başkan)




Prof. Dr. Fidan Korkut (Danışman)



Doç. Dr. Yasemin Akman



Doç. Dr. İbrahim Yıldırım



Doç. Dr. Oya Yerin Güneri

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. İrfan Çakın

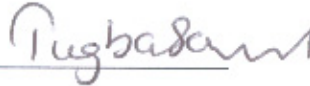
Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

23.06.2008



Tuğba Sarı

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum.  
Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde,  
tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

23.06.2008

---

Tuğba Sarı

Canım Anneme...

Daima sevgi dolu ana kucağı için...

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca her türlü desteği bana sunan tez danışmanım Prof. Dr. Fidan Korkut'a bütün kalbimle teşekkür ediyord, dünyadaki tüm güzelliklerin onunla olmasını diliyorum.

Tez izleme komitelerinde bulunan sayın hocalarım, Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar, Doç. Dr. Yasemin Akman'a ve tez savunma jürisinde yer alan Doç. Dr. İbrahim Yıldırım ve Doç. Dr. Oya Yerin Güneri'ye Tezin bugünkü duruma gelmesinde katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Hayatım boyunca olduğu gibi tez yazma aŐamasında da bana ana Őefkatini ve koŐulsuz sevgisini sunan canım annem Raziye Ersoy'a ve bana her daim moral veren kardeŐim Tolga Sarı'ya teşekkür ediyordm. Onları çok seviyorum.

Bana arkadaşlık sevgisi ve desteği sunan Tacim Glpınar'a, Tansen Altıntaş'a, Mustafa Sağsan'a, Serpil Abanoz'a, Canan Atkın'a, Hatice Aslan'a ve tüm arkadaşlarıma da binlerce teŐekkürler. Hayat dostlarla güzel.

Tez çalışmam boyunca benden gerek arkadaşlık gerekse profesyonel desteğini esirgemeyen Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi'ndeki ekip arkadaşlarıma da teşekkür ediyordm.

## ÖZET

23.06.2008

Sarı, Tuğba. Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları, Bağlanma Stilleri Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler, Doktora Tezi, Ankara, 2008.

Bu araştırmanın üç temel amaç ile yürütülmüştür: (1) Üniversite öğrencilerine yönelik romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçen bir ölçme aracı geliştirmek, (2) Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançlarının yaşa ve cinsiyete göre incelemek (3) Bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara etkisini ve bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisini incelemek.

Bu amaçlar doğrultusunda üç farklı araştırma grubuyla çalışılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan ilişki inançlarının ölçülmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, bağlanma boyutlarını ölçmek Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ilişki doyumunu ölçmek için ise tarafından geliştirilen İlişki Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için Cronbach Alpha ve Pearson Korelasyon Katsayıları kullanılmıştır. Benzer ölçek geçerliği, RAINÖ'nün faktörleri arasındaki ilişkileri hesaplamak için de Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

Diğer araştırma problemlerine cevap bulmak için MANOVA, basit regresyon, kısmi regresyon, çoklu regresyon analizleri sonucunda kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından erkek öğrencilere göre daha yüksek; sosyal zaman ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden daha düşük puan aldıkları ve (2) yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azaldığı ortaya çıkmıştır.



Bağlanmanın kaygı alt boyutu romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara dair aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın kaçınma alt boyutunun ise romantik sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutlarını olumlu, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutlarını ise olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur.

Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumlu olarak yordadığı arttığı, bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin ilişki doyumları erke öğrencilerle göre daha düşük bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanmanın Boyutları, İlişki Doyumu, Üniversite Öğrencileri.

## ABSTRACT

23.06.2008

Sarı, Tuğba. The Relations between Irrational Romantic Relationship Beliefs, Attachment Dimensions and Relationship Satisfaction among University Students, Doctoral Dissertation, Ankara, 2008

The purpose of this study was three fold: (1) to develop an inventory to assess the irrational romantic relationship beliefs among university students, (2) to investigate the irrational romantic relationship beliefs according to age and gender, (3) the effect of attachment dimensions to irrational romantic relationship beliefs and the effect of both of them to relationship satisfaction.

The study was carried out with three different samples. The students were asked to fill out “Irrational Romantic Relationship beliefs Inventory” (IRRBI) which was developed by the researcher to assess irrational romantic relationship beliefs, Experiences in Close Relationships-II to assess attachment dimensions, Relationship Satisfaction Inventory to assess relationship satisfaction and the demographic data sheet.

In order to investigate the reliability, Cronbach Alpha and Pearson Correlations were conducted. Confirmatory Factor Analysis (CFA) and Explatory Factor Analysis were utilized to assess factorial and dimensional structure of IRRBI.

To investigate the other research questions, MANOVA, regression analysis were utilized. The results showed that female students scored higher in extreme expectations and physical closeness sub-scales and scored lower in using social time and thinking differently sub-scales than male students. The results also indicated that as age increased the scores taken from extreme expectations also increased.

The results showed that anxiety dimension of attachment effected positively extreme expectations, mind reading, thinking differently, physical closeness and gender differences sub-scales of irrational romantic relationship beliefs where as avoid dimension of attachment effected positively using social time and physical closeness, and negatively gender differences dimensions of irrational romantic relationship beliefs. Extreme expectations and physical closeness dimensions of irrational romantic relationship beliefs effected relationship satisfaction positively where as attachment dimensions and gender differences dimension of irrational romantic relationship beliefs effected relationship satisfaction negatively. The level of relationship satisfaction of female students was found to be higher than male students’.

**Keywords;** Irrational romantic relationship beliefs, attachment dimensions, relationship satisfaction and university students

## İÇİNDEKİLER

|   |      |
|---|------|
| <b>Kabul ve Onay Sayfası</b> .....                              | i    |
| <b>Bildirim Sayfası</b> .....                                   | ii   |
| <b>Adama Sayfası</b> .....                                      | iii  |
| <b>Teşekkür Sayfası</b> .....                                   | iv   |
| <b>Özet</b> .....   | v    |
| <b>İngilizce Özet</b> .....                                     | vii  |
| <b>İçindekiler</b> .....  | viii |
| <b>Tablolar Listesi</b> .....                                   | xii  |
| <b>Şekiller Listesi</b> .....                                   | xiv  |
| <br>  |      |
| <b>BÖLÜM-I</b> .....  | 1    |
| <b>GİRİŞ</b> .....  | 1    |
| 1.1. Araştırmanın Amacı.....                                    | 7    |
| 1.2. Alt problemler.....  | 8    |
| 1.2.1. Araştırmanın Birinci Amacına İlişkin Alt Problemler..... | 8    |
| 1.2.2. Araştırmanın İkinci Amacına İlişkin Alt Problemler.....  | 8    |
| 1.2.1. Araştırmanın Üçüncü Amacına İlişkin Alt Problemler.....  | 8    |
| 1.3. Tanımlar.....  | 8    |
| 1.4. Sınırlılıklar.....   | 9    |
| 1.5. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....                       | 9    |
| <br>  |      |
| <b>BÖLÜM-II</b> .....   | 11   |
| <b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....            | 11   |
| 2.1. Kuramsal Çerçeve.....                                      | 11   |
| 2.1.1. Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi .....                  | 13   |
| 2.1.1.1. Akılcı Olmayan İnançlar.....                           | 20   |
| 2.1.2. Bağlanma Kuramı.....                                     | 25   |
| 2.1.2.1. Yetişkinlikte Bağlanma.....                            | 29   |
| 2.2. İlgili Araştırmalar.....                                   | 37   |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.2.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Araştırmalar.....                      | 37        |
| 2.2.1.1. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan İnançlarla İlgili Ölçek Geliştirme<br>Çalışmaları..... | 41        |
| 2.2.2. Bağlanma Stilleri ve ilişki Doyumuyla İlgili Araştırmalar.....                               | 43        |
| <b>BÖLÜM-III.....</b>   | <b>47</b> |
| <b>YÖNTEM.....</b>  | <b>47</b> |
| 3.1. Araştırmaya Katılan Bireyler.....  | 47        |
| 3.1.1. Birinci Araştırma Grubu.....   | 47        |
| 3.1.2. İkinci Araştırma Grubu.....  | 48        |
| 3.1.3. Üçüncü Araştırma Grubu.....  | 48        |
| 3.2. Veri toplama Araçları.....   | 49        |
| 3.2.1. Romantik ilişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ).....                             | 49        |
| 3.2.1.1. RAINÖ'nün Geliştirilmesi Sırasında Yapılan İşlemler.....                                   | 50        |
| 3.2.1.2. RAINÖ'nün Geçerlik ve Güvenirliğinin Belirlenmesi Sırasında<br>Yapılan işlemler.....       | 51        |
| 3.2.2. Akılcı olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ).....   | 52        |
| 3.2.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ).....                                   | 52        |
| 3.2.4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).....  | 53        |
| 3.2.4.1. Ölçeğin Bu Araştırma İçin Yapılan Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları... ..                 | 54        |
| 3.2.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....                                     | 55        |
| 3.2.5.1. Ölçeğin Bu Araştırma İçin Yapılan Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları... ..                 | 56        |
| 3.2.6. Bilgi Formu.....   | 61        |
| 3.3. İşlem Yolu.....  | 61        |
| 3.4. Verilerin Analizi.....   | 61        |
| <b>BÖLÜM-IV.....</b>  | <b>62</b> |
| <b>BULGULAR.....</b>  | <b>62</b> |
| 4.1. RAINÖ'nün Geliştirilmesine İlişkin Bulgular.....   | 62        |
| 4.1.1. RAINÖ'nün Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular.....                                       | 62        |
| 4.1.1.1. Kapsam Geçerliği.....  | 62        |
| 4.1.1.2. Yapı Geçerliği.....  | 63        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.1.1.3. Benzer Ölçekler Geçerliği.....   | 74        |
| 4.1.1.4. Alt ve Üst Grupların Ayırtediciliği.....   | 76        |
| 4.1.2. RAİNÖ'nün Güvenilirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular.....   | 77        |
| 4.1.2.1. Test-test Tekrar Güvenilirliği.....  | 77        |
| 4.1.2.2. İç Tutarlılık Güvenilirliği.....   | 78        |
| 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyetlerine ve Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular..... | 78        |
| 4.2.1. Cinsiyet Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Bulgular.....                            | 79        |
| 4.2.2. Yaş Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının İncelenmesi İlişkin Bulgular.....                    | 81        |
| 4.3. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi.....                                       | 82        |
| 4.3.1. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Aşırı Beklentiler Alt boyutu Üzerindeki Etkisi.....                    | 83        |
| 4.3.2. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi.....               | 84        |
| 4.3.3. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Zihin Okuma Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi.....                          | 86        |
| 4.3.4. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Farklı Düşünmek Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi.....                      | 88        |
| 4.3.5. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Fiziksel Yakınlık Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi.....                    | 89        |
| 4.3.6. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi.....               | 90        |
| 4.4. Bağlanma Boyutlarının ve Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Alt Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi.....                 | 92        |
| <b>BÖLÜM-V.....</b>   | <b>96</b> |
| <b>TARTIŞMA ve YORUM.....</b>   | <b>96</b> |
| 5.1. RAİNÖ'nün Geçerlik ve Güvenilirliğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu..  | 96        |
| 5.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının  |           |

|   |     |
|---|-----|
| Cinsiyetlerine ve Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....   | 99  |
| 5.2.1. Cinsiyet Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....                               | 99  |
| 5.2.2. Yaş Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu..                        | 101 |
| 5.3. Bağlanma Boyutlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların tartışma ve Yorumu.....                       | 103 |
| 5.4. Bağlanma Boyutlarının ve Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Alt Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu..... | 105 |
| <b>BÖLÜM-VI.....</b>  | 109 |
| <b>VARGI ve ÖNERİLER.....</b>   | 109 |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>   | 115 |
| <b>EKLER.....</b>   | 131 |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>  |     |

## TABLOLAR

|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo II-1.</b> A-B-C Modeli.....  | 17 |
| <b>Tablo II-2.</b> Sağlıksız ve Sağlıklı Olumsuz Duygular.....  | 18 |
| <b>Tablo II-3.</b> Ellis'in 11 akılcı Olmayan İnançlar Listesi.....   | 21 |
| <b>Tablo III-1.</b> Üçüncü Araştırma grubunu Oluşturan Öğrencilerin Okudukları<br>Bölmelere Göre Sayı ve Yüzdeleri.....   | 49 |
| <b>Tablo III-2.</b> Üçüncü araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Sınıflarına<br>Göre Sayı ve Yüzdeleri.....  | 49 |
| <b>Tablo III-3.</b> İDÖ Maddelerine ait TBA Faktör Yükleri, DFA Regresyon<br>Katsayıları, Madde Ortalamaları, Madde Standart Sapmaları ve<br>Madde Ayırteçicilikleri.....     | 55 |
| <b>Tablo III-4.</b> YİYE-II Maddelerine Ait TBA Faktör Yükleri.....   | 58 |
| <b>Tablo III-5.</b> YİYE-II Maddelerine ait TBA Faktör Yükleri, DFA Regresyon<br>Katsayıları, Madde Ortalamaları, Madde Standart Sapmaları ve<br>Madde Ayırteçicilikleri..... | 60 |
| <b>Tablo IV-1.</b> KMO ve Barlett Testi Sonuçları.....  | 64 |
| <b>Tablo IV-2.</b> Faktörlerin Özdeğerleri ve Açıklanan Varyans Oranları.....   | 66 |
| <b>Tablo IV-3.</b> Açımlayıcı Faktör Analizine Göre Alt Faktörler ve Maddelere<br>Göre Faktör Yükleri.....  | 67 |
| <b>Tablo IV-4.</b> RAİNÖ'ye Ait Uyum İndeksleri.....  | 69 |
| <b>Tablo IV-5.</b> DFA ile Elde Edilen Madde Faktör Yükleri ve Güvenilirlikleri.....  | 72 |
| <b>Tablo IV-6.</b> RAİNÖ İle Benzer ölçekler Arasındaki İlişkiler.....  | 75 |
| <b>Tablo IV-7.</b> RAİNÖ'nün Alt Ölçekleri Arası Korelasyon değerleri .....   | 76 |
| <b>Tablo IV-8.</b> Alt ve Üst Puan Gruplarının Aritmetik Ortalamaları, Standart<br>Sapmaları ve t Değerleri.....  | 77 |
| <b>Tablo IV-9.</b> RAİNÖ İç Tutarlılık ve Test Tekrar Test Güvenilirlik Katsayıları.....  | 78 |
| <b>Tablo IV-10.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre RAİNÖ Puanlarına<br>İlişkin Varyans analizi Sonuçları.....   | 79 |
| <b>Tablo IV-11.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre RAİNÖ Puanlarına<br>İlişkin Varyans analiz Sonuçları.....  | 80 |



|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo IV-12.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre RAİNÖ Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları..... | 81 |
| <b>Tablo IV-13.</b> Yaş ile RAİNÖ'nün alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları   | 82 |
| <b>Tablo IV-14.</b> Aşırı Beklentilerle Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu.....                                | 83 |
| <b>Tablo IV-15.</b> Aşırı Beklentiler Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları   | 84 |
| <b>Tablo IV-16.</b> Sosyal Zaman Kullanımı Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu.....                                 | 85 |
| <b>Tablo IV-17.</b> Sosyal Zaman Kullanımı Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları  | 86 |
| <b>Tablo IV-18.</b> Zihin Okuma Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu.....  | 87 |
| <b>Tablo IV-19.</b> Zihin Okuma Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları.....  | 87 |
| <b>Tablo IV-20.</b> Farklı Düşünmek Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu.....                                    | 88 |
| <b>Tablo IV-21.</b> Farklı Düşünmek Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları.....  | 89 |
| <b>Tablo IV-22.</b> Fiziksel Yakınlık Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu.....                                  | 90 |
| <b>Tablo IV-23.</b> Fiziksel Yakınlık Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları.....  | 90 |
| <b>Tablo IV-24.</b> Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu.....                             | 91 |
| <b>Tablo IV-25.</b> Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları..  | 91 |
| <b>Tablo IV-26.</b> RAİNÖ'nün Alt Boyutlarıyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu.....                                       | 94 |
| <b>Tablo IV-27.</b> RAİNÖ'nün Alt Boyutlarına Ait Regresyon Modeli Katsayıları.....   | 94 |

## ŞEKİLLER

|   |    |
|---|----|
| Şekil IV-1. Açıklayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği.....  | 65 |
| Şekil IV-2. RAINÖ Faktör Yapısı (Standart Katsayıları)..... | 71 |

## ÖZET

23.06.2008

Sarı, Tuğba. Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları, Bağlanma Stilleri Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler, Doktora Tezi, Ankara, 2008.

Bu araştırmanın üç temel amaç ile yürütülmüştür: (1) Üniversite öğrencilerine yönelik romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçen bir ölçme aracı geliştirmek, (2) Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançlarının yaşa ve cinsiyete göre incelemek (3) Bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara etkisini ve bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisini incelemek.

Bu amaçlar doğrultusunda üç farklı araştırma grubuyla çalışılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan ilişki inançlarının ölçülmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, bağlanma boyutlarını ölçmek Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ilişki doyumunu ölçmek için ise tarafından geliştirilen İlişki Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için Cronbach Alpha ve Pearson Korelasyon Katsayıları kullanılmıştır. Benzer ölçek geçerliği, RAİNÖ'nün faktörleri arasındaki ilişkileri hesaplamak için de Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

Diğer araştırma problemlerine cevap bulmak için MANOVA, basit regresyon, kısmi regresyon, çoklu regresyon analizleri sonucunda kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından erkek öğrencilere göre daha yüksek; sosyal zaman ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden daha düşük puan aldıkları ve (2) yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azaldığı ortaya çıkmıştır.

Bağlanmanın kaygı alt boyutu romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara dair aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın kaçınma alt boyutunun ise romantik sosyal

zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutlarını olumlu, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutlarını ise olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur.

Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumlu olarak yordadığı arttığı, bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin ilişki doyumları erke öğrencilerle göre daha düşük bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanmanın Boyutları, İlişki Doyumu, Üniversite Öğrencileri.

## ABSTRACT

23.06.2008

Sarı, Tuğba. The Relations between Irrational Romantic Relationship Beliefs, Attachment Dimensions and Relationship Satisfaction among University Students, Doctoral Dissertation, Ankara, 2008

The purpose of this study was three hold: (1) to develop an inventory to assess the irrational romantic relationship beliefs among university students, (2) to investigate the irrational romantic relationship beliefs according to age and gender, (3) the effect of attachment dimensions to irrational romantic relationship beliefs and the effect of both of them to relationship satisfaction.

The study was carried out with three different samples. The students were asked to fill out “Irrational Romantic Relationship beliefs Inventory” (IRRBI) which was developed by the researcher to assess irrational romantic relationship beliefs, Experiences in Close Relationships-II to assess attachment dimensions, Relationship Satisfaction Inventory to assess relationship satisfaction and the demographic data sheet.

In order to investigate the reliability, Cronbach Alpha and Pearson Correlations were conducted. Confirmatory Factor Analysis (CFA) and Explatory Factor Analysis were utilized to assess factorial and dimensional structure of IRRBI.

To investigate the other research questions, MANOVA, regression analysis were utilized. The results showed that female students scored higher in extreme expectations and physical closeness sub-scales and scored lower in using social time and thinking differently sub-scales than male students. The results also indicated that as age increased the scores taken from extreme expectations also increased.

The results showed that anxiety dimension of attachment effected positively extreme expectations, mind reading, thinking differently, physical closeness and gender differences sub-scales of irrational romantic relationship beliefs where as avoid dimension of attachment

effected positively using social time and physical closeness, and negatively gender differences dimensions of irrational romantic relationship beliefs.

Extreme expectations and physical closeness dimensions of irrational romantic relationship beliefs effected relationship satisfaction positively where as attachment dimensions and gender differences dimension of irrational romantic relationship beliefs effected relationship satisfaction negatively. The level of relationship satisfaction of female students was found to be higher than male students’.

**Keywords;** Irrational romantic relationship beliefs, attachment dimensions, relationship satisfaction and university students

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Yakın ilişkiler insan yaşamının çok önemli ve vazgeçilemeyen bir yönünü oluşturmaktadır. Yakın ilişkilerin her türü önemli olmakla birlikte romantik ilişkiler, diğerlerinden oldukça farklı anlamlar içermektedir. Sevgililer ve evli çiftler arasında kurulan romantik ilişkiler çoğunlukla kişinin özgürce seçtiği, tutku, bağlanma ve yakınlıkla betimlenen bir birliktelik olarak kavramlaştırılmaktadır (Sternberg, 1986). Tracey, Shaver, Albino ve Cooper'a (2003) göre romantik ilişki er ya da geç her bireyin yaşadığı bir ilişki türüdür. Geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerin gençlerin yetişkin rollerini geliştirme sürecinde olmalarından dolayı ayrı bir önemi olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerin üniversite psikolojik danışma merkezlerine başvurma nedenlerinden en önemlilerinden birinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar olduğu bildirilmektedir (Creasey, Kershaw ve Boston, 1999). Yetişkinliğe geçişin yaşandığı, ciddi bilişsel, sosyal ve duygusal değişmelerin meydana geldiği geç ergenlik dönemini kapsayan üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler bireyin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Geç ergenlik dönemindeki romantik ilişkilerle ilgili yapılan araştırmaların sonuçları (Connolly ve Konarsky, 1994; Furjman ve Schaffer, 2003) bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin gençlerin yetişkin yaşamına daha iyi uyum sağlamak için gerekli davranışları geliştirmede çok önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Romantik ilişkiler geç ergenlerin üstesinden gelmeleri gereken üç gelişim görevini gerçekleştirebilmeleri için bir temel sağlamaktadır (Erikson, 1968; Feldman ve Gowen, 1998). Bu gelişim görevleri; (a) biricik bir kimlik geliştirmek, (b) ilişki becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle yakınlık kurmak, (c) cinsel istek ve dürtüleriyle sağlıklı bir şekilde baş etmek. Bununla birlikte bu dönemin aşılması gereken gelişimsel krizi Erikson'a

göre “yakınlığa karşı soyutlanma”dır. Yakınlık genç bireyin kendi kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın açık, destekleyici ve duygulu bir ilişki kurabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Soyutlanma ise bireyin ilişkilerden geri çekilmesi ve sağlıklı ilişkiler kuramayıp yalnız kalmasını ifade etmektedir. Bu nedenle geç ergenin sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmesi ve yaşaması gencin gelişimi açısından son derece önemlidir. Bu dönemde yaşanan romantik ilişki deneyimlerinin yalnızca kimlik ve kişilik gelişiminde değil, yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler ile evliliğin oluşumu ve sürmesinde önemli bir rol oynadığına inanılmaktadır (Erikson, 1968). Bu dönemde yaşanan sağlıklı romantik ilişkilerin gencin kişilik gelişiminde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyan araştırmalar vardır (Furjman ve Schaffer, 2003). Romantik ilişkiye sahip olmanın öz-değer üzerinde de önemli bir rolü olduğu ortaya koyulmuştur (Connolly ve Konarsky, 1994).

Romantik ilişkilerin diğer tüm yakın ilişki türlerinde olduğu gibi, (a) bağlanma, sevgi ve aşk duyguları, (b) psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve (c) karşılıklı bağımlılık olmak üzere üç temel özelliği vardır. Ne var ki, bazı romantik ilişkiler bu temel özelliklerden tümüne sahip olmayabilir (Hindle, 1979). Romantik ilişkiler genellikle uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisi ile kuruluyor olsa da her romantik ilişkinin uzun sürmesi ve uzun süren her romantik ilişkinin doyum veren bir ilişki olması da söz konusu değildir.

İlişki doyumu, bireyin ilişkinin kalitesi konusunda yaptığı öznel değerlendirmeleri işaret etmektedir. Bu değerlendirmelerin olumlu olması ilişkiden doyum sağlandığı, olumsuz olması ise doyum sağlanmadığı anlamına gelmektedir. İlişkiden doyum sağlanması bireylerin mutluluğu ve duygusal iyilik hali üzerinde önemli bir olumlu etkiye sahiptir. Aynı zamanda ilişki doyumunun yüksek olması ilişkinin sürmesi açısından da önemlidir (Hendrick ve Hendrick; 1989,1995).

Bazı romantik ilişkilerde iliki doyumu yüksek oranda yaşanırken bazılarında düşük seviyelerde olabilir. İlişki doyumunun önemli belirleyicilerden biri de romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlardır. Duygusal ilişkilerde sorun yaşayan bireylerin kendileri, eşleri veya ilişkileri hakkında yaygın gerçekçi olmayan inançları olduğunu belirten pek çok araştırma sonucu vardır (Eidelson ve Epstein; 1982). Bilişsel davranışçı yaklaşım, işlevsel



olmayan inançlar ya da bilişsel çarpıtmalar olarak da adlandırılan akılcı olmayan inançların bireylerin işlevsel olmayan davranışlarının ve psikolojik rahatsızlıklarının ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Beck, 1979; Ellis, 1962). Bilişsel yaklaşım göre bireylerin düşünme biçimleri ve içerikleri romantik ilişkilerine uyumları üzerinde de önemli bir etken role sahiptir. Akılcı olmayan düşünme kendini yıkıcı davranışa sebep olabilmekte ve zayıf ilişki uyumuna yol açabilmektedir. Öte yandan akılcı ve işlevsel düşünme biçimi ise bireyin ilişkiye daha iyi uyum sağlamasına sebep olmaktadır (Metts ve Cupach, 1990). İlişkilerle ilgili inançlar bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerden beklentileri ve yaşanan olayları algılama biçimlerinden oluşmaktadır (Sullivan ve Schwebel, 1995).

Akılcı ilişki inançları, ilişkiye dair gerçekleri yansıttığından ve bireyin ilişkiye uyumu ile ilişki doyumunu ve kişisel gelişimini arttırdığından sağlığı geliştirici olarak kabul edilmektedir (Sullivan ve Scwebel, 1995). Öte yandan, akılcı olmayan ilişki inançları bireyin ilişkinin doğasına, kendisine ve diğerlerine ilişkin abartılmış, katı, mantıklı olmayan ve değişmeye dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1986). Bilişsel yaklaşıma göre akılcı olmayan inançların sorunlu ilişkiler üzerinde önemli bir etkisi vardır (Epstein, Baucom ve Rankin, 1993; Ellis, Sichel Yeager, DiMattia ve DiGuissepe, 1989)

Romantik ilişkilerle ilgili literatüre bakıldığında son yıllarda yürütülen araştırmaların bireylerin taşıdıkları akılcı olmayan inançların ilişkilerini nasıl etkiledikleri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Friedman ve Whisman, 1998; Metts ve Cupach, 1990; Moller ve Van Zyl, 1991). Araştırmacıların akılcı olmayan inançların özellikle ilişki doyumu ve uyumu üzerine etkilerini ortaya koymaya yönelik araştırmalar yaptıkları görülmektedir (Baucom, Epstein, Sayer ve Sher, 1989). Akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyle ilgili olarak, Bradbury ve Fincham (1987) bu iki değişkenin birbiriyle olumsuz yönde anlamlı ilişkili olduğunu bulmuştur. Bir başka deyişle, düşük evlilik doyumu ile akılcı olmayan inançları yüksek düzeyde taşıma arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Daha ileriki yıllarda başka araştırmacılar da benzer sonuçlar elde etmişlerdir (Metts ve Cupach, 1990; Moller ve Van Zyl, 1991; Moller ve Vander Merwe, 1997).

İlişkilerle ilgili inançlar gerçekçi ve işlevsel olmadığında bireylerin ilişkilerinde problem yaşama olasılığı artmaktadır (Friedman ve Whisman, 1998). Bu konuda yapılan araştırmalarda bu tür akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin ilişkilerinde daha az doyum elde ettikleri gibi (Sullivan ve Schwebel, 1995), daha fazla iletişim çatışması yaşayıp daha fazla olumsuz iletişim kurdukları (Reed ve Dubow, 1997) ve daha az yapıcı problem çözme davranışı sergiledikleri bulunmuştur (Metts ve Cupach, 1990).

Kişilerarası ilişkiler alanında en çok tartışılan konulardan biri de bu gerçekçi ve işlevsel olmayan ilişki inançlarının bireylerin yaşamında nasıl geliştiği ve sürdüğüdür. Literatürde bu konuyla ilgili bazı görüşler ve araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Kayser ve Himle (1994) bireylerin ilişki inançlarının geçmişte önemli kişilerle yaşadıkları ilişkilere dayandığını, geçmişte yaşanan ilişki travmalarının bu inançların gelişimini etkilediğini ileri sürmektedir. Stackert ve Bursik (2003) güvensiz bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin daha fazla akılcı olmayan ilişki inancına sahip olduğunu bulmuşlardır.

Bu alandaki çalışmalar için çok uygun bir zemin oluşturması nedeniyle bağlanma kuramı son yıllarda araştırmacıların oldukça ilgisini çekmektedir. Bağlanma biçimleri, bireyin yaşamında yakın ilişkiler oluşturma açısından hayati bir önem taşımaktadır (Simpson ve Rholes, 1996). Bowlby (1980) bağlanma ilişkilerinin kişinin tüm yaşamı boyunca çok önemli olduğunu ve bağlanma davranışının insan ilişkilerini “beşikten mezara” belirlediğini savunmuştur. İnsanlar yaşamları boyunca yakın ilişkiler kurma ihtiyacı içinde olduklarından, başkalarına nasıl bağlandıkları da oldukça önemli hale gelmektedir.

Bowlby’ye (1988) göre, bağlanma ve bakım karşılıklı ilişki içinde birbirini tamamlayan iki sistemdir. Çocukla onu büyütenler arasındaki duygusal bağın, ilişkinin kalitesi yaşam boyu gelişimi ve ilerideki yaşlarda diğer bağlanma figürleri ile kurulan ilişkileri etkilemektedir. Bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarında anne/bakıcının çocuğa verdiği tepkilere bağlı olarak, çocuk kendisine ve başkalarına ilişkin zihinsel modeller oluşturur ve bu

zihinsel modeller daha sonraki yıllarda yakın kişiler arası ilişkiler için yetişkinlikte kurulan ilişkilerde duygu, davranış ve bilişlere rehberlik etmektedir.

Son yıllarda ergen ve yetişkin yakın ilişkilerinde bağlanmanın rolünü inceleyen Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin, bağlanma sisteminin benliğe ve başkalarına ilişkin zihinsel modeller, başka bir deyişle içsel çalışan modelleri içerdiği görüşünden yola çıkarak "Dörtlü Bağlanma Modeli" (DBM) adı verilen yeni bir model ileri sürmüşlerdir. Buna göre, kişinin kendisi ve başkalarına ilişkin algılarının olumlu ve olumsuz olma durumlarına göre dört kategoride değerlendirilmektedir. Bu araştırmacılara göre, güvenli bağlanma biçimi kişinin kendisi ve başkalarına ilişkin algılarının olumlu olduğu biçimdir. Bu durumda kişi kendisinin sevilmeye değer olduğunu, başkalarının da genel olarak kabul edici ve destekleyici olduğunu düşünmektedir ve dolayısıyla ilişkilerinde daha güvenlidir ve rahattır. Kişinin kendisi hakkındaki değersizlik duygularına (olumsuz benlik modeli) başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmelerin (olumlu başkaları modeli) eşlik ettiği biçim ise saplantılı (preoccupied) biçim olarak tanımlanmıştır. Benliğe ilişkin algıların olumlu, başkalarına ilişkin algıların olumsuz olduğu bağlanma örüntüsü kayıtsız (avoidant/dismissing) biçim olarak tanımlanmıştır. Son olarak, her iki zihinsel modelin de olumsuz olduğu bağlanma örüntüsüne korkulu/kaygılı (fearful) biçim adı verilmiştir.

Bağlanma stilleriyle ilgili araştırmaların (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Shaver, Collins, & Clark, 1996; Sroufe, 1983) sonuçlarına genel olarak bakıldığında, her bir bağlanma biçiminin farklı kişilik özellikleriyle, farklı düzeyde ve türde kişiler arası problemlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, güvenli bağlanma biçimine sahip gençlerin aile ve arkadaşlarıyla daha uyumlu oldukları, kendilerine ve başkalarına daha çok güvendikleri ve daha az sosyal problemler yaşadıkları bulunmuştur. Kayıtsız biçime sahip olanların ise, olumlu bir benlik algısına sahip olmalarına rağmen, başkalarına karşı güvensiz oldukları, başkalarını destekleyici olarak algılamadıkları, kendilerini başkalarına açma ve yakınlık kurmada isteksiz oldukları, akranları tarafından daha düşmanca algılandıkları saptanmıştır. Saplantılı biçime sahip olanlar, kendilerine güveni az olan, başkalarını destekleyici olarak algılayan ancak bu destekten olumlu bir şekilde yararlanmakta başarısız olan kişilerdir.

Sonuç olarak bağlanma örüntüleri bireylerin yaşamında ilişkiler açısından son derece büyük önem taşımaktadır. Bağlanma örüntüleri bireylerin sosyal ilişkilerdeki davranışlarının yönünü tayin etmektedir. Güvensiz bağlanma biçimine sahip bireyler, kişiler arası ilişkiler ve duygusal ilişkilerde ilişki problemlerini daha çok yaşamaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1994; Shaver, Collins, ve Clark, 1996; Sroufe, 1983).

Yukarıda yazılanlardan da anlaşıldığı üzere son yıllara kadar yetişkin bağlanması ile ilgili çalışmalarda bağlanma örüntüleri dörtlü bağlanma modeli çerçevesinde stil olarak ele alınmıştır. Son yıllarda çok yeni de olsa araştırmacılar bağlanmayı stil olarak ele almaktansa kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyut çerçevesinde değerlendirmeye başlamışlardır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Brennan ve arkadaşları (1998) en sık kullanılan bağlanma ölçeklerin maddelerini bir araya getirip maddelere faktör analiz uygulayarak, yetişkin bağlanma davranışlarının “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olarak iki boyutta tanımlanabileceğini göstermişlerdir. Bağlanma örüntülerini stil olarak ele alındığında bu stillerin değişmeye son derece dirençli olması araştırmacıları bağlanmayı boyut düzeyinde ele almaya yönlendirmektedir.

Buraya kadar aktarılanlardan görüldüğü gibi bireylerin yakın ilişkilerdeki inanç ve beklentilerini belirlemesi nedeniyle bağlanma stillerinin ve stillerin altında yattığı öne sürülen kaygı ve kaçınma boyutlarının genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde yaşadıkları doyumun üzerinde belirleyici bir rol oynaması beklenebilir. Hazan ve Shaver (1994) yakın ilişkilerde bireylerin ilişkilerine ve birlikte oldukları kişilere yönelik düşünceleri, duyguları ve beklentilerinin içsel çalışma modellerinin yansımaları olduklarını öne sürmektedirler. Bu bilişsel yapılar kişinin kendisi ve başkalarına ilişki bilgilerini ve beklentilerini düzenlemektedir. Dolayısıyla kişilerin bağlanma örüntülerinin romantik ilişki inançlarının üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olması beklenebilir. Daha önce de belirtildiği gibi bağlanma stillerine göre ilişki doyumunun değişebileceği öne sürülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bununla birlikte romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanmanın boyutlarının ilişki doyumunu üzerindeki muhtemel etkisinde aracı bir değişken olarak rol oynayabilir.

Batı toplumlarında yapılan araştırmalar akılcı olmayan ilişki inançlarının ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini açık bir şekilde ortaya koymaktadır (Metts ve Cupach, 1990; Moller ve Van Zyl, 1991; Moller ve Vander Merwe, 1997). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre akılcı olmayan inançlar kültürel ve sosyal yapılardan etkilenebilir (Beck, 1979). Batıda bu yönde pek çok çalışma mevcut iken ülkemizde bu konuda yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte ilgili literatür incelendiğinde, ilişki doyumu, bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların arasındaki ilişkileri inceleyen ve tüm bu değişkenleri bir arada ele alarak romantik ilişkilerde doyuma yaptıkları göreli katkıları saptamaya yönelik araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir. Romantik ilişkilerdeki akıldışı inançları ölçmeye yönelik yurtdışında Eidelson ve Epstein (1982) tarafından geliştirilen İlişki İnançları, Sprecher ve Metts (1989) tarafından geliştirilen Romantik İlişki İnançları lçeği ve Fletcher ile Kininmonth (1992) tarafından geliştirilen İlişki İnançları lçeği ve lkemizde Kalkan tarafından geliştirilen İlişki İnançları lçeği vardır. Öte yandan ülkemizde geliştirilen ölçeğin batı literatüründeki rnekeleri gibi çok boyutlu olmaması, bu konuda çok boyutulu bir ölçeğin geliştirilmesi ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda bu araştırmanın amaçlarından birisi de bu konuda geçerli ve güvenilir bir lçme aracı geliştirmektir.

### **1.1. Araştırmanın amacı**

Bu araştırmanın üç temel amacı vardır. İlki niversite öğrencileri üzerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir lçme aracı geliştirmektir. İkinisi ise niversite ğrencilerinin romantik ilişki inançlarının cinsiyete ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

Araştırmanın çnc amacı ise niversite ğrencilerinin romantik ilişkilerindeki bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları üzerindeki etkisini ve hem bağlanma boyutlarının hem de romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemektir. Bu açıklamalar doğrultusunda oluşturulan problemler aşağıda verilmektedir.

## 1.2. Alt Problemler

### 1.2.1. Araştırmanın Birinci Amacına İlişkin Alt Problemler

- Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği geçerli bir araç mıdır?
- Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği güvenilir bir araç mıdır?

### 1.2.2. Araştırmanın İkinci Amacına İlişkin Alt Problemler

- Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları yaşa göre farklılık göstermekte midir?

### 1.2.3. Araştırmanın Üçüncü Amacına İlişkin Alt Problemler

- Bağlanma alt boyutlarının (kaçınma ve kaygı) romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları yordamakta mıdır?
- Bağlanma alt boyutlarının (kaçınma ve kaygı) ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu yordamakta mıdır?

## 1.3. Tanımlar

Araştırmaya ilişkin tanımlar aşağıda verilmektedir.

**Romantik İlişkilerle İlgili akılcı Olmayan İnançlar:** Bireyin romantik ilişkinin doğasına, kendisine ve birlikte olduğu kişiye ilişkin abartılmış, katı, mantıklı olmayan ve değişmeye dirençli inançları olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 2003).

**Bağlanmanın Kaygı Boyutu:** Yakın ilişkilere yönelik yaşanan kaygı gereksinim duyulduğunda eşin ulaşılabilir ve destekleyici olmayabileceğine ilişkin duyulan kaygıyı kapsamaktadır (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001).

**Bağlanmanın Kaçınma Boyutu:** Başkalarından ve yakınlıktan kaçınma, başkalarına yakınlığı sınırlı tutma, fiziksel ve duygusal bağımsızlığı koruma arzusunu ifade etmektedir, ikinci boyut olan kaygı (Rholes ve ark., 2001).

**İlişki Doyumu:** İlişki doyumu, bireyin ilişkinin kalitesi konusunda yaptığı öznel değerlendirmeleri işaret etmektedir. Bu değerlendirmelerin olumlu olması ilişkiden doyum sağlandığı, olumsuz olması ise doyum sağlanmadığı anlamına gelmektedir. (Hendrick ve Hendrick, 1989).

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edilmiştir:

1. Bu araştırma 2007–2008 öğretim yılında Başkent ve Hacettepe Üniversiteleri'nde okuyan ve uygulamaya gönüllü olarak katılan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### **1.5. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi**

Yakın ilişkiler, içinde buldukları geçiş dönemi özelliği itibariyle üniversite yılları öğrencileri için oldukça önemlidir. Aslında üniversite yılları genç yetişkinlerin sağlıklı romantik ilişkilere yüksek gereksinimlerinin olduğu yıllar olarak ele alınmaktadır. Sağlıklı romantik ilişkiler yaşamak bu dönemde öğrencilerin ilişkilerden aldıkları sosyal destek olarak kendilerini daha iyi geliştirmelerine yardımcı olabilir (Pistole, 1989). Bağlanma biçimleri bireylerin sosyal ilişkilerdeki davranışlarının yönünü dolayısıyla romantik ilişkilerdeki duygu, düşünce ve davranışlarını tayin etmektedir. Bağlanma biçimleri güvensiz olan yetişkinlerin ikili yakın ilişkilerde daha çok sorun taşıdıkları ve daha az ilişki

doyumunu yaşadıkları pek çok araştırma tarafından ortaya konmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1996).

Duygusal ilişkilerinde az doyum yaşayan bireylerin kendileri, eşleri veya ilişkileri hakkında yaygın akılcı olmayan inançları olduğunu belirten pek çok araştırma sonucu vardır (Edielson ve Epstein, 1982). Daha önce de belirtildiği gibi ilişkilerle ilgili inançlar bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerden beklentileri ve yaşanan olayları algılama biçimlerinden oluşmaktadır (Sullivan ve Schwebel, 1995). İlişkilerle ilgili inançlar gerçekçi ve işlevsel olmadığında bireylerin ilişkilerinde problem yaşama olasılığı artmaktadır (Friedman ve Whisman, 1998). Bu konuda yapılan araştırmalarda bu tür bilişsel çarpıtmalara sahip olan bireylerin ilişkilerinde daha az doyum elde ettikleri (Sullivan ve Schewebel, 1995) bulmuştur. Bilişsel yeniden yapılandırmaya odaklanan çift terapistleri, bireylerin eşlerine ve ilişkilerine yönelik bu inançlarından yararlanarak, onların inanç ve beklentilerinde akılcı değişmeler meydana getirmeye ve ilişki doyumunu arttırmaya çalışmaktadırlar.

Bu nedenle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilgili olduğu değişkenlerin anlaşılmasının genç yetişkinlerle yürütülen psikolojik danışma çalışmalarında onların daha kararlı ve doyum veren ilişkiler kurmalarına katkı sağlaması beklenmektedir. Bununla birlikte bağlanma stilleri, ilişki doyumunu ve ilişki inançları arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasının romantik ilişkilerle ilgili literatüre ve alanda yapılan uygulamalara katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Örneğin üniversite öğrencilerine yönelik ilişki inançlarını daha akılcı hale getirmeye odaklanan önleyici ve koruyucu programlar düzenlenebilir. Nitekim son yıllarda romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların azaltılmasını amaçlayan romantik ilişkilerle ilgili gerek psiko-eğitsel gerekse psikolojik danışmaya dayalı grup çalışmalarının yürütülmesi yönünde öneriler ortaya atılmaktadır (Killmann, Urbaniak ve Parnell, 2006; Sharp ve Ganong; 2000). Bu araştırmanın sonuçlarının bu tür programların düzenlenmesi için ampirik veriler sunmasından dolayı koruyucu ve önleyici ruh sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte bütün bu çalışmaların yapılabilmesi için romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçmeye yönelik geçerli



ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmeye de ihtiyaç vardır. Bu araştırmanın bu ihtiyacı gidererek romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçen Türk kültürüne uygun bir ölçme aracı geliştirilmesinin ilgili çalışmalara zemin oluşturacağı umulmaktadır.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle akılcı olmayan inançlarla ilgili bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde kuramsal bilgiler verilmiştir. Daha sonra bağlanma kuramı kısaca kuramsal olarak incelenmiştir. Bu bölümün ikinci yarısında ise ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

Son 40 yıldır, Ellis (1961) tarafından akılcı olmayan inançlar Akılcı-Duygusal Davranış yaklaşım kapsamında sunulduğunda beri pek çok araştırmanın konusu olmuştur. Psikoloji ve psikoterapide bilişlerin bireylerin duygu ve davranışları üzerinde etkili olduğu görüşü özellikle eski filozoflar tarafından vurgulanmış ve kabul görmüş olmasına rağmen bu görüşü temel alan bilişsel davranışçı yaklaşım 1960'lı yıllardan itibaren gelişmeye ve psikoterapide o zaman kadar etkili olan üç ana yaklaşım olan psikoanalitik, davranışçı ve insancıl yaklaşımlara karşı dördüncü bir güç olarak yer almaya başlamıştır (Dryden, 1984).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın temelinde davranışçı yaklaşım yer almaktadır. 1960'lı yılların başlarında davranışçı yaklaşımlar öğrenme kavramıyla sınırlı olmalarından dolayı eleştirilmişler ve bu eleştirilerin doğrultusunda davranışçı terapiye bilişsel teknikler yeni uygulamalar olarak eklenmeye başlamıştır (Howton, Saltovkis, Kirk ve Clark, 1998). Wolpe'nin "düşünceyi durdurma", Bandura'nın "sosyal öğrenme", Meinhennbaum'un "kendini eğitime", D'Zurilla ve Goldfried'in "problem çözme" ve "bilişsel yapılandırma" ve Rehmn'in "kendini kontrol etme" kuramları bu çalışmalara örnek olarak gösterilebilir (Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Bu yaklaşım ve tekniklerin de sınırlı olduğunu düşünen, günümüz bilişsel davranışçı yaklaşımının öncüleri olarak kabul edilen, Ellis (1962) ve Beck (1963) birbirleri ile

yaklaşık aynı dönemlerde ve birbirlerinden bağımsız bir biçimde kendi kuramlarını geliştirmişlerdir. Böylelikle bilişsel davranışçı yaklaşım ilk yazılı ürünlerini vermeye başlamıştır (Dobson ve Dozis, 2001). Günümüzde bilişsel davranışçı yaklaşım denilince genellikle akla Ellis'in Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşımı (Rational-Emotive Behavioral Therapy) ve Beck'in Bilişsel Terapisi gelse de bilişsel davranışçı yaklaşım 1960'lı yıllardan günümüze değin gelişen pek çok modele verilen ortak bir isimdir. Bu yaklaşım günümüzde de gelişimini sürdürmekte ve uygulamaya yeni modeller eklemeye devam etmektedir (Dryden, 2002; Young, 1990).

Literatürde yer alan bu modeller kuramsal ve uygulama düzeyinde birbirinden küçük farklılıklarla ayrışsa da hepsinin paylaştığı bazı temel varsayımlar bulunmaktadır. Bunlar (Dobson ve Dozois, 2001): (1) Bilişsel etkinlikler davranışı etkiler, (2) Bilişsel etkinlikler izlenebilir, (3) İstenen davranışsal değişim bilişsel değişim yoluyla sağlanabilir. Bilişsel davranışçı yaklaşım adı altında yer alan tüm modeller biliş (cognition) olarak adlandırılan içsel örtük süreçlerin bireylerin duygu ve davranışlarını etkilediğini ve bireyin var olan sorunlarının temelinde işlevsel olmayan ya da akılcı olmayan bilişler/inançlar yattığını kabul etmektedirler.

Akılcı olmayan inançlar kavramı ilk olarak Ellis tarafından ortaya atılmış ve terapi yöntemi içerisinde merkezde yer alacak şekilde temel kavram olarak sunulmuştur. Bu nedenle kuramsal çerçevede ağırlıklı olarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye yer verilmiştir. Kuramsal çerçevenin bir sonraki bölümünde Beck'in Bilişsel Terapi modeli özellikle "bilişsel çarpıtmalar" kavramı açısından kısaca ele alınmıştır.

### **2.1.1 Akılcı -Duygusal Davranışçı Terapi**

Bilişsel- davranışçı yaklaşımlar arasında en popüler olan Akılcı- Duygusal Davranışçı Terapi (Rational-Emotive Behavioral Therapy-REBT), ilk kez 1950'lerde klinik psikolog olan Albert Ellis tarafından "Akılcı Terapi" adıyla ortaya atılmıştır. Ellis 1961'de yaklaşımının adını "Akılcı-Duygusal Terapi" olarak değiştirmiştir. 1993 yılına gelindiğinde

bu yaklaşımda her zaman duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki karşılıklı ve nedensel ilişkinin vurgulanmasından dolayı yaklaşımın adı “Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi” olarak ifade edilmiştir (Corey, 2000; Nelson-Jones, 2000; Sharf, 2000).

Ellis önce psikanaliz eğitimi almış ve terapilerini Ortodoks psikanaliziyle yürütmüştür. Yaptığı terapi uygulamalarında genelde iyi sonuçlar almasına rağmen, bunlardan yeterince doyum sağlayamadığını fark etmiştir. Kendi ifadesiyle, uzun ve yardımsız sessizliklere dayanmak, güçsüz bir şekilde kalemını tutarak sessizce oturmak zorunda kalmak Ellis’e güç gelmiştir (Corey, 2000). Bu doyumsuzlukla birlikte Ellis, klasik psikanalizden ayrılarak daha çok neo-freudien terapist olmuştur. Ellis, uygulamalarında giderek daha aktif ve yönlendirici olmaya başlamış ve bu tarz bir yaklaşım uygulamaya başladığında danışanlarının daha hızlı bir şekilde düzeldiğini fark etmiştir. Bu farkındalıkla birlikte Ellis çalışmalarında felsefe ile davranışçı terapiyi birleştirmiş ve daha sonra bunlara duygusal ve davranışsal metotlar katmıştır (Ellis ve Dryden, 1997). Perls ve Schutz gibi birçok psikoterapistin görüşlerinden etkilenerek bu görüşleri bütünleştirmiş ve bunları başka insanlarda denemeden önce kendinde denemiştir. Kendi kendine yaptığı uygulamalar işe yaradığında bunları danışmalarında kullanmış ve eserlerinde yazmıştır. Kendi ifadesi ile öncelikli olarak kendine yardım etmiş ve ardından başkalarına yararlı olmaya çalışmıştır (Ellis, 2004).

Ellis REBT’i oluştururken birçok yaklaşımdan etkilenmiştir. REBT’in temelinde özellikle hümanistik ve davranışçı terapi bulunmakla birlikte bu yaklaşımın ortaya çıkmasında varoluşçuluğun ve felsefenin büyük etkileri olmuştur. Ellis’in görüşlerinin temelinde özellikle eski Yunanlı filozofların etkileri görülmektedir. Bu yaklaşımda Epiktetus’un önemli bir yeri vardır. Epiktetus’un “insanları rahatsız eden dışlarındaki olaylar değil, o olaylara ilişkin görüşleridir” sözü REBT’in temel felsefesini oluşturmaktadır (Clark 2000; Corey 2000; Sharf 2000;). REBT’te de insanları asıl rahatsız edenin akılcı olmayan inanç ve duyguları olduğu vurgulanmıştır. Epiktetus’la birlikte Ellis; Spinoza, Nietzsche, Kant, Dewey, Russell ve Poper gibi batılı, Confucius, Lau Tsu, Budhas gibi Asyalı pek çok düşünürden etkilenmiştir (Sharf, 2000). Shakesper’in “İyi veya kötü diye bir şey yoktur.

Düşünce her ikisini de yaratan” sözü de REBT’in temel felsefesini açıklamaktadır. Özetle, felsefenin etkilerine bağlı olarak REBT yeni bir görüş açısı ortaya koymuştur. Buna göre, insanların rahatsızlıklarının kökeninde yatan yaşadıkları olaylar değil bu olayları algılayış biçimleridir.

REBT’in temel kuramı düşünce, duygu ve davranışların birbirlerini etkilediği ve birindeki değişimin diğerlerinde de değişime yol açacağı şeklindedir (Ellis, 1962). REBT’ye göre geçmiş ve şimdiki zamandaki yaşantılar şu anki duygularla ilişkilidir ancak bu yaşantılar kişinin iyi ya da kötü hissetmesine doğrudan etki etmezler. Şu anki duygular üzerinde asıl etki eden o yaşantılara ilişkin algılar, düşünceler ve değerlendirmelerdir. Bu nedenle eğer kişi bir olayla ilgili ne düşündüğüne dair tutumunu değiştirirse bu olay hakkında farklı hisseder ve dolayısıyla davranışını da değiştirmektedir (Ellis, 1996).

**REBT’in İnsan Doğasına Bakışı:** REBT insan doğasına temelde nötr olarak bakar. İnsanoğlu hem yaratıcıdır ve kendini gerçekleştirme güdüsü sahiptir hem de bunu engelleyen olumsuz güdülere sahiptir. İnsanlar hem çarpık hem düzgün düşünüş potansiyeline hem kendi amaçlarına yarayan hem de amaçlarına ters, zararlı sonuçlar veren düşünüş potansiyeli ile doğarlar (Ellis, 1994).

Ellis (1962), insanlarda iki temel biyolojik eğilim olduğunu belirtir. İnsanlar bir yandan kendilerini sağlıklı yapmak, geliştirmek ve gerçekleştirmek için temel bir eğilime sahiptirler. Özünde insanlığın var olma amacı da budur. İnsan akıllı ve keyifli-verimli bir yapıya sahip olma konusunda yüksek bir potansiyele sahiptir. Diğer taraftan da insanlar akılcı olmayan düşünceler, sağlıksız duygular ve işlevsel olmayan davranışlar oluşturma ve geliştirme eğilimi de sahiptirler. İnsanlar kendilerine ve başkalarına karşı yıkıcı olma konusunda bir potansiyele sahiptirler. Bu potansiyellerini hatalarını tekrarlayarak ve mantıksızlıklarını sürdürerek gösterirler (Nelson-Jones, 2000).

REBT’e göre, insanlar gerçekçi olmayan beklentileri, dogmatik fikirleri, mantıksız düşünceleri ve akılcı olmayan inançları sadece anne-babalarından ve çevrelerinden

öğrenmezler; insanların bunlar için biyolojik bir yatkınlıkları da vardır (Ellis, 2003). Hata yapmak insanın doğasında vardır. İnsanların akılcı olmayan davranışlarının gerçekte eğitim seviyesi veya kültürle ilişkisi yoktur. İnsanlar kolaylıkla akılcı olmayan düşünce ve davranışlar gösterebilirler ve gerçeklere uyum sağlamada güçlük çekebilirler. Bu ikisi de insanlarda doğuştan akılcı olmayan düşünceye bir eğilim olduğunun göstergesidir. İnsanların gerçeği kabul etmedeki başarısızlıkları duygusal rahatsızlıklarının göstergesidir. Fakat kurama göre insanın akılcı olmayan düşünce biçimini değiştirmeye yönelik seçim yapma eğilimi de vardır. İnsan kendini rahatsız eden akılcı olmayan inançları görebilme ve değiştirme yönünde etkin ve sürekli çalışma yeteneğine de sahiptir (Ellis ve Dryden, 1997).

REBT’te bireylerin biyolojik olarak akılcı olmayan inançlar için bir yatkınlığa sahip oldukları belirtilmekle birlikte, çevresel ve sosyal faktörler göz ardı edilmemiştir. Sosyal faktörlerin akılcı olmayan inançların kazanılmasında önemli bir yeri olduğu vurgulanmıştır. REBT akılcı olmayan inançların, anne-babadan, aile üyelerinden, arkadaşlardan, toplumsal çevreden ve özellikle de kitle iletişim araçlarından kolaylıkla öğrenilebildiğini vurgulamaktadır. Filmler, televizyon yayınları, dergiler, popüler şarkılar ve reklamların çoğu birçok akılcı olmayan inancın ve beklentinin edinilmesinde rol oynamaktadır (Clark, 2000).

Özetle, REBT’in insan doğasına bakışı gerçekçidir. İnsanlar potansiyel olarak hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünce biçimine sahiptirler. Akılcı olmayan düşünce için kişide biyolojik bir yatkınlık vardır ve bu çevresel koşullar tarafından desteklenebilir.

Ellis’e (1994;1996) göre, insanların duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmek için önemli bir kapasiteleri vardır. İnsanlar gerçekten olaylar hakkındaki akılcı olmayan inançlarını gözden geçirmeyi, onların üstesinden gelmeyi, onları değiştirmeyi ve bu inançlarını tamamen söküp atmayı seçebilirler. REBT’in terapi sürecinde ilk olarak amacı danışana yaşam felsefelerinin, inanç sistemlerinin ve düşünce biçimlerinin nasıl güçlü duygu ve davranışlara neden olabileceğini göstermektir. REBT bu amacı gerçekleştirmek için A-B-C modelini kullanır.

**A-B-C Modeli:** REBT'in temelinde A-B-C modeli vardır ve bu modele tedavi sonucundaki değişiklikleri göstermek amacıyla D ve E eklenmiştir (Nelson-Jones, 2000). Bu modele göre, bireyler bir olay yaşarlar (A) ve bu olaya duygusal ve davranışsal bir tepki verirler (C). (A) bir olayın veya bir davranışın ya da tutumun varlığıdır. (C) duygusal ve davranışsal sonuç bir başka deyişle bireyin tepkisidir. Görünürde verilen bu tepki (A)'nın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır; fakat burada (C)'ye neden olan (A) değildir. (C)'nin kaynağı (A) olarak görülmeyle birlikte gerçek anlamda (C)'ye neden olan bireyin inanç sistemi (B)'dir. Bir başka deyişle (B) bireyin olay hakkındaki inancı, olayı yorumlama biçimidir. (A), hoş bir olay olduğunda buna ilişkin inançlar çoğunlukla zararsız ve tehlikesizdir. Buna karşın (A) hoş bir olay olmadığında, akılcı olmayan inançlar gelişebilir. Bunlar da çoğunlukla rahatsızlık verici duygusal ve davranışsal sonuçlara neden olur (Sharf, 2000).

Bu model tedavi sırasında kullanıldığı durumlarda (D) basamağında, akılcı olmayan inançlar irdelenir, tartışılır ve çürütülür. (D) basamağında üç unsur vardır: keşfetme, ayırt etme ve akılcı olmayan inançları tartışma. Bu basamakta terapist ilk olarak danışanın akılcı olmayan inançlarını keşfettirir ve ona akılcı olmayan inançlarını keşfetmesinde yardımcı olur. Sonraki adım akılcı olmayan inançları akılcı inançlardan ayırt etmektir. Psikolojik danışman burada danışanlara “-meli, -malı, zorunluluk, gereklilik” ve diğer akılcı olmayan ifadelerin farkında olma, hangi inançlarının akılcı, hangilerinin akılcı olmadığını ayırt etmeleri konusunda yardımcı olur. REBT'te en temel noktalardan biri akılcı olmayan inançların tartışılmasıdır. Akılcı olmayan inançların tartışılması danışanlara, bunları akılcı inançlarla değiştirme şansı verir. Son olarak da danışana akılcı olmayan inançların yerine akılcı inançlar koyarak duygusal ve davranışlar değişimleri yapmalarına yardımcı olunur. Danışanlar akılcı olmayan inançlarını tartıştıkları zaman, artık daha etkili bir felsefe geliştirme noktasına gelebilirler. Bu felsefe, danışanlara akılcı olmayan düşüncelerinin yerine akılcı düşünceler geliştirmelerinde yardımcı olur. (E) basamağında da, (D)'nin yeni duygu ve davranış biçimindeki etkileri ifade edilir. Bu etkiler üç türdür; bilişsel olarak akılcı inançlar, duygusal olarak olumlu duygular ve davranışsal olarak da istendik davranışlardır. Tablo 1'de A-B-C modeli şemalaştırılarak gösterilmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

**Tablo II-1: A-B-C Modeli**

| <b>Sembol</b> | <b>Tanım</b>                  |
|---------------|-------------------------------|
| A             | Harekete Geçiren Olay         |
| B             | İnanç (Akılcı/Akılcı Olmayan) |
| C             | Sonuç (Duygusal/Davranışsal)  |
| D             | Tartışmak                     |
| E             | Etkili Yeni Bakış Açısı       |

Daha öncede bahsedildiği gibi REBT’te terapi süreci büyük ölçüde A-B-C modelinin uygulanmasına ve öğretilmesine dayanır (Corey, 2000; Nelson-Jones, 2000; Sharf, 2000). REBT’e göre, danışanlara A-B-C modelinin öğretilmesi basittir, ancak basit olmayan danışanların bunları yaşamlarına uygulamalarıdır. Danışanlar için gerçek (B)’lerini bulmak oldukça zordur. Birçok danışan duyguları ile ilişkili olamayabilecek fakat akıllarına o anda gelen ilk düşünceleri seçerler ve zamanlarını, enerjilerini bu düşünceyi değiştirmeye harcarlar. Doğru akılcı olmayan düşünceyi/düşünceleri bulmak için, danışanların ilk öğrenmesi gereken şey (B)’lerin içsel süreçte çok farklı şekillerde bulunabileceğidir. (B)’ler içsel konuşmalarda, hayallerde, yaşam temalarında, bireyin tanımlamalarında ve temel varsayımlarında bulunabilir. Terapistler, danışanlara (B)’lerin farklı zamanlarda ortaya çıktığını tanımlayarak, cümlelerinin uzun bir listesini yapmaya yardımcı olurlar. Bireyin yaşam felsefesi ve dünyaya bakış tarzından kaynaklanan bazı inançları daha (A) ortaya çıkmadan vardır ve birey yaşadığı olayı bunlara göre anlamlandırır. Beklentilerin gerçekleşmemesine bağlı olarak ortaya çıkan bazı inançlar ise (A)’dan sonra gelişir.

Bu model akılcı olmayan inançların insanları nasıl duygusal rahatsızlıklara götürdüğünü açık bir biçimde ortaya koymaktadır. Dolayısıyla danışanların akılcı olmayan davranışlarının ve duygusal çöküşlerinin kökeninde yatan akılcı olmayan inançların fark edilmesinde hızlı ve etkili bir tekniktir. (Dryden, 2002).

Daha önce belirtildiği gibi, (C) duygusal veya davranışsal sonucu temsil etmektedir. Yaşamda bireyler hem olumlu hem de olumsuz duygular hissedebilirler. Olumsuz duygularla



ilgili olarak, REBT olumsuz duygu çeşitleri arasında bir ayırma gitmiştir: (1) Sağlıklı/uygun olan-yenilgiye uğratmayan (non-defeating emotion) (2) Sağlıksız/uygun olmayan-kendine zarar verici duygular (self-destructive emotion). Sağlıklı olan olumsuz duygular bireyi problemlerini çözmesi için ve amaçlarına ulaşması için güdüler. Sağlıksız olan olumsuz duygular ise işlevsel değildir çünkü problem çözme becerisini engelleyerek kişinin amaçlarına ulaşmasını engellerler. Olumsuz bir olaya karşı sağlıklı bir şekilde tepki veren birey işlevsel olmayan bir şekilde yaklaşan kişiden çok daha iyi bir şekilde problemini çözebilecektir. TBLO-2’de sağlıklı olmayan olumsuz duygu çeşitleri ve karşısında ilişkili sağlıklı duygular verilmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

**Tablo II-2: Sağlıksız ve Sağlıklı Olumsuz Duygular**

| <b>Sağlıksız (Kendine Zarar Verici)</b> | <b>Sağlıklı (Yenilgiye Uğratmayan)</b> |
|---|--|
| Kaygı                                   | Endişe                                 |
| Depresyon                               | Üzüntü                                 |
| Öfke Krizi                              | Can sıkıntısı                          |
| Suçluluk                                | Pişmanlık                              |
| Utanç                                   | Pişmanlık                              |
| Acı                                     | Hayal Kırıklığı                        |

Danışan için önemli bir terapötik amaç (A)’larla karşılaştığında sağlıklı olumsuz duygular yaşayabilmesidir. REBT’e göre sağlıklı olumsuz duygular akılcı inançların/(B)’lerin sonucu olarak yaşanır. Bireyler akılcı düşünerek yenilgiye uğratan duyguları bir başka deyişle duygusal çökkünlüğü azaltabilirler (Wallen, DiGiuseppe, ve Dryden, 1992). O yüzden bireylerin akılcı olan ve olmayan inançları birbirlerinden ayırabilmeleri son derece önemlidir.

**İnançlar:** Bilişsel terapi alanında, biliş terimi genel olarak bir inanç, değerlendirme, varsayım, tutum veya şema anlamına gelecek şekilde kullanılabilir. REBT’e göre inançların temelini düşünce biçimi ve içsel konuşmalar oluşturur. Bireyler inançlarını içsel

konuşmalarıyla ifade ederler. REBT’te inanç sistemi akılcı ve akılcı olmayan inançlar olarak gruplandırılmaktadır.

**Akılcı İnançlar:** Sağlıklı, üretken, uyumlu, sosyal gerçekle tutarlı, çoğunlukla arzu ve isteklerden oluşan inançlardır. Kişi akılcı düşündüğünde yaşadığı olay (A) sonucunda olumsuz duygu ve davranışlara kapılmaz (Nelson-Jones, 2000). Bu inançlar psikolojik sağlığın temeli kabul edilen esnek, gerçeğe uygun, mantıklı ve bireyin başkaları ile olan ilişkilerini iyileştiren inançlardır (Dryden, 2002). Dryden (2002, 2003) dört çeşit akılcı inanç tanımlamıştır:

**İlki**, “uygun tercihler” şeklinde tanımlanmaktadır ve kişinin isteklerini, dileklerine ve tercihlerine ilişkin esnek ve uygun değerlendirmelerde bulunmasını kapsamaktadır. Bu inanç iki kısımdan oluşmaktadır. İl kısım birey ne istediğini ifade eder, ikinci kısım ise bireyin istediğinin olması zorunluluğunu etkisiz duruma getirir. Buna örnek olarak şu ifade verilebilir: “Kabul görmek, onaylanmak isterim ama buna zorunlu değilim” (Dryden, 2002). Ellis (1994) bu akılcı inancın psikolojik sağlığın temelinde yatan birincil inanç olduğunu ve diğer üç akılcı inancın bu inançtan türediğini belirtmektedir.

**İkinci** tür akılcı inanç “durumu kötüleştirmeyen inanç” olarak adlandırılmaktadır. Bu inanç olumsuz bir olayın “felaket” ya da “berbat” olarak değerlendirilmektense “kötü” ya da “şansızlık” olarak değerlendirildiği bir inançtır. Bu akılcı inancın ilk kısmında olumsuz bir olayın oluşabileceğinin kabul edilirken ikinci kısmında bu olumsuz olayın dünyanın sonu olduğu ya da bir felaket olduğu fikri etkisiz duruma getirilir. Bu akılcı inanca örnek olarak şu ifade verilebilir: “İş arkadaşım beni sevmez ise bu kötüdür ama bu dünyanın sonu değildir” (Dryden, 2002, 2003).

**Üçüncü** tür akılcı inanç “hayal kırıklığına karşı yüksek tolerans” olarak adlandırılmaktadır. Bu inanca sahip bir kişi olumsuz bir olayın tolere edilmesinin güç ama mümkün olduğuna inanır. Bu akılcı ilk kısmı kişinin olumsuz olayın tolere edilmesinin zor olduğunu ifade ederken ikinci kısmı bu olumsuz olayın katlanılması zor olsa da tolere edilemeyecek bir

olay olmadığını yansıtır. Bu akılcı inanca söyle bir örnek verilebilir: “Onay görmemekle yüzleşmek zor bir iş; fakat bunun üstesinden gelebilirim” (Dryden, 2003). REBT bu inancı taşımanın çok önemli olduğunu çünkü bu inancın bireye amaçlarına ulaşırken karşılaştıkları olumsuzluklarla ilgili yaşadıkları hayal kırıklığıyla etkili bir şekilde baş edebilmesinde yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak bu inancı taşıyan birey sağlıklı olumsuz duygular yaşayarak karşılaştığı sorunları çözebilir.

**Dördüncü** tür akılcı inanç ise “kabul etmek” olarak adlandırılmıştır. Kendini kabul, başkalarını kabul ve yaşamı kabul olmak üzere üç tür “kabul etmek” inancı vardır. Bu akılcı inancı taşıyan birey hatalarına rağmen kendini kabul eder. Aynı zamanda diğerlerinin de bir davranışının ona göre kötü olmasından dolayı o bireyin tamamıyla kötü olarak değerlendirmez. Aynı inanç sistemi yaşam olayları için de geçerlidir (Dryden, 2003). Bu akılcı inanca şu ifadeler örnek gösterilebilir: “Bu kişi beni benim istediğim gibi sevmiyor olsa da ben sevilmeye layık birisiyim” ve “Bu sınavdan düşük not almam benim bir başarısızlık olduğum anlamına gelmez, sadece bu sınavdan istediğim başarıyı elde edemediğim anlamına gelir.”

#### **2.1.1.1. Akılcı Olmayan İnançlar**

Akılcı olmayan inançlar, katı, dogmatik, sağlıksız, uyumsuz, “-meli,-malı, gereklilik ve zorunluluk” ifadelerini içine alan, değerlendirmeye dayalı bilişler olarak tanımlanmaktadır (Dryden ve Neenan, 1996). Walen ve arkadaşları (1992) akılcı olmayan inançların beş özelliğinin olduğunu belirtmişlerdir. Akılcı olmayan inançlar hatalı dayanaklardan çıkartılan doğru olmayan sonuçları içermekte dolayısıyla mantıkla çelişmektedir. O yüzden akılcı olmayan inançlar bir olayın ya da durumun abartılmış değerlendirilmesini içermektedir. Bununla birlikte akılcı olmayan inançlar katı ve dogmatik akılcı olmayan inançların bir diğer özelliği, öfke, depresyon, kaygı ve suçluluk gibi duygulara yol açıyor olmasıdır (Sutton ve Simon, 1981).

Akılcı olmayan inançlar bu tür özelliklerinden dolayı bireyde sağlıksız duygulanımlara sebep olarak bireyin problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilemekte ve bireylerin amaçlarına ulaşmalarını engellemektedir. Dolayısıyla akılcı olmayan inançlar, psikolojik rahatsızlıkların temeli olarak kabul edilmekte ve bireyin başkaları ile olan ilişkilerine zarar vermektedir (Nelson-Jones, 2000) .

Ellis, binlerce danışanla yaptığı yoğun klinik çalışmalarında danışanların inanç sistemleri arasında dikkate değer benzerlikler olduğunu gözlemlemiştir (Ellis ve Harper, 1975). Bu gözlemlerinden yola çıkarak akılcı olmayan düşünme biçimini içeren 11 akılcı olmayan inanç belirlemiştir. Bu listede yer alan her bir akılcı olmayan inanç tipik bir danışanda görülen akılcı olmayan düşünme biçiminin en yaygın olarak görüldüğü alanları temsil etmektedir (Lega ve Ellis, 2001). Örneğin birinci inanç bireyin kendisi için önemli olan kişilerden sevgi ve onay alam zorunluluğunu içeren kabul alanına işaret etmektedir. İkinci inanç ise başarı alanına ilişkin akılcı olmayan inançları temsil etmektedir (Ellis ve Harper, 1975). Tablo 3’de bu akılcı olmayan inançlar listesi yer almaktadır (Ellis, 1994).

### **Tablo II-3: Ellis’in 11 Akılcı Olmayan İnançlar Listesi**

- 
1. Benim için önemli olan tüm insanlar tarafından hemen hemen her zaman sevilmeli ve beğenilmeliyim.
  2. Başarılı ve yetenekli olduğumu kanıtlamalıyım.
  3. Olaylar benim istediğim gibi gelişmediğinde bu dünya kötü, berbat ve dehşet vericidir.
  4. Duygusal sıkıntılarımdan dış baskılardan kaynaklanmaktadır.
  5. Zihnimi sürekli tehlikeli ve korku verici şeylerle meşgul etmeli ve bunda rahatsızlık duymalıyım.
  6. Yaşamın güçlükleri ile yüz yüze gelmekten kaçınmalıyım.
  7. Bugünkü duygu ve davranışlarımdan temelinde geçmişteki önemli olaylar vardır.
  8. İnsanlar ve durumlar olduğundan daha iyi olmalıdır.
  9. Hareketsiz, pasif, taahhüt altına girmeden zamanımı harcayarak mutluluğa ulaşabilirsin.
  10. Son derece titiz ve düzenli olmalıyım. Güvnebileceğim bazı doğaüstü güçlere ihtiyacım var.
  11. Başkaları beni beğenmeden ve takdir etmeden ben kendimi beğenemem.
- 

Zamanla REBT kuramcıları akılcı olmayan düşünce biçimini altta yatan pek çok boyutla birlikte daha karmaşık yapı olarak değerlendirmeye başlamışlardır. 1980’lerde REBT odak noktasını akılcı olmayan inançların içeriğinden akılcı olmayan düşünme biçiminin altında

yatan süreçlere doğru değiştirmişlerdir. Akılcı olmayan inanç süreci bireyin kendisini nasıl tedirgin ve üzgün yaptığını açıklayan akılcı olmayan düşünme biçimini yansıtmaktadır. (Burgess, 1990). Ellis (1994) 11 akılcı olmayan inanç listesini dört akılcı olmayan düşünme süreci olacak şekilde yeniden organize etmişlerdir. Bu dört kategori şu şekildedir; (1) aşırı talepkarlık, (2) durumu facialaştırma, (3) hayal kırıklığına karşı düşük tolerans, (4) kendini ve başkalarını değersizleştirme. Akılcı olmayan inançların bu modelde değerlendirilmesi akılcı olmayan inançların altında yatan değerlendirme süreçlerini ve inançların içeriklerini birbirinden ayrılması ve net bir şekilde görülmesini sağlamaktadır (Wallen ve ark, 1992).

Aşırı talepkarlık, bireyin dogmatik olarak ve ısrarla bir şeyin olması ya da olmamasını isteme konusunda ısrarlı olduğu durumları içeren katı inançları temsil etmektedir. Bu istekler “meli”, “malı”, “zorunlu” gibi kelimelerle ifade edilmekte kişinin kendisine, başkalarına ya da hayat olaylarına/koşullarına yönelik olabilmektedir (Dryden, 2003). Ellis (1994), bireye rahatsızlık veren hemen hemen her duygunun kökeninde, aşağıda belirtilen üç temel “meli”-“malı” dan bir ya da birden fazlasının var olduğunu belirtir.

1. Kendi Hakkında Katı İstekler: “Ben mutlaka en iyi yapmalıyım ve benim için önemli herkes tarafından takdir edilmeliyim. Bunu başaramazsam değersiz biri olacağım.”
2. Başkalarıyla İlgili Katı İstekler: “Sen her zaman ve her koşulda bana düşünceli, nazik ve adaletli davranmalısın; aksi halde sen Allah’ın belası, değersiz bir insansındır.”
3. Yaşam Koşullarıyla İlgili Katı İstekler: “Yaşam koşullarım mutlaka iyi ve rahat olmalı, böylece isteklerimi çaba harcamadan hemen elde edebilirim; aksi halde bu dünya lanet bir yerdir ve yaşamaya değmez.”

İkinci akılcı olmayan inanç sürecinin merkezinde “facialaştırma yer almaktadır. Facialaştırma bir olay ya da durumu % 100 kötü veya “daha kötüsü olamaz” şeklinde abartılmış bir şekilde olumsuzlaştırarak değerlendirilmesini içermektedir. Eğer bir birey bir olay olmasını istediği gibi gelişmediyse bu durumun felaket olduğunu düşünüyorsa

facialaştırma düşünme sürecini kullanmaktadır. Bu durumu şöyle bir örnek verilebilir; “Başarılı olamadığım zaman bu bir felakettir” (Dryden, 2003).

Üçüncü akılcı olmayan inanç sürecinin merkezinde de düşük engellenme toleransı yatmaktadır. Düşük engellenme toleransı olumsuz bir olayın tolere edilmemesi anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle birey yaşadığı olumsuz olayın katlanılmaz olduğuna inanmaktadır. Buna örnek olarak şu ifade verilebilir: “İşler kötü gittiğine buna dayanmam”.

Dördüncü ve son sürecin temelinde de kendini ve başkalarını değersizleştirme yer almaktadır ve bireyin kendisi ya da bir başkasını bir yönüyle değerlendirmesi ve genellemesidir. Bu durma şöyle bir örnek verilebilir; “Bu sınavdan kaldığım için ben değersiz birisiyim” (MacInnes, 2004).

Ellis (1994) bu dört akılcı olmayan inanç sürecinden ilkinin yani kişinin kendisi, başkaları ve yaşam olayları hakkındaki katı isteklerinin diğerlerinin de merkezinde yer aldığını ve en temel akılcı olmayan inançları içerdiğini belirtmektedir. Ellis’e göre bireyin yaşadığı duygusal rahatsızlıkların altında en temelde “aşırı talepkarlık” yatmaktadır (Ellis, 2003).

Görüldüğü gibi REBT’te, üç temel akılcı olmayan inançtan söz edilmektedir. Bu inançlar bireylerin kendilerine, diğer insanlara ve yaşadıkları dünyaya ilişkin inançlarıdır. Örneğin, depresif kişilerde, bu üç temel inançtan en az ikisine görülmektedir (Ellis, 2003).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın birçok modelden oluştuğundan yukarıda söz edilmişti. Bu modellerden biri olan ve Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapide (cognitive therapy) düşünme yanlışlıkları; bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions), işlevsel olmayan düşünceler (dysfunctional thoughts) gibi kavramlarla açıklanmaktadır. Beck’e (1976) göre erken yaşantılar bireyde kendi ve dünya ile ilgili bazı temel işlevsel olmayan şemaların gelişmesine yol açar. Bu şemalar daha sonra algıları organize etmede ve davranışları yönetmede yönlendirici faktör olarak kullanılır. Bu şemalardan bazıları son derece katı,

uçta, değişmeye dirençli oldukları için işlevsel değildirler. Beck'e göre, otomatik düşünceler alışılmış düşünce yolları olup olumlu ya da olumsuz bir şekilde ve genellikle kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri bilişsel çarpıtmaları içermektedir. Bütün bu bilişsel çarpıtmalar genellikle akılcı olmayan inançlar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kısaca bilişsel çarpıtmalar akılcı olmayan inançların diğer bir ifadesi olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmada Ellis'in modelindeki akılcı olmayan inançlar kavramı kullanılmaktadır.

Daha önce de belirtildiği gibi bilişsel davranışçı yaklaşım, işlevsel olmayan inançlar ya da bilişsel çarpıtmalar olarak da adlandırılan akılcı olmayan inançların bireylerin işlevsel olmayan davranışları ve psikolojik rahatsızlıklarının ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Beck, 1976). 1980'li yıllardan bu yana bu alandaki araştırmalar ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların bireylerin ilişkileri üzerindeki etkilerini ortaya koymaya odaklanmaktadır. Akılcı ilişki inançlarının, sağlığı geliştirici olarak kabul edildiklerinden daha önce söz edilmişti (Sullivan ve Scwebel, 1995). Öte yandan , akılcı olmayan ilişki inançları bireyin ilişkinin doğasına, kendisine ve diğerlerine ilişkin abartılmış, katı, mantıklı olmayan ve değişmeye dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 2003).

Ellis'in akılcı olmayan inanç ve beklentilerin sorunlu evlilik ilişkilerindeki rolünü vurgulamasıyla birlikte evlilik uyumu ile ilgilenen ve bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alan terapistler bireylerin ilişkiye ilişkin inançların neler olduğu üzerinde odaklanmaya başlamışlardır (Baucom, Sayer ve Sher, 1990). Bireylere ilişki doyumunu ve uyumunu arttırmak için yardımcı olmaya çalışan bilişsel terapistler bireylerin kendileri, birlikte oldukları kişi ve ilişkileri hakkında akılcı olmayan inançlarında anlamlı bilişsel değişimler meydana getirmeye çalışmaktadırlar (Baucom, Epstein, Sayers, ve Sher, 1989).

Bilişsel Davranışçı yaklaşıma göre akılcı olmayan inançların sorunlu ilişkiler üzerinde önemli bir etki vardır (Ellis, Sichel Yeager, DiMattia ve DiGuiseppe, 1989; Epstein, Baucom ve Rankin, 1993;). Romantik ilişki veya evlilik üzerine yapılan bir çok araştırma

akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumu ile olumsuz korelasyona sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Addis ve Bernard, 2002; Debord, Romans ve Kreishok, 1996; Epstein, Pretzer ve Fleming, 1987; Metts ve Cupach 1990; Möller ve VanZyl, 1991; Möller ve VanderMerve, 1997; Stackert ve Bursik, 2003).

### 2.1.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, John Bowlby'ın, etyoloji ve psikoanalitik kuramların kavramlarına dayanarak oluşturduğu bir kişilik gelişim kuramıdır. Bowlby'in bağlanma kuramına ilişkin çalışmalarının başlangıcı uyum sorunu olan çocuklarla yaptığı çalışmalar sırasındaki gözlemlerine dayanmaktadır. Bağlanma kuramı bebek ve çocukların birincil bakıcılarından belli bir süre ayrı kaldıklarında temel beslenme ve sağlıkla ilgili gereksinimlerin karşılanmış olduğu durumlarda bile gösterdikleri duygusal tepkilerin gözlenmesi sonucu ortaya atılmıştır. Bowlby (1969) annelerinden belli bir süre ayrı kalan bebeklerin ayrılığa gösterdikleri tepkilerin önemli ölçüde birbirine benzer olduğunu ve değişmez bir sıra izleyen üç aşamadan oluştuğunu gözlemiştir. Bu duygusal tepkiler; **karşı koyma, çaresizlik ve kopmadır**. Bu tepkilerin ilki olan karşı koyma, bebeğin bağlanma figürünü (bakıcısını) etkin olarak arama, ağlama ve başkalarının yatıştırma çabalarına karşı direnme ve benzeri davranışları işaret etmektedir. İkinci aşama olan çaresizlik bağlanma figüründen belli bir süre ayrı kalındığında ve ona ulaşma girişimleri sonuçsuz olduğunda, bebeğin yaşadığı üzüntü ile kendisini gösteren ümitsizliktir. Son aşama olan duygusal kopma ise bağlanma figürüne ulaşma çabalarını sonuçsuz kaldığında bebeğin onu aramaktan vazgeçerek ondan kopmasıdır

Lorenz, Tinbergen ve Harlow gibi araştırmacıların hayvanlarla yapmış oldukları etyolojik çalışmaların bulgularını da inceleyerek Bowlby (1969,1980), pek çok türden memeli hayvan yavrusunun bağlanma davranışları ve anneden ayrılma durumunda gösterdikleri tepkilerin büyük benzerlikler içerdiği saptamıştır. Bu durum Bowlby'in bağlanmanın evrimsel bir süreç olduğunu düşünmesine neden olmuştur.



Bowlby (1969,1980), tehlike içeren koşullar altında bebekle bakıcı arasında yakınlığı korumak üzere gelişmiş olan bir bağlanma sistemi'nin varlığını öne sürmüştür. Bebekler uzun bir süre bakıma ve korunmaya gereksinim duymaları nedeniyle kendileri için önemli başkalarına bir başka deyişle bağlanma figürlerine yakın olma arzusu ve bu yakınlığı korumalarını sağlayacak bir davranışlar dizisiyle (bağlanma davranışları) dünyaya gelirler. **Yakınlık arama**, bireyi çevresindeki fiziksel ve psikolojik tehlikelerden korumak ve stresini azaltmak için düzenlenmiş olan bir duygu düzenleme aracıdır. Bebekler bağlanma figüründen ayrılmayı kendileri için tehdit olarak algıladıklarından dolayı onun koruyucu alanı içinde kalmaya çalışırlar. Bağlanma figürü, bebek korktuğunda ona güven ve cesaret veren bir **güvenli üs** görevi görür. Bowlby ve diğer araştırmacıların insan ve maymun yavruları üzerindeki gözlemleri, annelerinin yanında olduğunu hissettiklerinde hem insan hem de maymun yavrularının daha sağlıklı ve enerji dolu göründüklerini ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu yavrular korkmadan etrafındakilere sıcak ilgi göstermekte ve çevrelerini keşfetmekle ilgilenmektedirler. Bağlanma figürü, yavru ayrılıp geri döndüğünde ise rahatlama, yeniden güvende hissetmek için **güvenli bir sığınak** işlevi görmektedir. Bowlby, yakınlık arama, güvenli sığınak ve güvenli üs olarak adlandırdığı bu üç özelliğin bağlanma ilişkisinin işlevini ortaya koyduğunu belirtmiştir (Hazan, Shaver ve Bradshaw, 1998; Hazan ve Shaver, 2000).

Daha sonraki yıllarda Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall , 1963 yılında yaptığı gözlemsel çalışmalarında 54 hafta boyunca bebeklerin evlerinde anneleriyle etkileşimlerini izlemiş ve elde ettikleri boylamsal bulgulara göre annenin bebeğin gereksinimlerine cevap vericiliğinin bağlanma sisteminin belirleyicisi olduğu sonucuna varmışlardır. Ainsworth ve arkadaşları, daha sonra bebeklerin bağlanma örüntülerindeki bireysel farklılıkların altında yatan nedenleri belirlemek amacıyla “yabancı ortam” adını verdikleri laboratuvar gözlem yöntemini geliştirmişlerdir. Ainsworth ve arkadaşlarının amacı çocukların annelerinden ayrıldıklarında ve tekrar bir araya geldiklerinde gösterdikleri davranışsal tepkileri gözlemek ve çocuk-anne arasındaki bağlanma stillerinin farklılıklar gösterip göstermediğini incelemektir. Bu yöntem, bebeklerin tanıdık olmayan bir çevrede keşif çabalarında annelerini ne derecede güvenli üs olarak kullandıklarını, ortamdaki bir yabancıyla yakınlık

çabalarına nasıl tepki verdiklerini ve annenin yokluğundan kaynaklanan kaygıyla nasıl baş ettiklerini gözlemek amaçlı üç aşamadan oluşmaktadır. Bu çalışmalarda annelerinden ayrılan bebeklerin onlarla yeniden bir araya geldiklerinde gösterdikleri tepkilerde dikkat çekici farklılıklar gözlenmiştir. Bu çalışmada sonunda Ainsworth ve arkadaşları çocuklar ve anneleri arasında güvenli (secure), kaygılı/ kararsız (anxious-ambivalent) ve kaçınmacı (avoidant) olmak üzere üç farklı bağlanma stilinden birinin geliştiğini öne sürmüşlerdir. (Ainsworth ve ark., 1978).

Güvenli bağlanma biçimi içinde sınıflandırılan çocuklar, anneleri tarafından yalnız bırakıldıklarında doğal olarak huzursuz olmakta ancak panik yaşamadan anneleri ile yakınlık ve temas aramaktadırlar. Bu çocuklar, yeniden anneleri ile bir araya geldikten sonra kolayca sakinleşerek çevreyle ilgilenmeye ve çevreyi keşfetmeye devam etmektedirler. Kaygılı/kararsız bağlanma biçimi içinde sınıflandırılan çocuklar, annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir kaygı, gerilim ve kızgınlık hissetmektedirler. Bu çocuklar, yabancı ile iletişimi reddetmekte, anneyle yeniden bir araya geldikten sonra kolaylıkla sakinleşmemekte ve çevreyle ilgilenme yerine annelerine sıkıca yapışıp onunla birlikte olmak istemektedirler. Kaçınan bağlanma biçimi sergileyen çocuklar ise, anneden ayrılmaktan çok fazla etkilenmemekte, tekrar onunla bir araya geldikten sonra da anneleri ile ilişki kurmaktan kaçınarak dikkatlerini daha çok oyuncaklara verir görünmektedirler.

Buna göre kaygılı/kararsız çocuklar karşı koyma davranışını sıklıkla sergilerlerken, kaçınmacı bağlanma stili olan çocuklar ise genellikle kopma (davranışsal ve duygusal geri çekilme) davranışını ortaya koymaktadırlar. Güvenli çocuklar ise, annelerini güvenli bir üs olarak değerlendirmişlerdir. Diğer yandan, güvenli çocukların anne-babaları da sıcak ve güvenli iken kaygılı-kararsız çocukların anne babaları, tutarsız ve müdahalecidir. Kaçınmacı çocukların anne- babaları ise, soğuk ve ilgisizdir (McCutcheon, 1998).

Ainsworth ve arkadaşları (1978), güvenli bağlanma biçimine sahip çocukların annelerini genelde duyarlı ve çocuklardan gelen isteklere olumlu tepkiler veren kişiler olarak tanımlamışlardır. Buna karşı, kaygılı/kararsız çocukların annelerinin genel olarak tutarsız

tepkiler gösterdikleri ve/veya çocuklarının davranışlarını sıklıkla kesintiye uğrattıkları ve gereksiz müdahalelerde buldukları vurgulanmıştır. Kaçınan çocukların anneleri ise genellikle soğuk, çocuklarının yakınlık isteklerini reddederek çocukları ile yakın beden temasından kaçınan kişiler olarak belirtilmişlerdir.

Bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarında anne/bakıcının çocuğa verdiği tepkilere bağlı olarak, çocuk kendisine ve başkalarına ilişkin zihinsel modeller oluşturur ve bu zihinsel modeller daha sonraki yıllarda yakın kişiler arası ilişkiler için bir rehber ve model, görevi görür. Bowlby (1969; 1973), zihinsel modeller ya da “içsel çalışan modeller” (internal working models) adını verdiği bu beklentilerin tamamen anne/baba ya da bakıcı davranışlarıyla şekillendiğini ileri sürmüştür. Bowlby’ye (1978) göre bağlanma deneyimleri temelinde gelişen zihinsel modeller iki ana boyut içermektedir. Bunlar;

1. Bağlanma figürünün genel olarak korunma ve destek çağrılarına karşılık veren türden biri olarak görülüp görülmediği,
2. Kişinin kendisini başkaları, özellikle de bağlanma figürü tarafından dikkate ve sevmeye değer birisi olarak görüp görmediğidir.

Bakıcılar ile sıcak ve tutarlı deneyimleri olan güvenli bağlanmış olan çocuklar; sevilebilir, iyi huylu, yetenekli olma gibi kendi benliklerine dair olumlu zihinsel temsiller geliştirmektedirler. Bu çocuklar başkalarının da güvenilir, iyi niyetli ve yardımsever oldukları gibi olumlu zihinsel temsillere sahiptirler. Bakıcıları ile soğuk ve reddedici deneyimleri olan çocuklarsa başkalarının da güvenilir, soğuk ve mesafeli oldukları gibi olumsuz; kendi benliklerine ilişkin olarak da sevmeye değmez ve yeteneksiz oldukları gibi olumsuz zihinsel temsiller geliştirirler. Diğer bir deyişle, çocuklar bağlanma figürüyle kurdukları etkileşimi temel alarak, sevmeye değer biri olup olmadıklarına (benlik modeli) dair kendilerine yönelik; bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve duyarlılığını (başkaları modeli) dikkate alarak da diğerlerine yönelik algılarını geliştirirler. Bowlby (1979) bu

zihinsel temsillerin benlik saygısının gelişimi için bir temel oluşturduğunu vurgulamaktadır.

Bowlby bu temsili şemaların özellikle stresli durumlarda aktif hale geldiğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte bunların çalışan modeller olduğunu düşünmüştür çünkü bunlar a) içsel değerlendirmeleri ve kişiler arası davranışları gelişimin erken döneminde uyuma yardımcı olacak şekilde örgütlerle, b) böylece bireyin sonraki sosyal yaşantılarını şema-tutarlı biçimde şekillendirirler (Lopez, 1995). Başka deyişle, içsel çalışan modeller, bireyin yaşamının erken dönemlerinde bağlanma figürüyle olan deneyimleri aracılığıyla oluşan anılarını ve inançlarını yansıtır. Bağlanma figürü çocukla etkileşiminde destekleyici ve işbirliği içinde olduğunda çocuk hem başkalarıyla ilişkilerinde olumlu ilişkiler kurmasını hem de güven ve yeterlik duygusuyla çevresini keşfetmesini sağlayacak içsel çalışan modeller geliştirir.

İçsel çalışan modellerin değişime dirençli hale gelmelerine katkı sağlayan kendini-doğrulamalı özellikleri vardır; bu modellere dayanan davranışlar onları pekiştirecek sonuçlar ortaya çıkartır (Collins ve Read, 1994). Örneğin başkalarının kendisini önemsemediğine inanan birisi pek çok durumda savunucu davranışlar sergileyebilir, bunun sonucu olarak gereksinimlerinin karşılanma olasılığını azaltabilir ve olumsuz benlik ve başkaları modelleri pekiştirilmiş olur.

Çalışan modeller kararlı olma eğilimindedirler çünkü kararlı aile ortamında gelişirler. Ayrıca modellerin içerdiği düşünce tarzları zamanla otomatikleşir ve bu yüzden değişime karşı daha dirençli hale gelir. Zihinsel temsiller, çocukluktan yetişkinliğe kadar yaşamın her döneminde sosyal ilişkilere yön vermekte ve kişilik gelişiminde etkili olmaktadır.

### **2.1.2. 1. Yetişkinlikte Bağlanma**

Bowlby çalışmalarını çoğunlukla çocuklar ve onların ana-babalarıyla ilişkileri üzerine yoğunlaştırmış olsa da bağlanma kuramının sadece bir çocuk gelişim kuramı olmadığını, bağlanma sisteminin beşikten mezara kadar etkili olduğunu ısrarla vurgulamıştır.

İleri yıllarda Hazan ve Shaver (1987) Bowlby'nin bağlanma kuramı temel alınarak, yetişkinlikte romantik ilişkilere bağlanma örüntülerinin ve yakın ilişkilerin pek çok yönünün açıklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Çünkü onlar erken dönemlerde gelişen bağlanma stilleri ve zihinsel temsillerin, yaşamın daha sonraki dönemlerinde de etkili olduğuna ve bireylerin romantik ilişki, romantik eş ve benlik değerlendirmelerinde belirleyici bir role sahip olabileceğine inanmaktadırlar. Bununla birlikte bağlanma kuramının yetişkinlikteki romantik ilişkilerini anlamak için o güne kadar yapılmış tüm sınıflamalardan daha sağlam bir çerçeve sağladığını öne sürmüşlerdir. Romantik ilişkinin gerçekte çocukla-bakıcısı arasındaki bağlanmayla önemli ölçüde benzerlik gösteren bir bağlanma süreci olduğunu savunmuşlardır. Romantik ilişkiyi, bağlanma, bakım verme, cinsel/üreme davranışsal sistemlerinin etkileşimini kapsayan bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırmışlardır.

Hazan ve Shaver (1987) ve Hazan, Shaver, Bradshaw (1988) bu görüşü sınamak üzere, yetişkin bağlanma stillerini ölçmek için bir kendini-sınıflandırma aracı geliştirmişlerdir. Yetişkinlikte bağlanma stillerini ölçmek üzere geliştirilmiş olan bu araç, içerikleri bebeklerde bağlanma literatürüne dayanan, her bağlanma stili için birer paragraf olmak üzere üç paragraftan oluşmaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencileri ve gazete okuyucuları arasından seçilen bir örneklem grubunu oluşturan bireylerden romantik ilişkilerinde kendilerini en iyi anlatan paragrafı seçmeleri istenmiştir. Bu paragraflardan birer örnek aşağıda verilmiştir.

*Güvenli bağlanma stili: Sevgilimle kolaylıkla yakınlık kurabiliyorum. Rahatlıkla ona bağlanabiliyorum ve o da bana bağlanabiliyor. Terk edilmekten ya da bir başkasının bana çok yakınlaşmasından endişelenmiyorum.*

*Kaçınmacı bağlanma stili: Başkalarıyla rahatlıkla yakınlık kuramıyorum ve bağlanmakta güçlükler yaşıyorum. Sevgilim bana çok yakın olduğunda sinirleniyorum. Benim istediğimden daha fazla benimle yakınlık kurmak istediğini düşünüyorum.*

*Kaygılı- kararsız bağlanma stili: Sevgilim benim istediğim kadar benimle yakınlık kurmak istemiyor. Genellikle sevgilimin beni gerçekten sevmediğini ya da benimle birlikte olmak istemediğini düşünüyorum.*

Bu ölçümde güvenli bağlanma stili olan denekler ilişkilerinde yakınlıktan rahatlık duyan, diğer kişiye güvenebilen, kaybetme kaygısı düşük; kaçınmacı bağlanma stili olanlar yakınlıktan ve bağımlılıktan rahatsız olan, güven duymakta güçlük çeken; kaygılı/kararsız deneklerse aşırı yakınlık isteyen, reddedilmekten ya da yeterince sevilmemekten korkan bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Bu araştırmacılar aynı çalışmalarında deneklere benlik, başkalarına ilişkin zihinsel temsiller ve çocukluk dönemlerinde aileleriyle olan ilişkileri konularında sorular da sormuşlardır. Güvenli bağlanma stili kapsamında sınıflandırılan yetişkinler, kolayca yakın ilişkiler kurabildiklerini ve ilişkilerinin doyurucu olduğunu belirtmişlerdir. Bu gruptan yetişkinler ilişkilerinde çok az sorun yaşadıklarını ve ilişkileri genellikle uzun süreli yaşadıklarını bildirmişlerdir. Güvenli bağlanma stili olan yetişkinlerin, romantik ilişkilerinde daha mutlu, kendilerini güvenli ve birlikte oldukları kişilerin hatalarına karşın onlar için destekleyici oldukları görülmüştür. Kaygılı-kararsız bağlanma stili çerçevesinde sınıflandırılan yetişkinler romantik ilişkilerinde birlikte oldukları kişilerin kendilerini terk edeceğinden endişe duyduklarını belirtmişlerdir. Eşlerine böyle bağlanan yetişkinlerin ilişkilerinde kıskanç, cinselliğe oldukça önem verdikleri ve ilişkilerinde çok sık duygusal iniş çıkışlar yaşadıkları gözlenmiştir. Kaçınmacı bağlanma stili içinde sınıflandırılan yetişkinler ise, yakınlık kurmaktan kaçınmaktadırlar. Dolayısıyla bu bireyler, birlikte oldukları kişilere karşı soğuk ve mesafelidirler. Araştırmaya katılan yetişkinlerin zihinsel temsillerinde de bağlanma stillerine göre farklılıklar saptanmıştır. Güvenli bağlananların başkaları tarafından sevebilecekleri, arkadaş canlısı oldukları gibi benliklerine ilişkin olumlu zihinsel temsilleri vardır. Başkalarına ilişkin ise kendilerini sevebilecekleri, güvenilir ve iyi niyetli oldukları gibi olumlu zihinsel temsillere sahiptirler. Kaygılı-kararsız bağlananlar kendilerinden şüphelenme, ilişkilerinde yanlış anlaşıldıklarını ve beğenilmediklerini düşünme gibi benliklerine ilişkin olumsuz zihinsel modelleri sahiptirler. Bu kişiler

başkalarına yönelik ise kendilerinden daha az ilişkiye bağlı oldukları ve pek güvenilir olmadıklarını düşünme gibi olumsuz zihinsel temsiller taşımaktadırlar. Son olarak kaçınmacı bağlananlar ise, şüpheli ve soğuktur. Bu kişilerin başkalarının güvenilmez oldukları yönünde zihinsel temsilleri vardır. Ancak bu bireyler benliklerine ilişkin olumlu zihinsel temsiller geliştirme eğilimindedirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Bunlara ek olarak, Hazan ve Shaver'a (1987) göre, çocukluk dönemlerinde aileleriyle sıcak, sevgiye dayalı ilişkilerinin olduğunu belirten bireyler güvenli bağlananlar olarak sınıflandırılmışlardır. Çocukluk dönemlerinde aileleriyle reddedici, kaçınıcı ilişkileri olan yetişkinlerse, kaçınmacı bağlananlar olarak sınıflandırılmışlardır. Aileleriyle ilişkilerinin bazen sevgi dolu, sıcak bazen de reddedici olduğunu belirten bireyler kaygılı-kararsız bağlanma stili adı altında sınıflandırılmışlardır. Bu durum Bowlby ile Ainsworth ve arkadaşlarının önerdikleri gibi erken dönemlerde bağlanma figürüyle etkileşimlerin bireylerin romantik ilişkilerine bağlanma biçimleri üzerinde önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Hazan, Shaver ve Bradshaw (1988) erken dönemlerdeki ve yetişkinlikteki bağlanmanın pek çok açıdan benzer olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin; bebek için bağlanma nesnesi (anne) güvenli bir üs sağlarken yetişkin birey için de bağlanma nesnesinin (birlikte olunan kişi) karşılık vermesi, kişinin kendisini güvende hissetmesine neden olur. Bir başka örnek, bebek ayrılma ya da kayıplar durumunda ağlama, bağlanma nesnesini (anne) arama ve kendini kötü hissetme gibi davranışlar gösterirken benzer olarak yetişkin de aynı durumlarda ağlama, bağlanma nesnesini arama ve kendini kötü hissetme gibi davranışlar gösterir. Bebek ve yetişkinler bağlanmaları arasında benzerlikler olduğu kadar farklılıklar da vardır (Hazan ve Shaver, 2000; Zeifman ve Hazan, 2000). Yetişkin bağlanmaları karşılıklılık üzerine kuruluyken, bebek ve bakıcısı arasındaki ilişki tamamlayıcılık ilişkisine dayalıdır. Romantik ilişkilerde çiftler eşit statü ve güce sahip olduklarından dolayı karşılıklı olarak bazen güvenlik ararlar bazen de güvenlik ve bakım sağlarlar. Ancak bebekler bakım almakta, bakım vermemektedirler.

Hazan ve Shaver'in bu çalışmaları, yetişkinlikte yakın ilişkilerde bağlanma stillerinin ele alındığı ilk ve öncül çalışmalardır. Daha sonraları, ergen ve yetişkin yakın ilişkilerinde

bağlanmanın rolünü inceleyen Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin, bağlanma sisteminin benliğe ve başkalarına ilişkin zihinsel modeller (içsel çalışan modelleri) içerdiği görüşünden yola çıkarak, yetişkin bağlanması konusunda çok önemli katkılar sağlayan "Dörtlü Bağlanma Modeli" (DBM) adı verilen yeni bir model ileri sürmüşlerdir. Bartholomew ve Horowitz'e göre (1991), benlik modelleri olumlu (sevilmeye değer) ve olumsuz (değersiz benlik) olmak üzere iki uça görülebilir. Aynı şekilde başkaları modelleri de olumlu (başkaları ulaşılabilir veya güvenilirdir) ya da olumsuz (başkaları reddedici veya uzaktır) olabilir. Buna göre benlik ve başkaları modellerinin birleştirilmesiyle tanımlanabilecek dört farklı bağlanma stili önermişlerdir. Bu sınıflamaları şu şekilde açıklamışlardır:

*Güvenli bağlanma stili (Secure attachment style):* Olumlu benlik ve başkaları modelinin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevilmeye değer görürken, başkalarını da güvenilebilir ve ulaşılabilir olduklarına yönünde olumlu beklentileri vardır. Başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir ve aynı zamanda özerkliklerini de koruyabilirler. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın güvenli bağlanma stiline karşılık gelmektedir

*Saplantılı bağlanma stili (Preoccupied attachment style):* Olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modellerinin birleşimi olarak tanımlanır. Saplantılı bireyler kendilerini sevilmeye değer görmezken, başkalarını oldukça olumlu değerlendirirler. İlişkileri konusunda takıntılıdırlar. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın kaygılı-kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

*Korkulu bağlanma stili (Fearful attachment style):* Olumsuz benlik modeli ile olumsuz başkaları modelinin bir birleşimi olarak tanımlanır. Korkulu bağlanma stili olan bireyler, kendilerinin değersiz ve başkalarının da güvenilmez ve reddedici olduklarına inanmak eğilimindedirler. Başkaları ile yakınlık kurmaktan kaçınarak reddedilme olasılığından kendilerini korumaya çalışırlar.



*Kayıtsız bağlanma stili (Dismissive attachment style):* Olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelinin bileşimi olarak tanımlanır. Bu bireyler, kendilerini değerli görme eğilimindedirler. Başkalarına karşı tutumları ise genelde olumsuzdur. Yakınlığa karşı kayıtsızdırlar ve yakın ilişkilerin çok fazla gerekli olmadığına inanırlar.

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) bu modelinin, Hazan ve Shaver'in (1987) sınıflandırmalarından farklı olduğu görülmektedir. Hazan ve Shaver'in kaçınmacı bağlanma stili, DBM'de korkulu ve kayıtsız stiller olarak ele alınmıştır. Diğer bir ifadeyle, Bartholomew ve Horowitz, kaçınmacı bağlanma stilini, korkulu ve kayıtsız olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Dörtlü Bağlanma Modelinin kaçınmacı kategorisindeki bireylerin iki ayrı gruba ayrılabilceği önermesi görgül verilerle önemli ölçüde desteklenmiştir (Bartholomew ve Horowitz; 1991) Brennan, Clark ve Shaver'in (1998) kaçınma ve kaygı etmenlerini kullandıkları çözümlemesine dayanan dört bağlanma grubu da Bartholomew'in sınıflandırmasıyla tutarlıdır. Bartholomew'a göre, dörtlü bağlanma stilleri, benlik ve başkaları modeli bağlamında ele alınacağı gibi, "kaygı" ve "yakınlıktan kaçınma" boyutları temelinde de ele alınabilir (Griffin ve Bartholomew, 1999).

Sonraki yıllarda farklı araştırmacılar (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Griffin ve Bartholomew, 1994; Fraley, Walter ve Brennan, 2000) Ainsworth'un bebekler için yaptığı sınıflandırmaya temelli kategorik ölçümlere dayan ölçme araçları geliştirmişlerdir. Daha sonraki çalışmalarda çok maddeli ölçekler geliştirmek için gösterilen çabalar kendini değerlendirme ölçümleri altında yatan iki temel boyutun varlığına işaret etmiştir. Brennan ve arkadaşları (1998), yetişkin bağlanmasında temel boyutları belirlemek için sık kullanılan bağlanma ölçeklerinin maddelerini bir araya getirerek elde edilen maddelere faktör analizi yapmışlardır. Analiz sonucunda yakın ilişkilerde *kaygı* ve *kaçınma* olmak üzere iki temel boyut elde edilmiştir. Onlara göre "yakın ilişkilere yönelik yaşanan kaygı" ve "başkalarından ve yakınlıktan kaçınma" bağlanma örüntülerini tanımlayan iki temel boyuttur. Birinci boyut kaçınma başkalarına yakınlığı sınırlı tutma, fiziksel ve duygusal bağımsızlığı koruma arzusunu ifade etmekteyken, ikinci boyut olan kaygı gereksinim duyulduğunda eşin ulaşılabilir ve destekleyici olmayabileceğine ilişkin kaygıyı

kapsamaktadır (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001). Bağlanmaya ilişkin yüksek kaygılı bireyler bağlanma sistemini yüksek etkinleştirme stratejileri sonucunda bağlanma figürleri ile olan psikolojik mesafeyi en aza indirmeyi isterler. Bu da bağlanma figüründen ayrılmakta güçlük çekme ve bağlanma figürü tarafından sürekli fark edilme isteği gibi sonuçlara yol açar. Kaçınan kişiler ise bağlanma sistemini düşük etkinleştirme stratejisi sonucu kendi kendine yetmeye aşırı şekilde odaklanmaktadırlar (Mikulincer ve Shaver, 2005).

Brennan ve arkadaşları (1998) sözü edilen boyutların ölçüldüğü Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE) (Experiences in Close Relationships Inventory-ECRI) geliştirmişlerdir. Brennan ve arkadaşlarına göre, bireyler bu temel boyutlar temelinde değerlendirilebilecekleri gibi, boyutlardan aldıkları puanlar kullanılarak Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM) bağlamında dört kategoriden biri içerisinde de sınıflandırılabilirler. Kayıtsız ve korkulu gruplar güvenli ve saplantılı gruplara göre yakınlıktan daha fazla rahatsızlık duymuşlardır (Feeney, 1995) Bu sonuç kaçınma boyutunun Bartholomew'in "başkaları" modeli ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Saplantılı ve korkulu gruplar ise güvenli ve kayıtsız gruplara göre ilişkide daha fazla kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir, yani kaygı boyutu "benlik modelleri" ile ilgilidir.

Buna göre, güvenli bağlanma stili hem kaygı hem de kaçınma boyutundan düşük düzeyde puan alma ile tanımlanmaktadır. Korkulu bağlanma ise, bu boyutlardan yüksek düzeyde puan alınmasıdır. Saplantılı bağlanma, yüksek kaygı ve düşük kaçınma boyutlarının birleşimi olarak tanımlanır. Tersine, kayıtsız bağlanma stili düşük kaygı ve yüksek kaçınma boyutlarının birleşimi olarak tanımlanır. YIYE ülkemizde de araştırmacılar (Büyükşahin, 2001; Güngör, 2000; Karakurt, 2001; Sümer ve Güngör, 2000; Sümer, basımda) tarafından kullanılmıştır. Fraley ve arkadaşları (2000) ise, YIYE'yi yeniden gözden geçirerek Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'yi geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin ülkemize uyarlaması ise Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Selçuk ve arkadaşları, YIYE-II'nin Türk kültüründe yeterli geçerli ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu bildirmişlerdir.

Daha önce de belirtildiği gibi, bağlanma kuramı yetişkin romantik ilişkilerde ilişkinin doğasını açıklamada üzerinde durulan önemli yaklaşımlardan biridir. Son yıllarda bağlanma stilleri ile yetişkin yakın ilişkilerinin çeşitli yönleri üzerinde çok sayıda araştırma yapılmaya başlanmıştır. Bağlanma stilleriyle yakın ilişkilerde ayrılık kaygısı (Sümer ve Güngör, 1999a), benlik saygısı (Bylsma, Cozzarelli, ve Sümer, 1997; Sümer ve Güngör, 1999a), çatışma yönetim biçimleri (Bahadır, 2006; Simpson, Rholes, Phillips, 1996), eş seçimi (Collins ve Read, 1990; Ertan, 2002; Kirkpatrick ve Davis, 1994), kıskançlık (Buunk, 1997; Hazan ve Shaver, 1987; Karakurt, 2001), yalnızlık (Büyükşahin, 2001; Löker, 1999) gibi değişkenler arasındaki ilişkiler üzerine gerek ülkemizde gerekse yurtdışında araştırmalar yapılmıştır. Bunların dışında erken dönemlerdeki bağlanma stilleri ve zihinsel temsillerin yetişkinlikteki romantik ilişkilere etkisini açıklamaya yönelik çalışmalar da yapılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994; Levy ve Davis, 1988). Bu çalışmaların ortak yönü yakın ilişkilerin birçok yönünün bağlanma sürecinden etkilenebileceği ileri sürmeleridir.

Shaver, Collins ve Clark (1996) ilişkiyle ilgili inanışlar, diğerlerinin davranışlarına ilişkin beklentiler ve ilişkilerdeki tepkilerin içsel çalışma modellerinin yansımaları olduğunu ileri sürmüşlerdir. Buna göre, bilişsel yapılar kişinin kendisine (kendine yönelik model) ve diğerlerine (başkaları modeli) ilişkin bilgilerini organize eder. Bu bilgidен hareketle kuramsal olarak bakıldığında bağlanma örüntülerini kişinin romantik ilişkinin doğasına, romantik ilişki içinde kendisine ve birlikte olduğu kişiye ilişkin beklenti ve inançlarını etkileyebileceği öngörülebilir. Nitekim romantik ilişkilerde ilgili akılcı olmayan inançlarla ilgili araştırmalara yer verilen bir sonraki başlıkta bağlanma örüntülerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini ortaya koyan araştırma sonuçları da verilmektedir.

## 2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarla ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçen ölçme araçlarının geliştirilmesiyle ilgili araştırmalar ile bağlanma ve ilişki doyumuyla ilgili araştırmalar verilmektedir.

### 2.2.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Araştırmalar

Literatürde ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların/akılcı olmayan inançların yakın ilişkileri ve ilişki doyumunu etkilediğini; kişilerarası ilişkilerde de problemler yaşanmasına neden olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmaların bir kısmında akılcı olmayan ilişki inançlarının ilişkileri olumsuz etkileyip etkilemediğine bakılırken, diğerlerinde bu tür inançların olumsuz etkilerinin hangi mekanizmalar yoluyla ve nasıl gerçekleştiği sorusuna yanıt bulunmaya çalışılmıştır (Eidelson ve Epstein, 1982).

Akılcı olmayan ilişki inançlarının romantik ilişkileri olumsuz etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan araştırmalarda genellikle bu tür inançların çeşitliliği bakımından gözlenen bireysel farklılıkların romantik ilişkilerin çeşitli yönleri açısından farklılık yaratıp yaratmadığını araştırılmıştır. Bu araştırmaların büyük bir bölümü evli çiftlerle yürütülmüşse de üniversite öğrencileriyle yapılmış araştırmalar da mevcuttur. Aşağıda ilk olarak üniversite öğrencileriyle yapılmış olan araştırmalara yer verilmektedir.

Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişki yaşayan 118 üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanma, bireylerde çok daha fazla yaralanabilme durumları oluşturmakta, bu da daha fazla bilişsel çarpıtmaların kullanılmasına neden olmaktadır. Sonuçlarda ayrıca, romantik ilişki yaşayan genç yetişkinler arasında kadınların uyuşmazlık konusunda, erkeklerin ise, cinsel mükemmeliyetçilik konusunda daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları

bulunmuştur. Kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı çok daha fazla duyarlı oldukları ve bu nedenle uyuşmazlık yaşadıkları belirtilmiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise hem güvensiz bağlanma stiline hem de romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu şeklindedir.

Metts ve Cupach (1990), akılcı olmayan ilişki inançları, ilişkide yaşanan doyumsuzluğu verilen tepkiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri araştırdıkları araştırmalarında, bir romantik ilişki içinde olan 322 üniversite öğrencisi çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre akılcı olmayan ilişki inançları ile yıkıcı doyumsuzluk tepkilerinden olan terk etme ve ihmal etme ile olumsuz, olumlu doyumsuzluk tepkileri olan sadakat ve dile getirme ile pozitif korelasyon bulunmuştur. Farklı düşünmek yıkıcıdır ve birlikte olunan kişi değişmez inançlarını taşıyan bireyler ilişkilerinde yaşadıkları doyumsuzluğa terk etme ve ihmal etme tepkileri cevap vermektedirler. Hem akılcı olmayan inançlar hem de doyumsuzluğa verilen cevaplar ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Sullivan ve Schwebel (1995), 122 genç yetişkinin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler, gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi bu konuda yapılan araştırmaların büyük bir kısmı evli çiftlerle yürütülmüştür. Aşağıda bu araştırmalardan bazılarının yer verilmektedir.

Epstein ve arkadaşları geliştirmiş oldukları İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'ni kullanarak 47 evli çiftle yaptıkları ilk araştırmalarında akılcı olmayan inançların gelişmeye istekli olma, eş terapisine inanma, eş terapisine katılma isteği ile olumsuz olarak

ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Eşler değişmezler ve farklı düşünmek yıkıcıdır alt boyutlarının en yüksek korelasyonları taşıdığı ortaya çıkmıştır (Eidelson ve Epstein, 1982; Epstein ve Eidelson, 1981). Yapılan ilk araştırmalarda sorunlu çiftler arasındaki işlevsel olmayan inançların a) ilişkiyi yok etmekten ziyade geliştirmek arzusuyla, b) başarılı evlilikler için beklenen değişiklikler ile c) eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile olumsuz ilişki gösterdiği belirtilmektedir.

Bradbury ve Fincham (1987, 1993), evlilik doyumu ile akılcı olmayan ilişkin inançları arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Buna göre düşük düzeyde evlilik doyumu daha fazla rasyonel olmayan ilişki inançlarının varlığına işaret etmektedir. Bu araç kullanılarak yapılan araştırmalar, ilişkiye yönelik inançlarla, evlilik doyumu arasında olumsuz, evlilikte mutsuzluk arasında ise olumlu yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Möller ve Van Zyl (1991), 46 evli çiftle yürüttükleri araştırmalarında ilişki inançları ölçeğinin “azlaşmazlık yıkıcıdır” ve “cinsel mükemmellik” alt boyutlarından alınan puanlarla evlilik doyumu puanları arasında olumsuz yönde bir korelasyon bulmuşlardır. Yine Möller ve Van Zyl (1997 tarafında 50 evli çiftle yürütülen bir başka araştırmada evliliğe uyum düzeyleri yüksek olan katılımcıların evliliğe uyum düzeyi düşük olan kadın katılımcılara göre eşlerinin talepkarlık, korkunçlaştırma ve benlik değeri eğilimlerini daha doğru tahmin ettiklerini bulmuşlardır.

Debord, Romans ve Krieshok (1996), evli bireyler için ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğini geliştirmişlerdir. 370 yetişkin ile yürüttükleri araştırmalarında, evliliklerinde mutsuzluk yaşayan bireylerin çok daha fazla gerçekçi olmayan ilişki inançlarını kullandıklarını bulmuşlardır. Bu inançlar, bireysel (sadece bir eş tarafından) düzeyden ziyade ilişkisel düzeyde daha fazla kullanılmaktadır. DeBord, Romans ve Kreishok (1996) genel akılcı olmayan inançlar ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. 101 evli çiftle

yürüttükleri araştırmalarında yüksek düzeyde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olmak evlilik doyumu arasında olumsuz bir korelasyon saptamışlardır.

Metts ve Cupach (1990), 322 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların ilişki doyumu ve problem çözme tepkileri ile ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireyler, ilişkide daha fazla ayrılma ve ihmal etme gibi tepkiler göstermektedirler. Bu tür tepkiler, düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Örneğin akılcı olmayan inançlar, iletişimde isteksizliğe neden olmakta, bu da ilişki doyumu düzeyini etkilemektedir. Sonuç olarak, bireyin ilişki inançlarının davranışlarını etkilediği ve bu durumun sonucunda da ilişki doyumunun etkilendiği görülmektedir.

Bazı araştırmacılar akılcı olmayan ilişki inançlarının ilişki doyumunu etkileyebilecek ya da bunların göstergesi olabilecek değişkenlerle ilişkisini belirlemeye yönelik araştırmalar yürütmüşlerdir. Örneğin Bradbury ve Fincham (1993) çiftlerin olumsuz problem çözme davranışının sıklığı ile akılcı olmayan ilişki inançları arasında olumlu bir ilişki tespit etmiştir. Christian, O'leary ve Vivian (1994) olumlu problem çözme davranışları ile akılcı olmayan ilişki inançları arasında olumsuz yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Yukarıda kısaca söz edilen araştırmaların romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ilişkilerle ilişki doyumu arasında ilişkiyi araştıran betimsel araştırmalar oldukları görülmektedir. Bu araştırmalardan farklı olarak Kilmann ve arkadaşları (2006) 48 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında bağlanma yönelimli ilişki becerileri grubunun güvensiz bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları üzerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre grup çalışmasına katılan öğrencilerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarında azalma meydana gelmiştir.

Akılcı olmayan ilişki inançları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkileri araştıran araştırmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında, söz konusu inançlar ile ilişki doyumu arasında

olumsuz bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte farklı araştırmalarda farklı akılcı olmayan inanç kategorilerinin ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili bulunan inançlar farklı araştırmalarda tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte Godwin ve Gaines (2004) romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların kültüre bağlı olarak farklılaşabileceğini ortaya koymuşlardır.

Türkiye’de romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar değil de genel olarak ilişki inançları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların olduğu görülmektedir.

Kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili ilk araştırma Hamamcı (2002) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında etkili olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmacı bu araştırma kapsamında 425 üniversite öğrencisi üzerinde çalışarak “İlişkilere Yönelik Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğini” (İBÇÖ) geliştirmiştir. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulaması yapılırken kontrol grubuna placebo niteliğinde bir çalışma yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre İBÇÖ’nin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarının ve Temel İnançlar Ölçeği’nin yetersizlik alt boyutu dışındaki bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur. Uygulamanın bitiminden üç ay sonra izleme çalışması gerçekleştirilmiş ve uygulamanın etkisinin hala devam ettiği görülmüştür.

Nurdan (2005), evlilik doyumunun yordayıcılarının neler olduğunu belirlemek amacıyla 305 kişiyle yürüttüğü araştırmada sonucunda, araştırma kapsamında alınan değişkenlerden, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığını bulmuştur.



İncelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı ortaya çıkmıştır.

Hamamcı (2005) tarafından Türkiye’de 190 evli bireyle yapılan bir çalışmada, yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançların, erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde olumsuz yönde, evlilik doyumu ile ise düşük seviyede ve olumsuz yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlarda ise, zihin okuma inançlarının evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

### **2.2.1.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Ölçek Geliştirme Çalışmaları**

Literatürde son yıllarda ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların genel ilişkilerden ziyade, evli bireyler (Debord, Romans ve Krieshok, 1996; Epstein ve Eidelson, 1981; Akt: Metts ve Cupach, 1990;) ve romantik ilişkiler (Sprecher ve Metts, 1989; Akt. Montgomery, 2005) gibi özel ilişki inançlarına yönelik ölçekler geliştirildiği görülmektedir. Örneğin romantik ilişki inançları ölçeğinde, aşık olacağı kişiyi bulmaya, mutlaka kendisine uygun birisinin olduğunu düşünmeye ve idealizme yönelik maddeler yer almaktadır.

İlgili literatüre bakıldığında, bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş çeşitli ölçme araçları bulunmaktadır. Bu ölçme araçlarının batıdaki örnekleri Eidelson ve Epstein (1982) tarafından geliştirilen İlişki İnançları Envanteri (Relationship Belief Inventory ), Sprecher ve Metts (1989) tarafından geliştirilen Romantik İlişki İnançları Ölçeği (Romantic Beliefs Scale), Fletcher ile Kininmonth (1992) tarafından geliştirilen İlişki İnançları Ölçeği (Relationship Beliefs Scale) ve Romans ve DeBord (1994) tarafından geliştirilen İlişki İnançları Ölçeği’dir (The Relationship Beliefs Questionnaire). Bu ölçeklerden batı literatüründe en sık kullanılanların Eidelson ve Epstein (1982) ile Romans ve DeBord (1994) tarafından geliştirilen ölçekler olduğu görülmektedir.

Eidelson ve Epstein (1982) 47 evli çiftle yürüttükleri çalışmalar sonunda akılcı olmayan ilişki inanışlarını ölçen 40 maddeli bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. İlişki İnançları Envanteri adı verilen bu ölçme aracında, beş farklı işlevsel olmayan ilişki inancı tanımlamışlardır. Bunlar; 1) Anlaşmazlık yıkıcıdır, 2) Eşler kesinlikle değişmez, 3) Zihin okuma beklentisi, 4) Cinsel mükemmeliyetçilik, 5) Cinsiyet rollerinde farklılık vardır şeklinde tanımlanan inançlardır.

Romans ve DeBord (1994) ise 370 kişi üzerinde yürüttükleri çalışmalar doğrultusunda 71 maddeli ve dokuz boyutlu bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: (1) Her zaman birbirimize açık olmalıyız, (2) Birbirimizin zihnini okumalıyız, (3) Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, (4) Her şeyi beraber yapmalıyız, (5) Birbirimiz için kişiliklerimizi değiştirebilmeliyiz, (6) Aramızdaki her şey mükemmel olmalı, (7) İyi ilişkileri devam ettirmek kolay olmalı, (8) Romantik idealleştirme, (9) Kişi bir romantik ilişkisi olmadan kendisiyle bütünleşmiş sayılmaz.

Sözü edilen ölçeklerin ortak özelliğın romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili çok boyutlu ölçekler olmalarıdır. Bu konuda geliştirilen ölçeklerin romantik ilişkinin mümkün olduğu kadar daha çok sayıda alanına ilişkin akılcı olmayan inançları ölçek şeklinde çok boyutlu olarak geliştirilmesi önerilmektedir (Möller ve Van Zyl, 1997).

Ülkemizde bu konuda Kalkan (2006) tarafından geliştirilmiş olan İlişki İnançları Ölçeği'nin yurt dışındaki örneklerden farklı olarak "sevilemezlik" ve "çaresizlik" iki boyutlu bir yapı sergilediği görülmektedir. Ayrıca Hamacı ve Büyüköztürk (2003) genel ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçekte, "Yakınlıktan Kaçınma", "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" ve "Zihin Okuma" olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Bu ölçeğın ülkemizde şu ana kadar romantik ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalarda ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçmek üzere kullanıldığı görülmektedir (Hamamcı, 2005; Nurdan, 2005).

### 2.2.2. Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumuyla İlgili Araştırmalar

Önceki bölümlerde belirtildiği gibi, ilişki doyumu, bireylerin ilişkilerini öznel olarak değerlendirmeleridir. Burada da zihinsel modellerin rolü ön plana çıkmaktadır, çünkü bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik algıları zihinsel modeller temelinde biçimlenmektedir.

Dörtlü bağlanma Modelinin öngördüğü bağlanma stilleri incelendiğinde, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin kolay ilişki kurma, ilişkilerinde kendilerini güvende hissetme, kendi ve birlikte olduğu kişiyle ilgili olumlu zihinsel modellere sahip olma gibi işlevsel olan özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Öte yandan kaygılı/kararsız bireyler ilişkilerinde aşırı kıskançlık yapma, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı olma; kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise romantik sevgi hakkında olumsuz beklenti geliştirme ve yakınlıktan kaçınma gibi işlevsel olmayan özellikler sergilemektedirler (Hazan ve Shaver, 1994).

Farklı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki kurmada ve geliştirmede işlevsel ya da işlevsel olmayan özellikler sergilediklerinden yola çıkarak pek çok araştırmacı, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik araştırmalar yapmışlardır.

Pek çok çalışma ilişki doyumuyla güvenli bağlanma stilleri arasında olumlu, güvensiz bağlanma stilleri arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Banse, 2004; Brennan ve Shaver,1995; Feeney, 2002; Hazan ve Shaver,1987; Hendrick ve Hendrick, 1989; Kirkpatrick ve Davis, 1994; 1988; Senchak ve Leonard, 1992; Simpson,1990; Tucker ve Anders, 1999). İlgili literatür incelendiğinde en yüksek doyum güvenli bağlanma stili olan bireyler tarafından yaşanırken, en düşük doyumun da kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler tarafından yaşandığına yönelik bulgular olduğu görülmektedir (Feeney ve Noller, 1991). Bunlardan farklı olarak, bazı araştırmacılar (Kobak ve Hazan, 1991) olumlu

iletişim kurabilme ve güven duyma gibi ilişki doyumunu artıran özelliklerin daha çok güvenli bağlananlarda olduğunu bildirmişlerdir.

Simpson (1990) 207 üniversite öğrencisinin ikili ilişkilerinde bağlanma, doyum alma ve diğer ilişki değişkenleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanma stili gösteren bireylerin daha fazla tutarlı ve destekleyici ilişkiler geliştirdiklerini bulmuşlardır. Buna karşın, kaçınan ve bağlanma stili olan bireyler, romantik ilişkilerinde duygusal olarak mesafeli bulunmuştur. Bu kişilerin ilişkilerinde düşük güven, karşılıklı bağımlılık ve güven vardır. Kaygılı-kararsız stilindeki bireyler ise romantik partnerlerine ilişkin çelişkili düşüncelere sahip oldukları ve ilişkilerinde düşük düzeyde güven ve karşılıklı doyum olduğu saptanmıştır. Saplantılı bağlananların ise ilişkilerine ilişkilerinde mutsuz olmalarına rağmen ilişkilerine yönelik algılarının olumlu olduğu ve ilişkilerine fazla yatırım yaptıkları için doyum alabildikleri bulunmuştur.

Collins ve Read (1990) yetişkin bağlanma stili ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi 182 üniversite öğrencileri üzerinde incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre flört eden çiftlerde eşleri güvenli bağlanma stiline sahip kadınlar ilişkilerine daha güvenli bakmakta ve eşlerini kendilerine daha yakın hissetme, daha az çatışma yaşamakta ve daha iyi iletişim kurmaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmalarında Chappel ve Davis (1998) katılımcılara içindeki karakterlerin dört bağlanma stiline ilişkin özellikleri sergiledikleri romantik ilişki öyküleri okutarak, onlardan öyküdeki karakterlerin kendilerinde uyandırdıkları duyguları ve karakterleri romantik eş olarak tercih edip etmeyeceklerini belirtmelerini istemişlerdir. Bulgular güvenli bağlanma stiline ilişkin özellikler sergileyen karakterin diğer bağlanma stiline sahip karakterlerden daha fazla olumlu duygular uyandırdığını ve romantik eş olarak da daha fazla tercih edildiğini ortaya koymuştur.

Ülkemizde bağlanma stillerine göre ilişki doyumunun farklılaşıp farklılaşmadığını ele alan çalışmalar mevcuttur (Ertan, 2002; Işınsoy, 2003; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006) evlilerle yaptıkları çalışmaları da evlilikte uyum puanı en yüksek kişilerin güvenli bağlanma stili olanların olduğunu göstermiştir. Evlilikte uyum puanı en düşük olanlar ise korkulu bağlananlardır. Bu çalışmada saplantılı bağlananların evlilik uyum puanının güvenli bağlananlarınkine yakın olup, ancak korkulu bağlananlarınkinden yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle, bu çalışma, saplantılı bağlananların evlilik uyumlarının düşük olmadığını göstermiştir. Yazarlara göre bu beklenmedik sonuç, ülkemizde hırçnlık, kıskançlık ve sahiplenme gibi davranışlara olumlu anlam yüklenilmesi ve dolayısıyla bunların da evlilik uyumlarına katkıda bulunduğu yönünde açıklanabilir. Bu da daha önce bahsedilen ülkemizde yapılan çalışmalarla (Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005; Demirtaş, 2004) tutarlıdır.

Büyüksahin (2006) flört ilişkisi olan 250 üniversitesi öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında bağlanma stillerine göre oluşturulan gruplar içinde saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip olanların ilişki doyum düzeylerinin en yüksek olduğu saptamıştır. Çalışmada ayrıca, saplantılı bağlanma stiline sahip olanların ilişki yatırımı; kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların da seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanlarının en yüksek olduğu bulunmuştur niteliğini değerlendirme puanlarının en yüksek olduğu bulunmuştur.

Yukarıda verilen araştırmaların ortak özelliği bağlanmayı stil temelinde ele alarak değerlendirmiş olmaları ve genel olarak güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koyuyor olmalarıdır. Son yıllarda çok yeni de olsa araştırmacılar bağlanmayı stil olarak ele almaktansa kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyut çerçevesinde değerlendirmeye başlamışlardır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan bireyler, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplanmada izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel çözümlene yöntemleri üzerinde durulmuştur.

#### 3.1. Araştırmaya Katılan Bireyler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını ölçmeye yönelik bir aracın hazırlanması ve romantik ilişki inançlarının ilişkili olduğu değişkenlerin araştırılması için üç farklı katılımcı grubuyla çalışılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

##### 3.1.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin (RAINÖ) Yapı Geçerliğini İncelemek Üzere Belirlenen Grup (Birinci Araştırma Grubu)

Birinci araştırma grubu RAINÖ'nün açılımcı ve doğrulayıcı faktör analizlerini yapmak üzere gerekli verilerin toplandığı gruptur. Ölçeğin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler, alt üst grupları ayırdeciliği de bu grupla araştırılmıştır. Başkent Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve İktisadi ve idari Bilimler Fakültesi bölümlerinden 347, Hacettepe Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinden 204 olmak üzere toplam 551 öğrenciye uygulama yapılmıştır. Bu öğrencilerden 44'ü yanıt kâğıdını eksik doldurmalarından dolayı işlem dışı bırakılmıştır. Dolayısıyla analizler 507 öğrencinin verileri üzerinden yürütülmüştür. Araştırmaya katılan grubun 274'ünü (%54) kız öğrenciler, 233'ünü (%46) ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları ise 17 ile 32 arasında değişmektedir ( $\bar{x}=20.8$ ).

### **3.1.2. RAİNO'nün Geçerlik ve Güvenilirliğinin İncelenmesi İçin Belirlenen Grup (İkinci Araştırma Grubu)**

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının hesaplanması için Başkent Üniversitesine devam eden 205 öğrenciden 3 ay ara ile iki kez veri toplanmıştır. Başlangıçta 254 öğrenciye ulaşılmış olsa da birinci ve ikinci uygulamadan her ikisinde ya da birinde ölçeği eksik dolduran veya iki uygulamanın her hangi birinde bulunmayan 49 öğrencinin kağıtları değerlendirmeye alınmamıştır. Böylece analizler 205 öğrencinin verileri üzerinden yürütülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin 121'i (%59) kız iken 84'ü (%41) erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.1'dir. Ölçeğin benzer ölçek geçerliği de bu grupla araştırılmıştır. Bu amaçla, Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) ile Türküm (1999) tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R) kullanılmıştır.

### **3.1.3. Tarama Çalışması için Belirlenen Grup (Üçüncü Araştırma Grubu)**

Üçüncü araştırma grubu araştırmanın ikinci ve üçüncü amacına ilişkin sorularının yanıtlarını bulmak için seçilen gruptur. Araştırma grubunu 296'sı (%68) kadın, 138'i (%32) erkek olmak üzere romantik ilişkisi olan 434 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Başlangıçta 803 öğrenciye ulaşılmış da olsa bu kişiler içinden araştırmanın yapıldığı dönemde romantik bir ilişkisi olan 502 öğrenci araştırma kapsamına dahil edilmiştir. 502 öğrenciden 68 öğrenci yanıt kağıdını eksik doldurmalarından dolayı analize alınmamıştır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 17 ile 35 arasında değişmektedir ve ortalaması 21.48'dir

Araştırma grubunda yer alan öğrenciler Başkent Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesinin değişik bölümlerinden gelmektedir. Tablo III-1'de bölümlerden gelen öğrenci sayılarını gösterilmektedir. Tablodan da anlaşılacağı üzere Eğitim Fakültesi öğrencilerinin çeşitliliği iyi bir ölçüde araştırma grubuna yansıtılmıştır.

**TABLO III-1****Üçüncü Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Okudukları Bölümlere Göre Sayı ve Yüzdeleri**

| Bölümler   | Sayı | Yüzde (%) |
|--|------|-----------|
| Beden Eğitimi                                    | 45   | 11,08     |
| Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği | 57   | 14,04     |
| Okul Öncesi Öğretmenliği                         | 72   | 17,73     |
| Sınıf Öğretmenliği                               | 40   | 9,85      |
| İlköğretim Matematik Öğretmenliği                | 68   | 16,75     |
| Matematik Öğretmenliği                           | 50   | 12,32     |
| İngilizce Öğretmenliği                           | 41   | 10,10     |
| Türkçe Öğretmenliği                              | 32   | 7,88      |

Katılımcıların sınıflara göre dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**TABLO III-2****Üçüncü Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Sınıflarına Göre Sayı ve Yüzdeleri**

| Sınıf Düzeyi | Sayı | Yüzde (%) |
|--------------|------|-----------|
| 1            | 166  | 38,43     |
| 2            | 98   | 22,69     |
| 3            | 83   | 19,21     |
| 4            | 85   | 19,68     |

**3.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan ilişki inançlarının ölçülmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” (RAINÖ), bağlanma boyutlarını ölçmek için için Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” (YİYE-II), ilişki doyumunu ölçmek için ise Curun (2001) tarafından geliştirilen İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Bunun yanında Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’nin benzer ölçek geçerliği için Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen, İlişkilerle İlgili Bilişsel



Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) ile Türküm (2003) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) kullanılmıştır. Belirtilen veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur

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

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” geliştirilmiştir. Yurt dışında bu amaçla pek çeşitli ölçekler geliştirilmiş olduğu (Eidelson ve Epstein, 1982; Fletcher ve Kininmonth; 1992; Spetcher ve Metts; 1989) görülmektedir. Türkiye’de bu amaçla Kalkan (2006) tarafından geliştirilmiş olan “İlişki İnançları Envanteri” bulunmaktadır. Bu envanterin çaresizlik ve sevilemezlik olarak iki boyutu olduğu görülmektedir. Bu boyutlar kişinin ilişki içinde kendisine yönelik inançlarını temsil etmektedir. Bu ölçeğin sadece iki boyuta sınırlı kalması dolayısıyla literatürdeki ölçeklerden yararlanılarak ilişkiler için altı boyutlu 30 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir.

#### **3.2.1.1. RAINÖ’nün Geliştirilmesi Sırasında Yapılan İşlemler**

Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde Lester ve Bishop’un (2000) önerdiği altı adımdan oluşan ölçek geliştirme süreci dikkate alınmıştır. Öncelikle literatüre dayalı olarak madde havuzu oluşturulmuştur. Aynı zamanda Hacettepe Üniversitesi’nde okuyan 50 kişilik bir öğrenci grubundan romantik ilişkilerde ilgili akılcı olmayan beklentilerini tespit etmek amacıyla dört açık uçlu soru içeren bir form aracılığı ile bazı bilgiler toplanmıştır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların belirlenmesinde uygulamada çalışan uzmanların/psikolojik danışmanların görüşlerine başvurulabilmektedir (Epstein, 1998). Bu nedenle dört üniversite psikolojik danışma merkezinde çalışan yedi uzmandan yürüttükleri bireysel psikolojik danışma süreçlerine dayalı olarak üniversite öğrencilerinde gözlemledikleri akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını dört açık uçlu soru olan formu doldurarak belirtmeleri istenmiştir. Uzmanların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşturulan maddeler madde havuzuna eklenmiştir.

Literatür taraması öğrenci ve uzman görüşlerine başvurulması ile oluşturulan ilk madde havuzunda 128 madde yer almıştır. Yapılan ilk değerlendirme ile ölçek maddeleri 107'e indirilmiştir.

Hazırlanan 107 maddelik ölçek formu uzman görüşlerine sunulmuştur. Görüşü alınacak uzman sayısının en az 5-7 olması gerektiğinden (Lester ve Bishop, 2000; Tekindal, 2002). Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanındaki ayrı üniversiteden altı öğretim elemanının görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanlardan her bir maddenin romantik ilişkilerle ilgili bir akılcı olmayan inanç olup olmadığını belirtmeleri istenmiştir. Ayrıca her bir maddenin ifadesinin düzgünlüğü ve ölçekten çıkarılması açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanlara ölçeğe eklenmesini önerdikleri maddeler de sorulmuştur. Yapılan değerlendirmeler sonucunda ölçekten 14 madde çıkarılmış, 5 yeni madde ise ölçeğe eklenmiştir. Ölçeğin uzman görüşleri alındıktan sonraki deneme formunda 98 madde yer almıştır.

Hazırlanan deneme formu maddelerinin anlaşılabilirliğinin belirlenmesi açısından (Barkman, 2002; Lester ve Bishop, 2000) Başkent Üniversitesi'ne devam eden 41 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanmıştır. Deneme uygulaması sonunda öğrenciler tarafından çok iyi anlaşılmadığı görülen altı madde daha anlaşılır biçimde yeniden düzenlenmiştir. Bu konuda geliştirilmiş olan ölçeklerde olduğu gibi bu ölçeğin de, Likert tipi olmasına karar verilmiş ve bu nedenle beşli bir derecelendirme halinde düzenlenmiştir. Ölçekten alınan puanların artması romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların arttığı anlamına gelmektedir.

### **3.2.1.2. RAINÖ'nün Geçerlik ve Güvenilirliğinin İncelenmesi Sırasında Yapılan İşlemler**

Ölçeğin kapsam geçerliği uzman görüşüne başvurularak incelenmiştir. Yapı geçerliği çalışmaları için ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla açıklayıcı (explanatory) ve ilgili değişkenlerin belirlenen faktörler üzerinde ağırlıklı olarak yer alacağı varsayımını, sınamak

üzere de doğrulayıcı (confirmatory) faktör analizleri yapılmıştır (Sümer, 2000). Böylece ölçeğin faktöryel geçerliği iki faktör analizi uygulamasıyla incelenmiştir.

Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği incelenmiştir. Ayrıca RAINÖ'nin kendi alt ölçekleri arasındaki ve alt ölçeklerin toplam puanla korelasyona bakılmıştır. Ayrıca ölçeğin alt ve üst puan gruplarını ayırtediciliği de incelenmiştir. RAINÖ'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayısına bakılmıştır. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini belirlemek için 3 ay ara ile aynı gruba iki uygulama yapılmıştır.

### **3.2.2. Benzer Ölçekler Geçerliğinin İncelenmesi İçin Kullanılan Ölçekler**

#### **3.2.2.1. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ)**

Benzer ölçekler geçerliği için Türküm (2003) tarafından geliştirilen 15 maddelik Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .75; test tekrar test güvenilirliği ise .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmalarına ilişkin bulgular, Sınav Kaygısı Envanteri ile arasındaki korelasyonun -.03, Beck Depresyon Envanteri ile .16, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile .40 olduğunu ortaya koymaktadır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin toplam varyansın %42.9'unu açıklayan üç alt faktörden oluştuğunu göstermektedir. Ölçek tek faktörlü kullanılabilmesi gibi üç boyutlu olarak da kullanılabilir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların arttığı anlamına gelmektedir.

#### **3.2.2.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)**

Benzer ölçekler geçerliği için kullanılan, bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla Hamamcı ve Büyüköztürk (2004) tarafından geliştirilen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ), 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşmaktadır. Ölçekte, “Yakınlıktan Kaçınma” (8 madde), “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” (8 madde) ve “Zihin Okuma” (3 madde) olmak üzere üç boyut

bulunmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadelere verilen tepkiler; tamamen katılıyorum, oldukça katılıyorum, kısmen katılıyorum, çok az katılıyorum ve hiç katılmıyorum biçiminde olmak üzere beş basamaklı likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin ölçüt geçerliği için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile olan korelasyonu incelenmiştir. Korelasyon katsayısı, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile .52; Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .54; Çatışma Eğilimi Ölçeği ile .53 olarak bulunmuştur. İBÇÖ' nün geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonu olumlu ve anlamlıdır ( $p < .01$ ). İBÇÖ' nün belirlenen “Yakınlıktan Kaçınma” ve “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” faktörlerinin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İBÇÖ' nün “Zihin Okuma” faktörü ile aynı ölçüt değişkenler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İBÇÖ ile ölçüt olarak alınan ölçekler arasında bulunan korelasyonların ölçeğin geneli ve ilk iki faktörü için orta ya da yüksek düzeyde, üçüncü faktör için istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın görece olarak düşük düzeyde olduğu ifade edilmektedir.

Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .67'dir. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde; birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 92 öğrenciye on beş gün ara ile uygulanması ile belirlenen test tekrar test korelasyon katsayıları ölçeğin tümü için .74; birinci alt boyut için .70; ikinci alt boyut için .74; üçüncü alt boyut için ise .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004).

### 3.2.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İDÖ, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddelik 7 basamaklı Likert tipi ölçektir. Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından duygusal beraberliği olan 140 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Faktör analizi

sonucunda ölçeğin tek bir faktör altında toplandığı bulunmuştur. İDÖ'nün iç tutarlılık katsayısı. 86'dır. Ölçekteki iki madde ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin bu çalışmada regresyon analizinde kullanılmadı gerektiği için yeniden güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını yapmıştır.

### 3.2.3.1. Ölçeğin Bu Araştırma İçin Yapılan Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Bu araştırma için yapılan geçerlik-güvenilirlik çalışmalarının sonuçlarından aşağıda bahsedilmektedir. İlişki Doyum Ölçeği orijinalinde 7 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracı olarak tasarlanmıştır. Bu sebeple, öncelikle 7 maddeden oluşan ve 434 öğrenciden elde edilen veri seti SPSS yardımıyla temel bileşenler analizine tabi tutulmuştur. Tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,30'un üzerinde olduğu ve özdeğerlerin tek boyutlu bir yapıyı işaret ettiği görülmüştür. Ardından tek boyutlu bu yapının doğrulanması amacıyla LISREL yardımıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ancak doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu modelin doğrulanmadığını göstermiştir (Ki kare = 114,38, sd = 14, p < 0,01, RMSEA = 0,129). Verinin modeli doğruladığının söylenebilmesi için RMSEA değerinin 0,08'den küçük olması gerekmektedir (Klein, 2005, s. 139). Her ne kadar ki kare değerinin anlamlılık ölçüsü olan p değeri de model uyumu hakkında bir bilgi verse de örneklem büyüklüğünden çok etkilendiği için çoğu zaman diğer model uyum indeksleri tercih edilmektedir. Ayrıca ki kare değerinin serbestlik derecesine (sd) bölümünün de 5'in altında olması verinin modele kabul edilebilir ölçüde uyduğuna işaret eder (Şimşek, 2007, s. 14). Tek boyutluluk veri tarafından doğrulanmadığı için LISREL tarafından önerilen modifikasyon indeksleri incelenmiştir. Önerilerde hata varyanslarının ilişkilendirilmesi önerilen sorulardan biri ve en düşük gizil değişkeni kestirme regresyon katsayısına sahip olan dördüncü madde modelden çıkarılarak doğrulayıcı faktör analizi yenilenmiştir.

Altı madde üzerinden yenilenen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model uyumu ki karenin sd değerine bölünmesi indeksine göre uyum iyiliğini sağlamış, Yaklaşım Hatasının Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) indeksine göre ise kabul edilebilir düzeye çok yaklaşmıştır (Ki kare = 36,72, sd = 9, p < 0,01, RMSEA = 0,084). Bu

sebeple, İlişki Doyum Ölçeği'nin tek boyutlu modeli doğrulayan altı maddesi çalışma bulgularını elde etmede kullanılmıştır.

Ayrıca, Temel Bileşenler Analizinde (TBA) ilk faktörün toplam varyansın % 55'ini açıkladığı görülmüştür. Maddelere ait TBA faktör yükleri, DFA regresyon katsayıları, madde ortalamaları, madde standart sapmaları ve madde ayırt edicilikleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur. Ayrıca, İlişki Doyum Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır.

**TABLO III-3**

**İlişki Doyumu Ölçeği Maddelerine Ait TBA Faktör Yükleri, DFA Regresyon Katsayıları, Madde Ortalamaları, Madde Standart Sapmaları ve Madde Ayırtedicilikleri**

| Maddeler | TBA Faktör Yükleri | DFA                   | Ortalama | Standart Sapma | Ayırtıcılık |
|----------|--------------------|-----------------------|----------|----------------|-------------|
|          |                    | Regresyon Katsayıları |          |                |             |
| i1       | 0,81               | 0,67                  | 4,06     | 0,86           | 0,67        |
| i2       | 0,84               | 0,75                  | 3,97     | 0,89           | 0,73        |
| i3       | 0,78               | 0,63                  | 3,99     | 0,91           | 0,66        |
| i5       | 0,74               | 0,55                  | 3,88     | 0,86           | 0,60        |
| i6       | 0,65               | 0,47                  | 4,46     | 0,84           | 0,50        |
| i7       | 0,62               | 0,55                  | 3,50     | 1,07           | 0,48        |

Tabloda verilen değerler, DFA uyum iyiliği indeksleri, TBA sonuçları ve Alfa katsayısı göz önüne alındığında İlişki Doyum Ölçeği'nden elde edilen puanların ilişki doyumu değişkeninin güvenilir ve geçerli bir temsilcisi olduğu söylenebilir.

#### **3.2.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)**

Bağlanma boyutlarını ölçmek Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) kullanılmıştır. YİYE-II, Brennan ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE) madde tepki kuramı temelinde değiştirilmiş halidir. Fraley ve arkadaşları, madde tepki

kuramı temelinde geliştirilen bir bağlanma ölçeğinin daha yüksek ölçüm duyarlığına sahip olacağı ve daha güvenilir sonuçlar alınacağını öngörmüşlerdir. Brennan ve arkadaşları tarafından (1998) tarafından oluşturulan madde havuzunu kullanan Fraley ve arkadaşları, madde tepki kuramına göre yaptıkları analiz sonucunda en yüksek ayırt etme değerine sahip 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesi seçmişler ve 36 maddelik YİYE-II'yi oluşturmuşlardır. Ölçekteki her bir madde Likert tipi 7 dereceli (1=hiç katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmektedir. İlgili boyutları ölçen maddeler ayrı ayrı yoplanıp ortalamaları alınarak her bir katılımcı için kaygı ve kaçınma puanları hesaplanmaktadır.

YİYE-II'in Türkçe'ye uyarlaması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır ve faktör yapısı açısından beklenen bulgular elde edilmiştir. Analiz sonuçları ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ve iki faktörün toplam varyansın % 38'ini açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin kaygı ve kaçınma alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .90 ve .86 bulunmuştur. Ölçeğin kaygı boyutunun .82, kaçınma boyutunun da .81 oranında test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu saptanmıştır. Aşağıda bu araştırma için yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sunulmaktadır.

### **3.2.4.1. Ölçeğin Bu Araştırma İçin Yapılan Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları**

Maddeler bir boyut altında diğer maddeler ikinci boyut altında toplanacak şekilde YİYE iki boyutlu bir yapıyı temsil etmek üzere tasarlanmış olduğu için veriler ilgili maddeler ilgili alt boyutlar ile eşlenerek DFA'ne tabi tutulmuştur. Ancak, uyum iyiliği indeksleri verinin öngörülen ölme modelini doğrulamadığını göstermiştir (Ki kare = 3449,76, sd = 593, p < 0,01, RMSEA = 0,105). LISREL çok sayıda modifikasyon indeksi önermiştir. Yazılım tarafından çok sayıda modifikasyon indeksi verilmiş olması sağlıklı bir ölçme modeli sunacak şekilde madde elemesi yapılmasını gerektirmiştir. Hangi maddelerin uygun bir model oluşturabileceğinin anlaşılabilmesi amacıyla, tüm maddelere TBA uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen varimax yöntemi ile döndürülmüş faktör yükleri aşağıdaki tabloda verilmiştir. Madde eleme amacıyla yapılan bu temel bileşenler analizinde faktör

yüklerinden 0,30'un altında olanlar tabloda gösterilmemiş ve faktör yükleri büyükten küçüğe sıralanmıştır. Buradaki amaç, orijinal ölçekteki yapıyı yansıtacak şekilde tek madde elemesi yapmaktadır.

**Tablo III-4**

**YİYE-II Maddelerine Ait TBA Faktör Yükleri**

|     | 1. Bileşen | 2. Bileşen |
|-----|------------|------------|
| b3  | 0,69       |            |
| b7  | 0,66       |            |
| b17 | 0,65       |            |
| b13 | 0,64       |            |
| b31 | 0,61       |            |
| b5  | 0,60       |            |
| b15 | 0,59       |            |
| b11 | 0,57       |            |
| b35 | 0,54       |            |
| b21 | 0,52       |            |
| b6  | 0,48       |            |
| b28 | 0,40       |            |
| b1  | 0,40       | -0,30      |
| b23 | 0,38       |            |
| b14 | 0,34       |            |
| b18 |            |            |
| b24 |            | 0,69       |
| b34 |            | 0,69       |
| b36 |            | 0,67       |
| b26 |            | 0,66       |
| b22 |            | 0,65       |
| b20 |            | 0,64       |
| b4  |            | 0,53       |
| b29 |            | 0,47       |
| b33 | 0,38       | 0,45       |
| b19 | 0,37       | 0,42       |
| b12 |            | 0,41       |
| b25 | 0,34       | 0,39       |
| b2  |            | 0,38       |
| b9  |            | 0,37       |
| b30 | 0,30       | 0,36       |
| b27 |            | 0,33       |
| b8  |            | 0,32       |
| b10 |            | 0,31       |
| b32 |            |            |
| b16 |            |            |



Görülen faktör yükleri üzerinden elenecek maddelere karar verilirken, 0,30'un altında faktör yükü değerlerine sahip olan maddeler öncelikle elenmiştir. Ardından, orijinal ölçekte bulunduğu faktör yükünden farklı faktörde 0,30'un üzerinde yük sergileyen maddeler ölçme aracından çıkarılmıştır. Bu durumda, ilk alt boyut olan kaygı için 1, 3, 5, 7, 11, 13, 15, 17, 21, 23, 25, 31, 33 ve 35 numaralı maddeler; ikinci alt boyut olan kaçınma için 4, 8, 10, 12, 20, 22, 24, 26, 34 ve 36 numaralı maddeler seçilmiştir. Seçilen bu maddelerin ölçme modelini doğrulayıp doğrulamadığının incelenmesi için LISREL yardımıyla DFA tekrar çalıştırılmıştır. Bu analiz sonucunda uyum iyiliği indekslerinden ki karenin sd değerine bölünmesiyle elde edilen indeks 4,68 bulunmuştur (Ki kare = 1174,89, sd = 251, p < 0,01, RMSEA = 0,092). İlk uyum indeksinin kabul edilebilir ölçüde uyuma işaret ettiği ve RMSEA indeksinin değerinin de 0,08'in çok üzerinde olmadığı göz önünde bulundurularak, bu haliyle, maddelerin ölçme modelini doğruladığı söylenebileceğinden daha fazla madde ölçekten çıkarılmamıştır. Seçilen maddeler üzerinden yapılan TBA sonuçlarına göre, ilk iki faktör toplam varyansın % 37,36'sını açıklamaktadır.

Seçilen maddelerle oluşturulan kaygı ve kaçınma alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,84 ve 0,78 olarak hesaplanmıştır. Bu iki alt boyut puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise 0,11 olarak bulunmuştur.

Seçilmiş maddelerle yapılan TBA, DFA ve madde analizlerine bakıldığında, YİYE-II'nin yukarıdaki maddeleri ile yapılan ölçme işleminin sonuçlarına göre ölçeğin bu grup için kullanılabilir düzeyde güvenilir ve geçerli sonuçlar verdiği söylenebilir.

### **3.2.5. Bilgi Formu**

Bilgi formu, demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda öğrencilere yaş, sınıf, cinsiyet ve şu an ya da geçmişte romantik ilişkilerinin olup olmadığı sorulmuştur. Kişisel Bilgi formu Ek'de verilmektedir.

### 3.3. İşlem Yolu

Öncelikle uygulamaların yapılacağı kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Bu doğrultuda 2007-2008 eğitim öğretim yılı güz ve bahar döneminde Başkent ve Hacettepe Üniversitesi'nde uygulamalar sınıf ortamında yapılmıştır. Uygulamaların yapıldığı bütün sınıflarda gerek araştırmacı gerekse ders sorumlusu tarafından öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmıştır. Ayrıca öğrencilere cevaplamaların içten bir şekilde yapılması gerektiği ve verilen cevapların gizli tutulacağı belirtilmiştir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için Cronbach Alpha ve Pearson Korelasyon Katsayıları kullanılmıştır. Benzer ölçek geçerliği, RAINÖ'nün faktörleri arasındaki ilişkileri hesaplamak için de Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

Diğer araştırma problemlerine cevap bulmak için frekans, yüzde, ortalama ve benzeri betimsel istatistikler yanında hipotez testleri için MANOVA, basit regresyon, kısmi regresyon, çoklu regresyon analizleri işe koşulmuştur. Her yöntemin kullanılma gerekçesi ilgili analiz sunulurken verilmiştir. Hata payı üst sınırı .05 olarak kabul edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi dışındaki analizler için SPSS yazılımı, doğrulayıcı faktör analizleri için ise LISREL yazılımı kullanılmıştır.

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular üç kısımda ele alınmaktadır. İlk kısımda RAINÖ'nün geliştirilmesi ile ilgili bulgulara yer verilmektedir. İkinci kısımda öğrencilerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının demografik değişkenler açısından değerlendirilmesine ilişkin bulgular, üçüncü kısımda ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilere ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

#### **4.1. Romantik İlişkilere İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Geliştirilmesine İlişkin Bulgular**

Bu kısımda öncelikle RAINÖ'nün geçerliğine ilişkin bulgular ardından güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgular sunulmuştur.

##### **4.1.1. RAINÖ'nün Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular**

Ölçeğin geçerlik çalışmaları için birinci ve ikinci araştırma gruplarından elde edilen veriler kullanılmıştır. Bu doğrultuda ölçeğin kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği incelenmiştir. Ayrıca ölçeğin alt ve üst puan gruplarını ayırt ediciliğine bakılmıştır.

###### **4.1.1.1. Kapsam Geçerliği**

Kapsam geçerliği için uzman görüşlerine (Kaplan ve Saccuzzo, 2005) başvurulmuştur. Bu amaçla 107 madde içeren madde havuzu için Hacettepe Üniversitesi'nden üç, Ortadoğu

Teknik Üniversitesi, Gaziantep Üniversitesi ve Başkent Üniversitesi'nden birer olmak üzere toplam altı öğretim elemanının görüşlerine başvurulmuştur. Bu doğrultuda, uzmanlardan, ölçek maddelerinin romantik ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma olup olmadığını değerlendirmeleri ve görüşlerini verilen üç seçenekten (uygun, kısmen uygun ve uygun değil) birini işaretleyerek belirtmeleri istenmiştir. Bununla birlikte uzmanlar her bir maddenin ifade ediliş biçiminin uygun olup olmadığını değerlendirmişlerdir. Uzmanlara gerektiğinde maddeler üzerinde de düzeltme yapabilecekleri belirtilmiştir. Uzman görüşlerine ilişkin geri bildirimler değerlendirilerek madde havuzundan 14 madde çıkarılmış ve madde havuzuna beş yeni madde eklenmiştir. Ayrıca madde ifadelerinde istenen değişiklikler yapılmıştır.

#### **4.1.1.2. Yapı Geçerliği**

Yapı geçerliği çalışmalarında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla öncelikle açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi, uzman görüşleri alınarak hazırlanan ölçeğin deneme formunun uygulanmasıyla elde edilen 507 kişilik veri üzerinde yapılmıştır. Öncelikle verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi ile değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2003). KMO değeri, değişkenler tarafından oluşturulan ortak varyans miktarını bildirmektedir. Bu değer 1,00'a yakın olması verinin faktör analizi için uygun olduğunu gösterirken, 0,60'n altına düşmesi veriler ile faktör analizi yapmanın doğru olmayacağını bildirmektedir (Büyüköztürk, 2003; Gorsuch, 1997). Bartlett Küresellik Testi değeri ve onun anlamlılığı ise değişkenlerin birbirleri ile korelasyon gösterip göstermediklerini sınar. Tablo IV-I' de görüldüğü gibi RAİNÖ için KMO değeri .82 olarak bulunmuş ve Bartlett Testi sonucu da anlamlı çıkmıştır.

TABLO IV-1

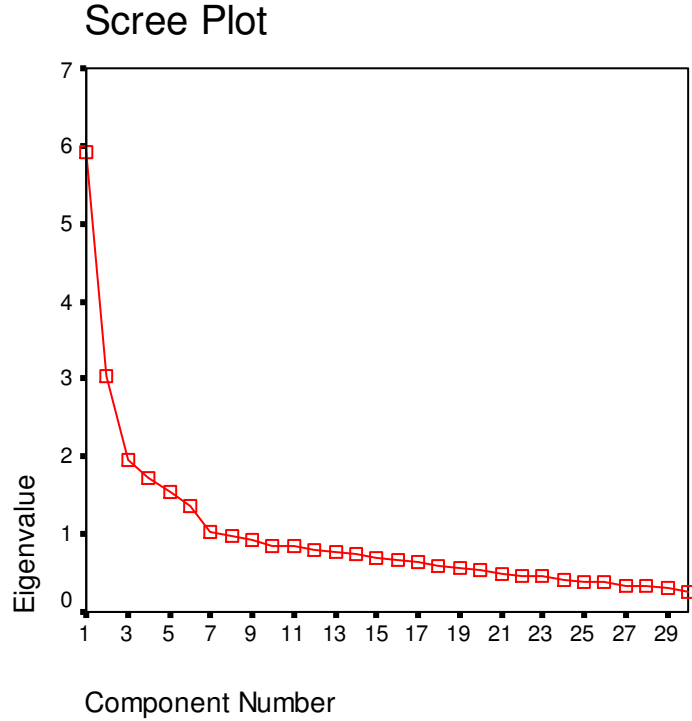
## KMO ve Bartlett Testi Sonuçları

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| KMO Örneklem Yeterliliği |                     | ,824     |
| Bartlett Testi           | Yaklaşık $\chi^2$   | 4081,970 |
|                          | Serbestlik Derecesi | 1225     |
|                          | Anlamlılık          | ,000     |

Verilerin faktör analizi için uygun çıkması üzerine, ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla açılımlayıcı (exploratory) faktör analizi (AFA), faktörleştirme tekniği olarak da temel bileşenler analizi (TBA) seçilmiştir (Kline, 1994). TBA faktörleştirme tekniği olarak yorumlanması görece daha kolay olan ve sık kullanılan bir istatistiktir. Bu analizde ölçekte yer alan bir maddenin tanımlanacak olan bir faktörde yer alıp almaması, o faktörle olan ilişkisini gösteren yük değerinin yüksek olmasına bağlıdır. Bir faktörde yüksek yük değeri gösteren maddeler faktörün tanımladığı yapıyı ölçen maddeler olarak adlandırılır (Büyüköztürk, 2003). Madde faktör yük değerinin genellikle 0.45 ve daha yüksek olması istenmekle birlikte faktör değeri ,30 ve üstü olan maddeler de ölçekte tutulabilir (Kline, 2000; Tabachnik ve Fidel, 1989). Bu çalışmada faktör yükleri ,40 ve üstü olan maddeler analize dahil edilmiştir. İki faktöre giren maddenin hangi faktöre alınmasının uygun olacağına karar verirken, madde faktör yükleri arasındaki farkın da en 10 olması (Tavşancıl, 2002) temelinden hareket edilmiştir.

İlk analiz sonuçları ölçeğin özdeğeri 1'den büyük 28 faktörde toplandığı görülmüştür. Bu analizden sonra faktör yükleri .40'ın altında olan ve birden fazla faktörde birbirine yakın faktör yükleriyle yer alan 33 madde analizden çıkartılarak kalan maddeler Varimax dik döndürme tekniği (Büyüköztürk, 2003) ile analiz tekrar edilmiştir. Bu analiz sonucunda da 23 madde ölçekten çıkarılmıştır. Yapılan üçüncü analizde faktör sayısı maddelerin içeriklerine bakıldığında kavramsal olarak uygun olabileceği düşünülen altı ile sınırlandırılmıştır. Yapılan bu analiz sonunda ölçekteki madde sayısı 42'ye inmiştir. Diğerlerine göre düşük faktör yüküne sahip ve uzman görüşüne dayalı olarak kavramsal

olarak uygun olmadığı düşünölen maddelerin de atılması ile ölçeğin 30 maddelik haline ulaşılmıştır. Elde edilen özdeğer grafiği incelenmiş ve 6 faktörün yorumlanabilir olduğu görölmüştür (Şekil IV-1).



**Şekil IV-1**

### Açımlayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği (Scree Plot)

Açımlayıcı faktör analizi ile ortaya çıkan faktörlerin özdeğerlerinin gösterildiği grafikte hızlı düşüşlerin olduğu yedi önemli faktör vardır. Birinci faktörden sonra hızlı bir düşüş, ikinci faktörden yine hızlı bir düşüş, üçüncü faktörden sonra da daha az olmakla birlikte ivmeli bir düşüş gözlenmiştir. Yedinci ve sonraki faktörlerde grafiğin gidişi yatay olup önemli bir düşüş gözlenmediğinden ölçeğin yedi faktörlü olabileceği düşünölebilir. Ancak iki faktörde yer alan ikişer maddenin kavramsal olarak beklenen yapıda yer almamasından dolayı altı faktörlü olarak da kullanılabileceği görüşü ağır basmaktadır.

Belirlenen ölçütlere uygun 30 madde ve bu maddelerin ait olduğu altı faktör bulunmuştur. Her bir faktöre yüklenen maddeler içerik açısından incelenmiş ve maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Buna göre altı alt faktöre aşırı beklentiler (AB), sosyal zaman kullanımı (SZK), zihin okuma (ZO), farklı düşünmek (FD), fiziksel yakınlık (FY), cinsiyet farklılıkları (CF) isimleri verilmiştir. Söz konusu 6 boyuta ait 1' den daha büyük değere sahip (Lester ve Bishop, 2000) özdeğerler ve bu özdeğerlere karşılık gelen varyans açıklama oranları tablo IV-2' de verilmektedir. Ayrıca tablo IV-3'de boyutlara göre maddeler ve faktör yükleri verilmektedir.

**TABLO IV-2**

**Faktörlerin Özdeğerleri ve Açıklanan Varyans Oranları**

| <b>Faktörler</b> | <b>Özdeğer (Eigenvalue)</b> | <b>Açıklanan varyans</b> |
|------------------|-----------------------------|--------------------------|
| AB               | 5,91                        | 19,69                    |
| SZK              | 3,03                        | 10,10                    |
| ZO               | 1,95                        | 6,49                     |
| FD               | 1,71                        | 5,71                     |
| FY               | 1,54                        | 5,14                     |
| CF               | 1,37                        | 4,55                     |
| <b>TOPLAM</b>    | <b>16,07</b>                | <b>51,70</b>             |

Tablo IV-2 incelendiğinde analize dahil edilen maddelerin öz değeri 1'den büyük altı faktörde toplandığı görülmektedir. Bu altı faktörün açıkladıkları toplam varyans oranı % 51.70'dir. Toplam varyansın % 19.69'unu aşırı beklentiler, % 10.10'unu sosyal zaman kullanımı % 6.49'unu zihin okuma, % 5.71'ini farklı düşünmek, % 5.14'ünü fiziksel yakınlık, % 4.55'ini cinsiyet farklılıkları faktörleri açıklanmaktadır.

TABLO IV-3

## Açımlayıcı Faktör Analizine Göre Alt Faktörler ve Maddelere Göre Faktör Yükleri

| Maddeler | F1   | F2    | F3   | F4   | F5   | F6   |
|----------|------|-------|------|------|------|------|
|          | (AB) | (SZK) | (ZO) | (FD) | (FY) | (CF) |
| 82       | ,761 |       |      |      |      |      |
| 83       | ,747 |       |      |      |      |      |
| 84       | ,735 |       |      |      |      |      |
| 85       | ,664 |       |      |      |      |      |
| 79       | ,578 |       |      |      |      |      |
| 61       | ,573 |       |      |      |      |      |
| 78       | ,465 |       | ,303 |      |      |      |
| 76       | ,427 |       |      |      |      | ,309 |
| 46       |      | ,799  |      |      |      |      |
| 45       |      | ,787  |      |      |      |      |
| 48       |      | ,645  |      |      |      |      |
| 44       |      | ,638  |      |      |      |      |
| 47       | ,362 | ,619  |      |      |      |      |
| 66       |      | ,612  |      |      |      |      |
| 14       |      |       | ,806 |      |      |      |
| 13       |      |       | ,709 |      |      |      |
| 16       |      |       | ,640 |      |      |      |
| 12       |      |       | ,590 |      |      |      |
| 11       |      |       | ,584 |      |      |      |
| 10       |      |       | ,556 |      |      |      |
| 5        |      |       |      | ,789 |      |      |
| 9        |      |       |      | ,703 |      |      |
| 4        |      |       |      | ,695 |      |      |
| 3        |      |       |      | ,562 |      |      |
| 42       |      |       |      |      | ,779 |      |
| 98       |      |       |      |      | ,706 |      |
| 37       |      |       |      |      | ,410 |      |
| 21       |      |       |      |      |      | ,692 |
| 23       |      |       |      |      |      | ,680 |
| 24       |      |       |      |      | ,306 | ,649 |

Tablo IV-3' de görüldüğü gibi birinci faktördeki madde faktör yükleri .42-.76, ikinci faktörde .61-.80, üçüncü faktörde .56-.81, dördüncü faktörde .56-.81, beşinci faktörde .41-.78, altıncı faktörde .65-.69 arasında değişmektedir. Ölçeğin tamamında ise madde faktör yüklerinin. 41-.81 arasında değiştiği gözlenmiştir. Birden fazla bileşene yüklenen maddelerin hangi faktöre ait olması gerektiği madde yapılarının incelenmesi ve faktör yapısına uygunluğu ile belirlenmiştir. Yukarıdaki tabloda vurgulu olarak yazılmış yükleme



değerleri o maddenin hangi faktöre ait olduğunu göstermektedir. Ölçekte 3. faktördeki -.56 faktör yükü olan 3. madde ve 2. faktördeki -.61 faktör yükü olan 66. madde tersine maddedir. AB faktöründe sekiz, SZK ve ZO faktörlerinde altışar, FD faktöründe dört, FY ve CF faktörlerinde üçer madde bulunmaktadır. Böylece açımlayıcı faktör analizi sonrasında toplam 30 maddeden oluşan altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam 30 maddeden oluşan altı faktörün yapısal geçerliğini sınamak amacıyla söz konusu altı boyutlu yapıya ait model Lisrel 8.54 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA kuramsal bir temelden destek alarak pek çok değişkenden (göstergelerden) oluşturulan faktörlerin (gizli değişkenlerin) gerçek verilerle ne derecede uyum gösterdiğin değerlendirmeye yönelik bir analizdir.. Bu analiz belirli değişkenlerin bir kuram temelinde önceden belirlenmiş faktörler üzerinde ağırlıklı olarak yer alacağı beklentisinin sınanmasına dayanır. Bir başka anlatımla, DFA işlemi ile ortaya konan ölçüm modelinin amacı, gözlenen ya da ölçülen değişkenlerin/göstergelerin altta yatan gizil değişkenleri ne oranda iyi temsil ettiklerini saptamaktır (Sümer, 2000). DFA, yapısal eşitlik modelinin (YEM) özel bir şeklidir (Fayers ve Hand, 1997) ve ölçeğin yapı geçerliği için kanıt sağlamaktadır (Lewis, Francis, Shevlin ve Forrest, 2002; McIntire ve Miller, 2000).

DFA'da sınanan modelin yeterliğinin belirlenmesi için çok sayıda uyum indeksi kullanılmaktadır. Uyum indekslerinin kuramsal model ile gerçek veriler arasındaki uyumu değerlendirmelerinde birbirlerine göre güçlü ve zayıf yönlerinin olması nedeniyle modelin uyumunun ortaya konulması için birçok uyum indeksi değerinin kullanılması önerilir. Bunlardan en sık kullanılanları (Cole, 1987; Sümer, 2000): Ki-Kare uyum testi (Chi-Square Goodness,  $\chi^2$ ), İyi Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normleştirilmiş Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Ortama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR veya RMS) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü'dür (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root-Mean-Square Error of Approximation) ve

Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karelerinin Karekökü (S-RMR). Bulgular ifade edilirken tüm uyum indeksleri İngilizce kısaltmaları kullanılarak verilmiştir.

RAİNÖ'nün model sınamasında uygulanan DFA için birinci araştırma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. Model tanımlamasında maddelerin altı faktör ile temsil edileceği ve sekiz maddenin aşırı beklentiler, altı maddenin sosyal zaman kullanımı, altı maddenin zihin okuma, dört maddenin farklı düşünmek, üç maddenin fiziksel yakınlık, üç maddenin cinsiyet farklılıkları faktörünün altında yer alacağı denencesi sınanmıştır. Altı faktörlü model için hesaplan uyum indeksleri Tablo IV-4'de verilmiştir.

**TABLO IV-4**

**RAİNÖ' ye Ait Uyum İndeksleri**

| $\chi^2$ | df  | $\chi^2$ :df | GFI | AGFI | CFI  | NNFI | SRMR | RMSEA |
|----------|-----|--------------|-----|------|------|------|------|-------|
| 1073.29  | 361 | 2,97         | ,88 | ,86  | 0,91 | 0,90 | ,06  | ,06   |

DFA ile sınan modelin uyum indeksleri incelendiğinde Ki Kare değerinin ( $\chi^2 = 1073.29$ ,  $N=207$ ,  $sd=361$   $p=.000$ ) anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak örneklem genişledikçe analiz sonuçlarının anlamlı çıkma olasılığı artmaktadır. Bu nedenle büyük örneklemelerde  $\chi^2$  /df oranına bakılması önerilmekte ve bu oranın 5'ten küçük olması uyumun bir göstergesi sayılmaktadır (Sümer, 2000). Tablo IV-4'de görüldüğü gibi bu indeks açısından modelin iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır.

DFA sonucuna göre Tablo IV-4'de görüldüğü gibi modelin uyum indeksleri, RMSEA= 0,06, GFI=0,88, AGFI=0,86, CFI=, 0,91, NNFI=0,90, RMR= 0,07 ve SRMR= 0,06 'dir. Yukarıda belirtilen bu indekslerden RMSEA ve RMR'in 0'a yakın değerler vermesi beklenir ve 0,05'eşit ya da daha küçük değerler çok iyi bir uyumu gösterir. Modelin karmaşıklığı dikkate alındığında 0,08 (Sümer, 2000) ve hatta 0,10'un altındaki değerler de (Abderson ve Gerbing, 1974; Balla ve McDonald, 1988; Cloe, 1987) kabul edilebilmektedir. Burada sınan modelin çok boyutlu bir yapıdan oluşması ve RMSEA ve

RMR değerlerinin 0,05 ile 0,08 arasında olması nedeniyle kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği söylenebilir.

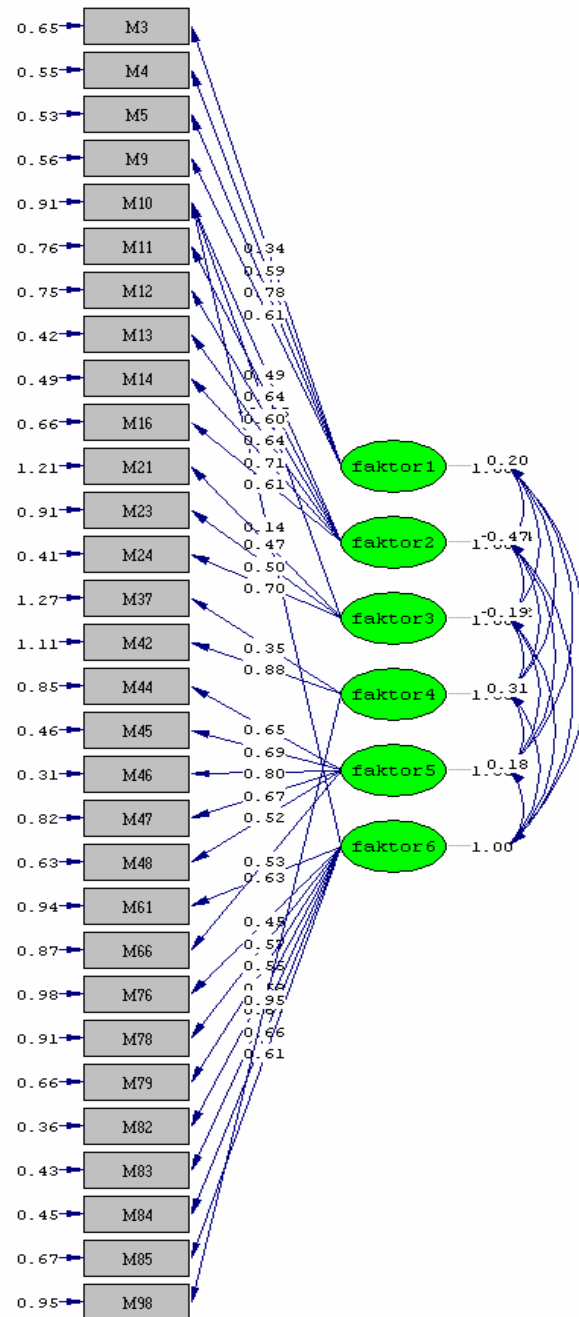
Bir diğer uyum indeksi olan GFI elde edilen faktörlerin kuramsal olarak önerilen faktörlere benzerliğini ortaya koyar ve uygunluğun örneklem genişliğinden bağımsız değerlendirilebilmesi için geliştirilmiştir. Sümer (2000)i GFI ve AGFI değerlerinin .95 ve üzeri olmasının çok iyi uyumu, 0,90-0,95 arası olmasının tatminkar düzeyde uyumu gösterdiğini belirtirken, Anderson ve Gerbing (1984); Cole (1987), Marsh, Balla ve McDocnald (1988) GFI değerinin 0,85 ve AGFI değerinin 0,80'nin üzerinde olduğu durumların da uyum için kabul edilebilir olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmada bulunan GFI (0,88) ve AGFI (0,85) değerlerinin 0,90'a yakın değerler olmaları nedeniyle uyum için kabul edilebilir oldukları söylenebilir.

Artmalı uyum indeksleri olan CFI ve NNFI değerlerinin 0,95'in üzerinde olması çok iyi bir uyumu, 0,90-0,95 arasında olması ise kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir (Gypsy ve Gerard, 2002; Sümer, 2000). Bu çalışmada hesaplanan CFI (0,91) ve NNFI (0,90) değerlerine göre modelin kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Uyum indeksleri incelendiğinde bütün göstergeler model ve gözlenen veri arasında uyum olduğunu göstermektedir. Tablo IV-4'de verilen değerlere bakıldığında RAINÖ'nün 30 maddesi için önerilen modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği söylenebilir. Modifikasyon indeksleri incelendiğinde kuramsal yapıya da uygun farklı bir faktör oluşumunun katkısının .01 düzeyini geçemediği görüldüğü için RAINÖ'nün altı boyutlu halinin bundan sonraki analizlerde kullanılmasına karar verilmiştir.

Yapılan DFA sonucu 30 maddelik ölçeğin uyum indeksleri yanında madde faktör yükleri ( $\lambda$ ) ile madde güvenilirlikleri ( $R^2$ ) de incelenmiştir. Buna ilişkin veriler Şekil IV-2' de ve Tablo IV-5' te verilmiştir.

ŞEKİL IV- 2: RAINÖ Faktör Yapısı (Standart Kat Sayılar)



Chi-Square=1068.14, df=388, P-value=0.00000, RMSEA=0.059

TABLO IV-5

## DFA ile Elde Edilen Madde Faktör Yükleri ve Güvenilirlikleri

| Gözlenen<br>Değişkenler<br><br>(Ölçek<br>Maddeleri) | $\Lambda$ | Gizil<br>Değişkenler<br><br>(Faktörler) | $R^2$ |
|---|-----------|---|-------|
| 82  | ,61       |   | ,52   |
| 83  | ,68       |   | ,53   |
| 84  | ,66       | Aşırı                                   | ,49   |
| 85  | ,61       | Beklentiler                             | ,36   |
| 79  | ,58       |   | ,36   |
| 61  | ,60       |   | ,27   |
| 78  | ,55       |   | ,25   |
| 76  | ,45       |   | ,25   |
| 46  | ,81       | Sosyal Zaman                            | ,68   |
| 45  | ,69       | Kullanımı                               | ,51   |
| 48  | ,51       |   | ,29   |
| 44  | ,52       |   | ,28   |
| 47  | ,67       |   | ,36   |
| 66  | ,54       |   | ,25   |
| 14  | ,71       | Zihin Okuma                             | ,50   |
| 13  | ,64       |   | ,49   |
| 16  | ,61       |   | ,36   |
| 12  | ,60       |   | ,32   |
| 11  | ,64       |   | ,35   |
| 10  | ,57       |   | ,26   |
| 5   | ,78       | Farklı                                  | ,54   |
| 9   | ,61       | Düşünmek                                | ,40   |
| 4   | ,59       |   | ,38   |
| 3   | ,34       |   | ,15   |
| 42  | ,90       | Fiziksel                                | ,42   |
| 98  | ,95       | Yakınlık                                | ,49   |
| 37  | ,35       |   | ,09   |
| 21  | ,47       | Cinsiyet                                | ,15   |
| 23  | ,50       |   | ,21   |
| 24  | ,71       | Farklılıkları                           | ,55   |

Tablo IV-5’de DFA sonucuna göre madde faktör yüklerinin, 35 ile .95 arasında değiştiği gözlenmiştir. Tabloda görüldüğü gibi maddelerin  $R^2$  değerleri (güvenilirlik indeksleri) oldukça yüksektir. .09 değerine sahip olan 37 madde, model uyum indeksleri göz önüne

alındığında kabul edilebilir düzeydedir. Sonuç olarak, 30 madde ve altı alt boyuttan oluşan ölçeğin son haline ulaşılmıştır. Modele giren bütün maddeler modelle uyum vermektedir.

Yapı geçerliği kapsamında yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinden sonra ölçek diğer geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için hazır hale getirilmiştir. Yapı geçerliğinden sonra diğer geçerlik çalışmaları ve güvenilirlik çalışmalarını yapmadan önce iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır (Lester ve Bishop, 2000). RAINÖ'nün faktör tanımları ve güvenilirlik katsayıları aşağıda sunulmaktadır.

**Aşırı Beklentiler Alt Ölçeği:** Sekiz maddeden oluşan bu boyut, “Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı” ve “Birlikte olduğum kişi her ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli” gibi ilişkiden ve birlikte olunan kişiden beklenen gerçekçi olmayan beklentileri anlatan ifadelerin olduğu bir boyuttur. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı ,81 olarak bulunmuştur.

**Sosyal Zaman Kullanımı Alt Ölçeği:** Altı maddeden oluşan bu boyut, “Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli” ve “Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir” gibi sosyal ve serbest zaman etkinlikleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri ifade eden maddelerin ortaya çıktığı boyuttur. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

**Zihin Okuma Alt Ölçeği:** Altı madden oluşan bu boyut, “Birlikte olduğum kişi benim ne düşündüğümü ben ifade etmesem de anlayabilmelidir” ve “Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamaz ise bu benim için hayal kırıcı olur” gibi ilişki içinde olan kişilerin birbirlerin duygu ve düşüncelerini ifade edilmesine gerek kalmadan zihin okunuyormuşçasına anlamaları yönünde gerçekçi olmayan beklentilerin ifade edildiği maddelerin ortaya çıktığı boyuttur. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

**Farklı Düşünmek Alt Ölçeği:** Bu boyutta dört madde yer almaktadır. “Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam” gibi birlikte olan kişilerin olaylar birbirinden farklı düşünceler taşımalarının yıkıcı olduğuna dair gerçekçi olmayan ifadeler bu boyutta ortaya çıkmıştır. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı .69’dur

**Fiziksel Yakınlık Alt Ölçeği:** 3 madde olan bu boyutta, “Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir” gibi fiziksel yakınlığa ilişkin gerçekçi olmayan ifadelerin ortaya çıktığı boyuttur. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı .53’tür.

**Cinsiyet Farklılıkları Alt Ölçeği:** üç madde bulunan bu boyutta, “Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir” gibi cinsiyet farklılıklarının ilişkiye etkinse ilişkin gerçekçi olmayan ifadelerin ortaya çıktığı boyuttur. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı .53’tür.

#### 4.1.1.3. Benzer Ölçekler Geçerliliği

İç tutarlık katsayısı hesaplandıktan sonra ölçeğin benzer ölçekler (Tavşancıl. 2002) geçerliliği incelenmiştir. Tekindal’ a göre (2002) ölçekten toplam puanın yanında alt ölçekler için de ayrı ayrı puan alınacaksa ölçeğin bu alt ölçeklerinin puanları ile benzer ölçeklerin puanları arasındaki ilişkiye de bakılır. Benzer ölçekler geçerliliği için 205 kişiden oluşan ikinci araştırma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. RAINÖ’nün benzer ölçekler geçerliliği için Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeklerden elde edilen puanlarla RAINÖ’nün alt ölçek puanları ve toplam puanı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tablo IV-6’ da görüldüğü gibi İBÇÖ toplam puanı ile RAINÖ’nün fiziksel yakınlık alt boyutu arasındaki ve BÇÖ ile RAINÖ’nün cinsiyet farklılıkları arasındaki korelasyonlar hariç RAINÖ’nün alt ölçek ve toplam puanı ile benzer ölçek puanları arasındaki ilişki katsayıları olumlu yönde ve anlamlı düzeydedir.

**TABLO IV-6**  
**RAINÖ İle Benzer Ölçekler Arasındaki İlişkiler**

|             | <b>F1</b><br>Aşırı<br>Beklentiler | <b>F2</b><br>Sosyal<br>Zaman<br>Kullanımı | <b>F3</b><br>Zihin<br>Okuma | <b>F4</b><br>Faklı<br>Düşünmek | <b>F5</b><br>Fiziksel<br>Yakınlık | <b>F6</b><br>Cinsiyet<br>Farklılıkları | <b>RAINÖ</b><br>Genel<br>Toplamı |
|-------------|-----------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|
| <b>İBÇÖ</b> | ,29*                              | ,28*                                      | ,39*                        | ,26*                           | ,12                               | ,28*                                   | ,45*                             |
| <b>AOİÖ</b> | ,19*                              | ,23*                                      | ,29*                        | ,23*                           | ,25*                              | ,04                                    | ,34*                             |

\* p<.01

Ayrıca RAINÖ'nün alt ölçekleri ve alt ölçekler ile toplam puanı arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Tablo IV-7'de görüldüğü gibi RAINÖ'nün cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma alt boyutları arasındaki korelasyonlar hariç RAINÖ'nün alt ölçekleri ve alt ölçeklerinin toplam puan ile ilişkileri olumlu yönde ve .01 düzeyinde anlamlıdır. Ölçeğin toplam puanı ile faktör puanları arasındaki korelasyonlar .29 ile .74; faktör puanları arasındaki korelasyonlar .12 ile .43 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin puan ortalamalarının toplam puan ortalaması ile korelasyonlarının .50'nin üstünde olması genel olarak ölçülen nitelikte yüksek ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Alt ölçeklerin birbirleriyle ilişkisinin .12 ile .43 arasında olması korelasyonlarının düşük olduğu anlamına gelmektedir ki bu da istenen bir durumdur.



**TABLO IV-7**  
**RAİNÖ'nün Alt Ölçekleri Arası Korelasyon Değerleri**

|                                     | F1    | F2    | F3    | F4    | F5    | F6   | RAİNÖ Genel Toplamı |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|---------------------|
| <b>F1</b><br>Aşırı Beklentiler      | 1,00  |       |       |       |       |      | ,74**               |
| <b>F2</b><br>Sosyal Zaman Kullanımı | ,23** | 1,00  |       |       |       |      | ,63**               |
| <b>F3</b><br>Zihin Okuma            | ,43** | ,32** | 1,00  |       |       |      | ,70**               |
| <b>F4</b><br>Faklı Düşünmek         | ,20** | ,36** | ,29** | 1,00  |       |      | ,53**               |
| <b>F5</b><br>Fiziksel Yakınlık      | ,26** | ,15** | ,20** | ,12** | 1,00  |      | ,49**               |
| <b>F6</b><br>Cinsiyet Farklılıkları | ,16** | ,00   | 00    | ,09*  | ,12** | 1,00 | ,29**               |

\*\* p <.01. \*p <.05

#### 4.1.1.4. Alt ve Üst Grupların Ayırdediciliği

Ölçekte yer alan maddelerin kişileri ne derecede ayırt ettiğini incelemek amacıyla üst alt-üst grupları ayırdedicilik analizi yapılmıştır. Büyüköztürk'e göre (2003) toplam puanın yanı sıra faktör puanlarının da hesaplandığı durumlarda ayırdedicilik analizi hem toplam puan hem de faktör puanları için yapılır. Bu doğrultuda ölçeğin ayırdediciliğini tespit etmek amacıyla 30 maddelik ölçeğin birinci araştırma grubuyla elde edilen puanların toplam ve alt ölçek puanlarına göre alt ve üst % 27'likteki puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığı t testi ile tespit edilmiştir. Alt ve üst puan gruplarının, ortalamaları, standart sapmaları, t değeri ve önemlilik düzeyi toplam ve alt ölçeklere göre Tablo IV-8' de sunulmuştur.

TABLO IV-8

## Alt ve Üst Puan Gruplarının Aritmetik Ortalamaları.

## Standart Sapmaları ve t Değeri

|                      | Puan Grubu | n   | $\bar{X}$ | Ss      | t Değeri | p    |
|----------------------|------------|-----|-----------|---------|----------|------|
| <b>Genel Toplamı</b> | Üst % 27   | 137 | 73,2920   | 8,668   | 34,056   | ,000 |
|                      | Alt % 27   | 137 | 105,5328  | 6,9016  |          |      |
| <b>F1</b>            | Üst % 27   | 137 | 23,0735   | 3,7979  | 35,106   | ,000 |
|                      | Alt % 27   | 137 | 35,7883   | 1,87644 |          |      |
| <b>F2</b>            | Üst % 27   | 137 | 7,8603    | 1,39402 | 43,775   | ,000 |
|                      | Alt % 27   | 137 | 18,5912   | 2,49869 |          |      |
| <b>F3</b>            | Üst % 27   | 137 | 13,9562   | 2,08591 | 44,218   | ,000 |
|                      | Alt % 27   | 137 | 24,4818   | 1,84750 |          |      |
| <b>F4</b>            | Üst % 27   | 137 | 5,8248    | 1,04246 | 36,710   | ,000 |
|                      | Alt % 27   | 137 | 12,4891   | 1,85154 |          |      |
| <b>F5</b>            | Üst % 27   | 137 | 5,8978    | 1,4712  | 43,435   | ,000 |
|                      | Alt % 27   | 137 | 12,9343   | 1,19561 |          |      |
| <b>F6</b>            | Üst % 27   | 137 | 6,4599    | 1,35589 | 39,047   | ,000 |
|                      | Alt % 27   | 137 | 12,1460   | 1,03284 |          |      |

Tablo IV-8' den de anlaşılacağı gibi üst % 27' ile alt % 27'lik grubun puanları arasında yapılan t testi sonuçları tüm maddeler ve alt ölçek toplam puanları için anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu sonuçla ilgili olarak maddelerin ve alt ölçeklerin iyi bir ayırt ediciliğe sahip oldukları belirtilebilir.

#### 4.1.2. RAİNÖ'nün Güvenilirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

RAİNÖ'nün güvenilirlik çalışmaları kapsamında test-tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Ayrıca Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

##### 4.1.2.1. Test-tekrar Test Güvenilirliği

Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini hesaplamak için ölçek 3 ay ara ile 205 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği hem genel toplam için hem de faktör toplam puanları üzerinden hesaplanmıştır. Tablo IV-9'da elde edilen katsayılar verilmiştir.

Tablo IV-9’da da görüldüğü gibi RAİNÖ’nün toplam puanı ve faktör toplam puanları için elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayıları anlamlıdır. Ölçeğin genel toplam puanı için bulunan güvenilirlik katsayısı .85’dir. Faktörler için bulunan güvenilirlik katsayıları ise .53 ile .82 arasında değişmektedir.

#### 4.1.2.2. İç Tutarlılık Güvenilirliği

Ölçeğin bir diğer güvenilirlik çalışması iç tutarlılık katsayılarının hesaplanması yoluyla yapılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı her üç araştırma grubundan elde edilen veriler üzerinden hesaplanmıştır. Tablo IV-9’ da görüldüğü gibi RAİNÖ’nün alt ölçekleri ve ölçeğin geneli için elde edilen katsayılar ölçeğin yeterli oranda güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. RAİNÖ’nün alt ölçeklerinden fiziksel yakınlık (F5) ve cinsiyet farklılıkları (F6) alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayılarının diğer alt ölçeklerin güvenilirlik katsayılarına göre düşük olması (sırasıyla; .53 ve .53) bu alt ölçekteki soru sayısının az olmasıyla açıklanabilir.

**TABLO IV-9**

#### **RAİNÖ İç Tutarlılık ve Test Tekrar Test Güvenilirlik Katsayıları**

|                          | <b>İç Tutarlılık<br/>Güvenilirliği</b> | <b>İç Tutarlılık<br/>Güvenilirliği</b> | <b>Test Tekrar Test<br/>Güvenilirliği</b> |
|--------------------------|--|--|---|
|                          | <b>(n=507)</b>                         | <b>(n=434)</b>                         | <b>(n=205)</b>                            |
| <b>F1</b>                | ,81                                    | ,71                                    | ,75                                       |
| <b>F2</b>                | ,78                                    | ,76                                    | ,75                                       |
| <b>F3</b>                | ,78                                    | ,77                                    | ,82                                       |
| <b>F4</b>                | ,69                                    | ,55                                    | ,53                                       |
| <b>F5</b>                | ,53                                    | ,48                                    | ,57                                       |
| <b>F6</b>                | ,53                                    | ,56                                    | ,53                                       |
| <b>RAİNÖ-Toplam Puan</b> | ,84                                    | ,83                                    | ,85                                       |

#### **4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyetlerine ve Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını cinsiyet ve yaş açısından incelemek için araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan RAINÖ kullanılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde üçüncü araştırma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. Buna ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

#### 4.2.1. Cinsiyet Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bu analizde her alt boyut için ayrı ayrı t-testlerinin yapılması birinci tip hatanın kontrol altında tutulması amacıyla uygun görülmemiş. çok değişkenli bir yöntem olan ve birinci tip hatayı bu durumlarda kontrol altında tutan MANOVA yöntemi tercih edilmiştir.

MANOVA analizlerinde öncelikle tüm bağımlı değişkenler için istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı Wilks' Lambda değeri ile test edilmektedir. Eğer Wilks' Lambda değeri anlamlı bulunursa bağımlı değişkenlerin her biri için ayrı ayrı sonuçlar vermiş olan ANOVA tablolarına geçilmektedir. MANOVA sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**TABLO IV-10**

#### Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre RAINÖ Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

| Etki     | Wilks' Lambda | F       | Hipotez sd | Sd  | p    |
|----------|---------------|---------|------------|-----|------|
| Kesişim  | 0,02          | 4199,44 | 6          | 403 | 0,00 |
| Cinsiyet | 0,86          | 10,52   | 6          | 403 | 0,00 |

MANOVA tablosundaki anlamlılık (p) değerinden anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla anlamlı farkın hangi değişkenlerde olduğunun anlaşılması için ANOVA tabloları incelenmiştir. ANOVA tabloları aşağıda verilmiştir.

**TABLO IV-11**

**Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre RAINÖ Puanlarına İlişkin Varyans Analizi  
Sonuçları**

| Varyansın Kaynağı | Bağımlı Değişken | Kareler Toplamı | Sd  | Ortalama Kareler | F     | p    |
|-------------------|------------------|-----------------|-----|------------------|-------|------|
| Cinsiyet          | AB               | 381,95          | 1   | 381,95           | 19,84 | 0,00 |
|                   | SZK              | 272,32          | 1   | 272,32           | 12,62 | 0,00 |
|                   | ZO               | 60,79           | 1   | 60,79            | 3,38  | 0,07 |
|                   | FD               | 35,17           | 1   | 35,17            | 6,45  | 0,01 |
|                   | FY               | 42,72           | 1   | 42,72            | 5,50  | 0,02 |
|                   | CF               | 5,91            | 1   | 5,91             | 0,97  | 0,33 |
| Hata              | AB               | 7855,95         | 408 | 19,25            |       |      |
|                   | SZK              | 8807,09         | 408 | 21,59            |       |      |
|                   | ZO               | 7345,05         | 408 | 18,00            |       |      |
|                   | FD               | 2224,92         | 408 | 5,45             |       |      |
|                   | FY               | 3168,12         | 408 | 7,76             |       |      |
|                   | CF               | 2486,50         | 408 | 6,09             |       |      |

ANOVA tablosundan aşırı beklentiler. sosyal zaman kullanımı. farklı düşünmek. fiziksel yakınlık boyutlarına ait p değerlerinin .05 olan sınır değerinden daha küçük olduğu görülmektedir. Bu durumda, aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek ve fiziksel yakınlık boyutları için cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ). Zihin okuma ve cinsiyet farklılıkları boyutları üzerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Anlamlı farklara rastlanan değişkenler üzerindeki farkların kaynağının ne olduğunun anlaşılması için ortalama ve standart sapma değerleri gibi betimsel bulguların göz önüne alınması gerekir. Aşağıdaki tabloda anlamlı farklara rastlanan değişkenler için cinsiyete göre ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

TABLO IV-12

**Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre RAINÖ Puanlarının Aritmetik Ortalamaları. Standart Sapmaları**

| Bağımlı Değişken | Cinsiyet | $\bar{x}$ | ss   |
|------------------|----------|-----------|------|
| AB               | Kız      | 33,54     | 4,02 |
|                  | Erkek    | 31,46     | 5,10 |
| SZK              | Kız      | 13,32     | 4,54 |
|                  | Erkek    | 15,07     | 4,86 |
| FD               | Kız      | 11,33     | 2,34 |
|                  | Erkek    | 11,96     | 2,32 |
| FY               | Kız      | 9,13      | 2,80 |
|                  | Erkek    | 8,44      | 2,76 |

Betimsel bulgulara göre, kızların aşırı beklentiler ( $\bar{x} = 33.54$ ) ve fiziksel yakınlık ( $\bar{x} = 9.13$ ) boyutları üzerinde erkeklerden daha yüksek, sosyal zaman kullanımı ( $\bar{x} = 13.32$ ) ve farklı düşünmek ( $\bar{x} = 11.33$ ) boyutları üzerinde erkeklerden daha düşük puan aldıkları görülmektedir. Farklı düşünmek alt ölçeinden alınan ortalama puanlara bakıldığında kızlar ve erke öğrencilerin ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. MANOVA sonuçlarına göre bu alt ölçekteki farklılığa ilişkin etki büyüklüğü .16 olarak bulunmuştur. Bu sonuç aradaki farklılığın anlamlı olmakla birlikte küçük olduğunu oratay koymaktadır.

#### 4.2.2. Yaş Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Bulgular

Bu araştırma problemine dair veri analizi için korelasyon katsayıları işe koşulmuştur. Bu problemde yer alan değişkenlerin tümü sürekli değişkenler oldukları için korelasyon katsayısı bu problem için uygun bir teknik olarak tercih edilmiştir. Aşağıdaki tabloda yaş değişkeni ile akılcı olmayan inançların alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir.

TABLO IV-13

**Yaş ile RAINÖ'nün Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

|     | AB     | SZK   | ZO   | FD    | FY    | CF    |
|-----|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| Yaş | -0,10* | -0,09 | 0,04 | -0,05 | -0,09 | -0,03 |

Hesaplanan korelasyon katsayılarından sadece yaş ve aşırı beklentiler boyutu arasındaki - 0.10'luk değere sahip olan katsayı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, diğer katsayılar istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Buna göre, korelasyonun olumsuz olması nedeniyle yaş arttıkça aşırı beklentiler boyutu üzerinden alınan puanın azaldığı söylenebilir.

#### **4.3. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Alt Boyutları (AB, SZK, ZO, FD, FY ve CF) Üzerindeki Etkisi**

Bağlanmanın boyutlarının romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini irdellemek için çoklu regresyon tekniğine başvurulmuştur. Hangi değişkenlerin daha önce regresyon denklemlerine girmesi gerektiğine dair bir kuramsal temel bulunmadığı için regresyon teknikleri içinden hiyerarşik aşamalı regresyon tekniği seçilmiştir. Bu teknikte aynı grup bağımsız değişkenler arasında öncelik sıralaması tamamen istatistiksel olarak regresyon algoritması tarafından yapılmakta araştırmacının bir müdahalesi bulunmamaktadır. Adımsal regresyon tekniği diğer regresyon türlerinden daha geniş bir örnekleme ihtiyaç duyar. Bu çalışmanın örneklemin büyüklüğü (434) kullanılan bağımsız değişken sayısının (10) 40 katından büyük olduğu için çoklu regresyon analizi için yeterli büyüklüktedir (Tabachnick ve Fidell. 2001. s. 117).

Regresyon analizlerinde ölçme aracı ile toplanmış olan cinsiyet ve yaş değişkenlerinin diğer tüm değişkenlerden önce “verili” bir durum olduğu göz önüne alınarak ilk blok olarak bu iki değişken regresyon denklemlerine alınmıştır. Her bir alt boyut için ayrı bir regresyon denklemi kullanılmıştır. Bu sebeple, altı ayrı regresyon çözümlemesi yapılmıştır. Bloklama yapılırken öncelikle yaş ve cinsiyet değişkenleri alınmış, ikinci blok olarak kaçınma ve kaygı değişkenleri seçilmiştir.

### 4.3.1. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Aşırı Beklentiler Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi

Regresyonun sayıtlarından normalliğin incelenmesi için hatalar (residual) data dosyasına kaydedilerek grafiği incelenmiştir. Grafiğe göre hataların normalden çok büyük sapmalar göstermediği görülmektedir. Uç değerlerin incelenmesi için Cook uzaklıkları göz önüne alınmıştır. Cook uzaklıklarının en yüksek değeri 0.07 olarak bulunmuştur. Cook uzaklıkları 1'i geçtiğinde regresyonun uç değerlerden etkilendiği söylenebilmektedir (Howell, 2002. s. 561). Dolayısıyla, yapılan regresyon analizinin uç değerlerden etkilenmediği söylenebilir. Çoklu bağlantıların incelenmesi için varyans şişkinlik değerleri göz önüne alınmıştır. 1.01 ile 1.05 arasında değişen varyans şişkinlik değerleri regresyonda çoklu bağlantı sıkıntısının bulunmadığını işaret etmektedir.

Regresyonun bir diğer sayıltısı olan eş varyanslılık ise kestirilen değere karşılık, hataların grafiğe döküldüğü aşağıda verilen saçılım grafiği ile incelenmiştir. Saçılım grafiğinin yatayda 0 eksenini boyunca simetrik ve dikdörtgensel bir bölge oluşturması beklenir (Tabachnick ve Fidell, 2001. s. 120). Oluşan saçılım grafiğinden eş varyanslılık ile ilgili bir sorun olmadığı görülmektedir.

Buraya kadar çoklu regresyonun sayıltıları incelenmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Araştırma verilerine uygulanan çoklu regresyon modeline ait ANOVA tablosu aşağıda verilmiştir. ANOVA tablosuna göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur.

**TABLO IV-14**

**Aşırı Beklentiler Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu**

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F     | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Regresyon         | 1599,24         | 4   | 399,81             | 23,59 | 0,00 |
| Hata              | 6949,72         | 410 | 16,95              |       |      |
| Toplam            | 8548,96         | 414 |                    |       |      |



Yapılan regresyon analizinde  $R^2$  değeri 0.19 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, aşırı beklentiler boyutundaki varyansın % 19'unun cinsiyet, yaş, kaygı ve kaçınma değişkenleriyle açıklandığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının verildiği tablo aşağıda sunulmuştur.

**TABLO IV-15**

**Aşırı Beklentiler Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları**

| Değişken | B     | Standart |         |       |      |
|----------|-------|----------|---------|-------|------|
|          |       | hata     | $\beta$ | t     | p    |
| Sabit    | 37,65 | 2,31     |         | 16,31 | 0,00 |
| Cinsiyet | 1,41  | 0,44     | 0,14    | 3,18  | 0,00 |
| Yaş      | -0,21 | 0,09     | -0,10   | -2,18 | 0,03 |
| Kaçınma  | -0,16 | 0,02     | -0,34   | -7,36 | 0,00 |
| Kaygı    | 0,06  | 0,01     | 0,19    | 4,28  | 0,00 |

Regresyon katsayılarının sunulduğu tabloya bakıldığında, kaygı arttıkça aşırı beklentilerin de arttığı söylenebilir. Bu durum, yaş ve kaçınma arttıkça aşırı beklentilerin azaldığı biçiminde açıklanabilir. Cinsiyet değişkeninin katsayısının anlamlı çıkması ise (0 erkek, 1 kadın olarak kodlandığı için) kadınların kestirilen aşırı beklentiler boyutundaki değerlerinin daha yüksek olduğu sonucunu doğurmaktadır. Değişkenler arasında hangisinin en güçlü olduğu yordayıcı olduğu için  $\beta$  katsayıları göz önüne alınmaktadır. Buna göre, kaçınmanın AB değişkeninin en güçlü yordayıcısı olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, cinsiyet, yaş, kaçınma ve kaygı değişkenlerinin aşırı beklentiler boyutunun yordayıcısı olduğu ortaya çıkmaktadır.

**4.3.2. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı Ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi**

Regresyonun sayıltılarından normalliğin incelenmesi için hatalar data dosyasına kaydedilerek grafiği incelenmiştir. Grafiğe göre hataların normalden çok büyük sapmalar göstermediği görülmektedir. Uç değerlerin incelenmesi Cook uzaklıkları göz önüne

alınmıştır. Cook uzaklıklarının en yüksek değeri 0.04 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla. yapılan regresyon analizinin uç değerlerden etkilenmediği söylenebilmektedir. Çoklu bağlantıların incelenmesi için varyans şişkinlik değerleri göz önüne alınmıştır. 1.0 ile 1.01 arasında değişen varyans şişkinlik değerleri regresyonda çoklu bağlantı sıkıntısının bulunmadığını işaret etmektedir.

Regresyonun bir diğer sayıltısı olan eş varyanslılık ise kestirilen değere karşılık. hataların grafiğe döküldüğü saçılım grafiği ile incelenmiştir. Oluşan saçılım grafiğinden eş varyanslılık ile ilgili önemli ölçüde bir sorun olmadığı görülmektedir.

Buraya kadar çoklu regresyonun sayıltıları incelenmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Çoklu regresyon modeline ait ANOVA tablosu aşağıda verilmiştir. ANOVA tablosuna göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur.

**TABLO IV-16**

**Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu**

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F     | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Regresyon         | 877,59          | 3   | 292,53             | 14,65 | 0,00 |
| Hata              | 8208,71         | 411 | 19,97              |       |      |
| Toplam            | 9086,30         | 414 |                    |       |      |

Yapılan regresyon analizinde  $R^2$  değeri 0.10 olarak hesaplanmıştır. Bu değer. sosyal zaman kullanımı boyutundaki varyansın % 10'unun cinsiyet, yaş ve kaçınma değişkenleriyle açıklandığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının verildiği tablo aşağıda sunulmuştur.

TABLO IV-17

**Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları**

| Değişken | B     | Standart hata | $\beta$ | t     | p    |
|----------|-------|---------------|---------|-------|------|
| Sabit    | 15,29 | 2,43          |         | 6,29  | 0,00 |
| Cinsiyet | -1,84 | 0,47          | -0,18   | -3,90 | 0,00 |
| Yaş      | -0,17 | 0,10          | -0,08   | -1,68 | 0,09 |
| Kaçınma  | 0,07  | 0,01          | 0,23    | 4,93  | 0,00 |

Regresyon katsayılarına bakıldığında yaş arttıkça sosyal zaman kullanımı ile ilgili akılcı olmayan inançların azaldığı, kaçınma arttıkça sosyal zaman kullanımı ile ilgili akılcı olmayan inançların arttığı görülmektedir. Ayrıca, kestirilen sosyal zaman kullanımı boyundaki değerlerinin kadınlarda daha az olduğu anlaşılmaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde en güçlü yordayıcının kaçınma değişkeni olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, cinsiyet, yaş ve kaçınma değişkenlerinin sosyal zaman kullanımı boyutunun yordayıcısı olduğu ortaya çıkmaktadır.

#### 4.3.3. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı Ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Zihin Okuma Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi

Regresyonun sayılılarından normalliğin incelenmesi için hatalar data dosyasına kaydedilerek grafiği incelenmiştir. Grafiğe göre hataların normalden çok büyük sapmalar göstermediği görülmektedir. Uç değerlerin incelenmesi Cook uzaklıkları göz önüne alınmıştır. Cook uzaklıklarının en yüksek değeri 0.04 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, yapılan regresyon analizinin uç değerlerden etkilenmediği söylenebilir. Çoklu bağlantıların incelenmesi için varyans şişkinlik değerleri göz önüne alınmıştır. Varyans şişkinlik değerleri 1.01 olarak hesaplanmıştır. Bu durum, regresyonda çoklu bağlantı sıkıntısının bulunmadığını işaret etmektedir.

Regresyonun bir diğer sayılısı olan eş varyanslılık ise kestirilen değere karşılık, hataların grafiğe döküldüğü saçılım grafiği ile incelenmiştir. Oluşan saçılım grafiğinden eş varyanslılık ile ilgili önemli ölçüde bir sorun olmadığı görülmektedir.

Buraya kadar çoklu regresyonun sayıltıları incelenmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Çoklu regresyon modeline ait ANOVA tablosu aşağıda verilmiştir. ANOVA tablosuna göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur.

**TABLO IV-18**

**Zihin Okuma Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu**

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F     | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Regresyon         | 435,59          | 2   | 217,80             | 12,89 | 0,00 |
| Hata              | 6959,56         | 412 | 16,89              |       |      |
| Toplam            | 7395,15         | 414 |                    |       |      |

Yapılan regresyon analizinde  $R^2$  değeri 0.06 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, zihin okuma boyutundaki varyansın % 6'sının kaygı ve kaçınma değişkenleriyle açıklandığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının verildiği tablo aşağıda sunulmuştur.

**TABLO IV-19**

**Zihin Okuma Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları**

| Değişken | B     | Standart |         | t     | p    |
|----------|-------|----------|---------|-------|------|
|          |       | hata     | $\beta$ |       |      |
| Sabit    | 21,46 | 0,86     |         | 25,01 | 0,00 |
| Kaçınma  | -0,09 | 0,02     | -0,19   | -3,99 | 0,00 |
| Kaygı    | 0,05  | 0,01     | 0,17    | 3,56  | 0,00 |

Regresyon katsayılarına bakıldığında kaygı arttıkça zihin okumayla ilgili akılcı olmayan inançların arttığı, kaçınma arttıkça ise zihin okumayla ilgili akılcı olmayan inançların azaldığı görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde kaçınma ve kaygı değişkenlerinin zihin okuma boyutunu yordama güçlerinin (zıt yönlerde olmakla birlikte) hemen hemen aynı olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, kaygı ve kaçınma değişkenlerinin zihin okuma boyutunun yordayıcısı olduğu görülmektedir.

#### 4.3.4. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı Ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Farklı Düşünmek Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi

Regresyonun sayıltılarından normalliğin incelenmesi için hatalar data dosyasına kaydedilerek grafiği incelenmiştir. Grafiğe göre hataların normalden çok büyük sapmalar göstermediği görülmektedir. Uç değerlerin incelenmesi Cook uzaklıkları göz önüne alınmıştır. Cook uzaklıklarının en yüksek değeri 0.05 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, yapılan regresyon analizinin uç değerlerden etkilenmediği söylenebilir. Çoklu bağlantıların incelenmesi için varyans şişkinlik değerleri göz önüne alınmıştır. Varyans şişkinlik değerleri 1.00 olarak hesaplanmıştır. Bu durum, regresyonda çoklu bağlantı sıkıntısının bulunmadığını işaret etmektedir.

Regresyonun bir diğer sayıltısı olan eş varyanslılık ise kestirilen değere karşılık, hataların grafiğe döküldüğü saçılım grafiği ile incelenmiş ve eş varyanslılık ile ilgili önemli ölçüde bir sorun olmadığı görülmüştür. Buraya kadar çoklu regresyonun sayıltıları incelenmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Çoklu regresyon modeline ait ANOVA tablosu aşağıda verilmiştir. ANOVA tablosuna göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur.

**TABLO IV-20**

**Farklı Düşünmek Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu**

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F    | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Regresyon         | 102,07          | 2   | 51,04              | 9,37 | 0,00 |
| Hata              | 2244,93         | 412 | 5,45               |      |      |
| Toplam            | 2347,00         | 414 |                    |      |      |

Yapılan regresyon analizinde  $R^2$  değeri 0.04 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, farklı düşünmek boyutundaki varyansın % 10'unun cinsiyet ve kaygı değişkenleriyle açıklandığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının verildiği tablo aşağıda sunulmuştur.

TABLO IV-21

**Farklı Düşünmek Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları**

| Değişken | B     | Standart<br>hata | $\beta$ | t     | p    |
|----------|-------|------------------|---------|-------|------|
| Sabit    | 10,91 | 0,44             |         | 24,90 | 0,00 |
| Cinsiyet | -0,75 | 0,25             | -0,15   | -3,06 | 0,00 |
| Kaygı    | 0,02  | 0,01             | 0,14    | 2,99  | 0,00 |

Regresyon katsayılarına bakıldığında kaygı arttıkça farklı düşünmekle ilgili akılcı olmayan inançların arttığı söylenebilir. Ayrıca, kestirilen farklı düşünmek boyutundaki değerlerinin kadınlarda daha az olduğu söylenebilir. Genel olarak, cinsiyet ve kaygı değişkenlerinin farklı düşünmek boyutunun yordayıcısı olduğu söylenebilir.

#### **4.3.5. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Fiziksel Yakınlık Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi**

Regresyonun sayıltılarından normalliğin incelenmesi için hatalar data dosyasına kaydedilerek grafiği incelenmiştir. Grafiğe göre hataların normalden çok büyük sapmalar göstermediği görülmektedir. Uç değerlerin incelenmesi Cook uzaklıkları göz önüne alınmıştır. Cook uzaklıklarının en yüksek değeri 0.02 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, yapılan regresyon analizinin uç değerlerden etkilenmediği söylenebilir. Çoklu bağlantıların incelenmesi için varyans şişkinlik değerleri göz önüne alınmıştır. 1.0 ile 1.01 arasında değişen varyans şişkinlik değerleri regresyonda çoklu bağlantı sıkıntısının bulunmadığını işaret etmektedir.

Regresyonun bir diğer sayıltısı olan eş varyanslılık ise kestirilen değere karşılık, hataların grafiğe döküldüğü saçılım grafiği ile incelenmiş ve eş varyanslılık ile ilgili önemli ölçüde bir sorun olmadığı görülmüştür. Buraya kadar çoklu regresyonun sayıltıları incelenmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Çoklu regresyon modeline ait ANOVA tablosu aşağıda verilmiştir. ANOVA tablosuna göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur.

**TABLO IV–22****Fiziksel Yakınlık Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu**

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F     | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Regresyon         | 320,77          | 3   | 106,92             | 15,05 | 0,00 |
| Hata              | 2920,91         | 411 | 7,11               |       |      |
| Toplam            | 3241,68         | 414 |                    |       |      |

Yapılan regresyon analizinde  $R^2$  değeri 0.10 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, fiziksel yakınlık boyutundaki varyansın % 10'unun cinsiyet, kaygı ve kaçınma değişkenleriyle açıklandığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının verildiği tablo aşağıda sunulmuştur.

**TABLO IV–23****Fiziksel Yakınlık Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları**

| Değişken | B    | Standart hata | $\beta$ | t    | p    |
|----------|------|---------------|---------|------|------|
| Sabit    | 4,93 | 0,62          |         | 8,00 | 0,00 |
| Cinsiyet | 0,95 | 0,29          | 0,16    | 3,33 | 0,00 |
| Kaygı    | 0,04 | 0,01          | 0,23    | 4,91 | 0,00 |
| Kaçınma  | 0,05 | 0,01          | 0,15    | 3,20 | 0,00 |

Regresyon katsayılarına bakıldığında kaygı ve kaçınma arttıkça fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların da arttığı söylenebilir. Ayrıca, kestirilen fiziksel yakınlık boyutundaki değerlerinin kadınlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde en güçlü yordayıcının kaygı değişkeni olduğu söylenebilir. Genel olarak, cinsiyet, kaygı ve kaçınma değişkenlerinin fiziksel yakınlık boyutunun yordayıcısı olduğu söylenebilir.

#### **4.3.6. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı Ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutu Üzerindeki Etkisi**

Regresyonun sayıltılarından normalliğin incelenmesi için hatalar data dosyasına kaydedilerek grafiği incelenmiştir. Grafiğe göre hataların normalden çok büyük sapmalar

göstermediği görülmektedir. Uç değerlerin incelenmesi Cook uzaklıkları göz önüne alınmıştır. Cook uzaklıklarının en yüksek değeri 0.04 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, yapılan regresyon analizinin uç değerlerden etkilenmediği söylenebilir. Bu regresyon sonucunda sadece bir değişken anlamlı yordayıcı olduğu için çoklu bağlantı kavramı bu model için anlamlı değildir.

Regresyonun bir diğer sayıltısı olan eş varyanslılık ise kestirilen değere karşılık, hataların grafiğe döküldüğü saçılım grafiği ile incelenmiştir. Oluşan saçılım grafiğinden eş varyanslılık ile ilgili önemli ölçüde bir sorun olmadığı görülmektedir.

Buraya kadar çoklu regresyonun sayıltıları incelenmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Çoklu regresyon modeline ait ANOVA tablosu aşağıda verilmiştir. ANOVA tablosuna göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur.

**TABLO IV-24**

**Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutuyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu**

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F     | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Regresyon         | 63,78           | 1   | 63,78              | 10,91 | 0,00 |
| Hata              | 2408,85         | 412 | 5,85               |       |      |
| Toplam            | 2472,63         | 413 |                    |       |      |

Yapılan regresyon analizinde  $R^2$  değeri 0.03 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, cinsiyet farklılıkları boyutundaki varyansın sadece % 3'ünün cinsiyet, kaygı ve kaçınma değişkenleriyle açıklandığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının verildiği tablo aşağıda sunulmuştur.



TABLO IV-25

**Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutuna Ait Regresyon Modeli Katsayıları**

| Değişken | B    | Standart hata | $\beta$ | t     | p    |
|----------|------|---------------|---------|-------|------|
| Sabit    | 8,18 | 0,42          |         | 19,67 | 0,00 |
| Kaygı    | 0,03 | 0,01          | 0,16    | 3,30  | 0,00 |

Regresyon katsayılarına bakıldığında kaygı arttıkça cinsiyet farklılıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançların da arttığı görülmektedir. Genel olarak, kaygı değişkeninin fiziksel yakınlık boyutunun bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak bulgulara bakıldığında kaygı alt boyutu inançlara dair alt boyutların beşinin yordanmasında etkili görülmektedir. Buna göre, kaygı arttıkça aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları ile ilgili akılcı olmayan inançları artma eğilimindedir. Kaçınma değişkeninin yordayıcı etkisi ise alt boyutlar arasında farklılık göstermektedir. Kaçınma arttıkça sosyal zamanı kullanmayla ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar artmaktadır. Yaş arttıkça aşırı beklentiler ve sosyal zaman kullanımıyla ilgili akılcı olmayan inançlar azalmaktadır.

Cinsiyet de romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yordanması konusunda etkin bir rol oynayan bir değişken olarak göze çarpmaktadır. Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutlarının yordanmasında kadınlar ve erkekler farklılık göstermektedir. Yordayıcı değişkenler üzerinde eşit seviyelerde bulunan kimseler göz önüne alındığında kadınların aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutları üzerinde üzerinde daha yukarıda yer aldığı. başka bir deyişle bu tür inançları daha sıklıkla sergiledikleri görülmektedir. Öte yandan sosyal zaman kullanımı ve düşünmek boyutları yordanırken ise tam tersi bir durum söz konusudur. Yordayıcı değişkenler üzerinde aynı seviyede bulunan kimseler göz önüne alındığında kadınların sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek boyutları üzerinde daha aşağıda yer aldıkları. başka bir ifadeyle bu inançları daha az sergiledikleri görülmektedir.

#### **4.4. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı ve Kaçınma) Ve Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Alt Boyutlarının (AB, SZK, ZO, FD, FY VE CF) İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi**

Bu araştırma sorusunun cevabının aranması için hiyerarşik (aşamalı) adımsal regresyon tekniği kullanılmıştır. Bağımsız değişken olarak, ilişki doyum alınmıştır. Bloklama yapılırken öncelikle yaş ve cinsiyet değişkenleri alınmış. ikinci blok olarak kaçınma ve kaygı değişkenleri seçilmiştir. Üçüncü blok olarak ise inançların alt boyutları seçilmiştir.

Regresyonun sayıltılarından normalliğin incelenmesi için hatalar data dosyasına kaydedilerek grafiği incelenmiştir. Grafiğe göre hataların normalden çok büyük sapmalar göstermediği görülmektedir. Görülen küçük sapmaların ise bağımlı değişkendeki küçük ölçüdeki çarpıklıktan kaynaklandığı düşünülebilir. Uç değerlerin incelenmesi Cook uzaklıkları göz önüne alınmıştır. Cook uzaklıklarının en yüksek değeri 0.06 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla. yapılan regresyon analizinin uç değerlerden etkilenmediği söylenebilir. Ayrıca. analizin uç değerlerden etkilenip etkilenmediğinin incelenmesi için en yüksek hata değerine sahip beş veri noktası veri setinden çıkarılıp regresyon katsayıları her iki durum için karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda uç değerlerin regresyon katsayılarını hemen hemen hiç ve anlamlı yordayıcı olarak görülen değişkenleri ise hiç değiştirmediği görülmüştür. Burada veri setinden silinme işleminin yapılmadan elde edilen analiz sonuçları sunulacaktır.

Çoklu bağlantıların incelenmesi için varyans şişkinlik değerleri göz önüne alınmıştır. 1.08 ile 1.21 arasında değişen varyans şişkinlik değerleri regresyonda çoklu bağlantı sıkıntısının bulunmadığını işaret etmektedir. Regresyonun bir diğer sayıltısı olan eş varyanslılık ise kestirilen değere karşılık. hataların grafiğe döküldüğü saçılım grafiği ile incelenmiştir. Kestirilen değer sağ uca doğru yaklaştığında hata değişkenliğinin azaldığı gözlenmektedir. Bu uç değerlerdeki değişkenliğin azalması eş varyanslılık sayıltısının küçük bir ölçüde çiğnendiği şeklinde yorumlanabilir. Bağımlı değişkendeki normalden sapmanın böyle bir sonuç doğurduğu söylenebilir. Ancak grafiğin geri kalanında dikdörtgensel yapının

saplandığını göz önünde tutarak eş varyanslılık ile ilgili büyük ölçüde bir sorunun olmadığı söylenebilir.

Buraya kadar çoklu regresyonun sayıltıları incelenmiş ve sayıltıların büyük ölçüde sağlandığı görülmüştür. Çoklu regresyon modeline ait ANOVA tablosu aşağıda verilmiştir. ANOVA tablosuna göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur.

**TABLO IV-26**

**RAİNÖ'nün Alt Boyutlarıyla İlgili Regresyon Modeline Ait ANOVA Tablosu**

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F     | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Regresyon         | 1463,84         | 6   | 243,97             | 18,85 | 0,00 |
| Hata              | 4930,20         | 381 | 12,94              |       |      |
| Toplam            | 6394,04         | 387 |                    |       |      |

Yapılan regresyon analizinde  $R^2$  değeri 0.23 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ilişki doyumu puanlarındaki varyansın % 23'ünün cinsiyet. kaçınma. kaygı. cinsiyet farklılıkları. aşırı beklentiler ve farklı düşünmek boyutlarıyla açıklandığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının verildiği tablo aşağıda sunulmuştur.

**TABLO IV-27**

**RAİNÖ'nün Alt Boyutlarına Ait Regresyon Modeli Katsayıları**

| Değişken | B     | Standart hata | $\beta$ | t     | p    |
|----------|-------|---------------|---------|-------|------|
| Sabit    | 26,75 | 1,82          |         | 14,72 | 0,00 |
| Cinsiyet | 0,65  | 0,41          | 0,07    | 1,56  | 0,12 |
| Kaçınma  | -0,09 | 0,02          | -0,21   | -4,27 | 0,00 |
| Kaygı    | -0,04 | 0,01          | -0,16   | -3,50 | 0,00 |
| CF       | -0,25 | 0,08          | -0,15   | -3,31 | 0,00 |
| AB       | 0,20  | 0,05          | 0,22    | 4,22  | 0,00 |
| FD       | -0,25 | 0,08          | -0,14   | -3,00 | 0,00 |

Regresyon katsayılarına bakıldığında aşırı beklentiler ve farklı düşünmekle ilgili akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun da arttığı görülmektedir. Kaçınma, kaygı ve cinsiyet farklılıkları değişkenleri arttığında ise ilişki doyumu değişkeni azalmaktadır.

Ayrıca, yordayıcı değişkenler üzerinde aynı seviyede bulunan kimseler göz önüne alındığında, kestirilen ilişki doyumu değerlerinin kadınlarda daha düşük olduğu söylenebilir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde, en güçlü yordayıcıların kaçınma ve aşırı beklentiler değişkenleri olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, cinsiyet, kaçınma, kaygı, cinsiyet farklılıkları, aşırı beklentiler ve farklı düşünmek değişkenlerinin ilişki doyumunun yordayıcısı olduğu ortaya çıkmaktadır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde istatistiksel analizler ile elde edilen ve bulgular bölümünde sunulan araştırma sonuçları tartışılarak yorumlanmıştır. Üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen RAİNÖ'ye ilişkin; bu öğrencilerin cinsiyetlerine ve yaşlarına göre romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar. bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilere ilişkin elde edilen bulguların tartışma ve yorumu aşağıda sunulmuştur.

#### 5.1. RAİNÖ'nün Geçerlik ve Güvenilirliğine İlişkin Bulgularının Tartışma ve Yorumu

Gerek geçerlik gerekse de güvenilirliğe ilişkin bulgulara göre üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını değerlendirmeye yönelik geliştirilen Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNÖ) geçerliği ve güvenilirliği olan bir araçtır. Hem birinci araştırma grubunun verileri hem de üçüncü araştırma grubunun verileri üzerinden hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının alt ölçekler ve toplam puan açısından yüksek olması RAİNÖ' nün benzer bir yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. Bununla birlikte ölçeğin tüm maddeleri bir başka deyişle toplam için hesaplanan alfa değerinin her faktör için hesaplanan alfa değerinden büyük bulunması ölçeğin hem tek boyutlu hem de çok boyutlu kullanılabileceği (Bozanoğlu, 2004) şeklinde değerlendirilmiştir. RAİNÖ'nün alt ölçekleri arasındaki ilişkilerin orta olması bunun yanında alt ölçeklerin RAİNÖ'nün toplam puanıyla ilişkilerinin daha yüksek olmasından hareketle RAİNÖ'nün hem toplam puana hem de alt ölçek puanına yönelik değerlendirme yapabileceği düşünülmüştür. Bu durum, konuyla ilgili Batı'da yapılan ölçek geliştirme çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Daha önce geliştirilen ölçeklerde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar tek bir alan olarak değil; romantik ilişkilerin farklı

yönleriyle ilgili ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı sergilemektedir (Edielson ve Epstein, 1982; Fletcher ile Kininmonth, 1992; Sprecher ve Metts, 1998).

## **5.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyet ve Yaş Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan RAINÖ kullanılarak üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları cinsiyete ve yaşa göre incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada elde edilen bulguların tartışma ve yorumu aşağıda sunulmuştur.

### **5.2.1. Cinsiyet Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların bazıları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Buna göre kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek; sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları ise erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha düşüktür.

Kız öğrencilerin farklı düşünmek ve sosyal zaman kullanımı alt ölçeğinden erkek öğrencilerden daha düşük ve fiziksel yakınlık alt ölçeğinden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu yönündeki araştırma bulgusu batı literatürdeki önceki araştırma bulgularıyla paralellik göstermemektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgularının genellikle kadınların “anlaşmazlık yıkıcıdır”, erkeklerin ise “cinsel mükemmellik” şeklinde ifade edilen akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Bradbury ve Fincham. 1993; Stackert ve Bursik. 2002). İlgili literatürde sırasıyla “anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “cinsel mükemmellik” şeklinde ifade edilen boyutun bu araştırma için geliştirilen ölçekte “farklı düşünmek” ve “fiziksel yakınlık” şeklinde ifade edilen alt boyutlar ile benzerlik göstermektedir.

Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen bulguların literatürde gözlenen genel eğilim ile uyuşmadığı, tersine çeliştiği görülmektedir.

Bu durum kültürel faktörlerle açıklanabilir. Kültürümüzde kız çocuklarına sosyalleşme sürecinde iyi ilişkiler kurmak, rekabetten çok işbirliği içinde olmak, itiraz etmektense uyum sağlamak ve görüş birliği içinde olmak gibi tutumlar kazandırılmaya çalışılmaktadır. Kız çocuklarının bu tutumları benimsemeleri ve bu doğrultuda hareket etmeleri özendirilmekte ve desteklenmektedir. Buna karşın erkek çocukları kendi görüşünü savunma, istediğini kabul ettirme ve egemen olma yönelimli olarak yetiştirilmekte ve bu özellikler özellikle takdir edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1998). Bununla birlikte erkek egemen bir toplum olarak kabul edilebilen Türk kültüründe erkekler romantik ilişkilerini düzenlemede kadınlara göre daha fazla bir serbestîye sahip olabilmektedir (İmamoğlu, 1998). Bu durum erkek öğrencilerin romantik ilişkilerinde birlikte oldukları kişinin kendileri ile benzer görüşte olmamasından rahatsızlık duyuyor olmasını ve hemen hemen tüm sosyal zamanı birlikte geçirmek istiyor olmasını açıklayabilir. Bir başka deyişle erkek öğrenciler farklı düşünmenin ve sosyal ortamların hepsine beraber katılmamanın ilişki açısından olumsuz bir durum olduğu yönünde akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabilirler.

Kız öğrencilerin fiziksel yakınlık alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olması yine kültürel faktörlerle açıklanabilir. Batıda konuyla ilgili ölçeklerde “cinsel mükemmellik” alt ölçeğinde yer alan maddeler cinsel olarak her zaman tatmin edici bir ilişki beklentisini kapsamaktadır. Bu araştırma için Türk kültürüne uygun geliştirilen ölçekte ise fiziksel yakınlık alt ölçeği maddeleri evlilik öncesi fiziksel yakınlığın sakıncalı olduğu yönünde bir inancı kapsamaktadır. Kültürümüzde kızların ahlaki yetiştirilme tarzı düşünüldüğünde kız öğrencilerin bu alt ölçekten daha fazla puan ortalamalarına sahip oldukları bulgusu şaşırtıcı olmayabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre romantik ilişkilerinde aşırı beklentilere daha fazla sahip oldukları yönündedir. Bu beklentilere şu ifadeler örnek olarak verilebilir: “Birlikte olduğum kişiyle her türlü duygumu ve düşüncemi

paylaşmalıyım” ve “birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli”. Verilen ifadelerden de anlaşıldığı üzere aşırı beklentiler alt boyutu “biz olma” ve “paylaşma” ihtiyaçlarının aşırı bir şekilde talep edilmesi durumunu kapsamaktadır. Bu yönde inançların kız öğrencilerde daha fazla olması araştırma kapsamında yer alan kız öğrencilerin geleneksel kadın cinsiyet rolünü taşıyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Geleneksel kadın cinsiyet rolüne göre kadınlar erkeklere göre daha ilişkiyel. duygusal olarak paylaşımcı olarak ve ilgi göstermeyi seviyor olarak kabul edilmektedirler (Gilligan, 1982). Nitekim ülkemizde Çok (1993) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre gerek kız gerek erkek arkadaşlarıyla daha fazla bir duygusal yakınlık hissettikleri bulunmuştur. Yıldırım (1997) tarafından yapılan bir başka araştırmada benzer sonuçlar bulunmuştur. Yıldırım. kız öğrencilerin duygusal yakınlığı. paylaşmayı ve iletişimi erkek öğrencilere göre daha fazla önemzediklerini tespit etmiştir. Dolayısıyla bu araştırma kapsamındaki kız öğrenciler sözü edilen nedenlerle romantik ilişkilerinde aşırı beklentilere erkek öğrencilere göre daha fazla sahip olabilir.

### **5.2.2. Yaş Açısından Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre yaş ile sadece aşırı beklentiler alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur. Buna göre yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azaldığı söylenebilir. Bu bulgunun. benzer bir şekilde yaş ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen bir araştırmaya ulaşılmadığından dolayı önceki araştırma bulgularıyla tartışılması mümkün görünmemektedir. Ülkemizde daha önce genel akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen Bilge ve Arslan (2001) ile Yurtal-Dinç (1999) akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşmadığı sonucu bulmuşlardır.

Daha önce araştırma sonuçlarıyla karşılaştırma olanağı bulunmasa da bu bulgu öğrenme kuramları çerçevesinde tartışılabilir. Öğrenme kuramlarından sosyal öğrenme kuramı



davranışların kazanılmasını bilişsel süreçleri de ele alarak açıklamaktadır. Bir başka ifade ile sosyal bilişsel öğrenme kuramı öğrenmeyi, uyarıcı olaylar ve insanların bu olaylara verdiği tepkiler sonucunda oluşan düşünce ve zihinsel süreçlerle açıklamaktadır (Bandura, 2001). Sosyal bilişsel öğrenme kuramına göre cinsiyet, yaş, tutumlar gibi bireysel özellikler kişinin zihinsel süreçlerini dolayısıyla davranışını etkilemektedir (Hamilton ve Ghalat., 1994). Buna göre bireyin yaşı arttıkça daha fazla yaşantıdan geçmekte olduğunu dolayısıyla kendine, birlikte olduğu kişiye ve dünyaya ilişkin daha çeşitli değerlendirmelerde bulunabildiği ifade edilebilir. Birlikte olunan kişi ile paylaşılan yaşantılarda birey deneme yanılma yoluyla işlevsel olan düşünce sistemlerini ve davranışları geliştirme olanağına sahip olabilir. Sosyal öğrenme kuramına göre, kişi deneyimden geçtikçe, kişi önbilgilerini kullanarak ileriye düşünme ve davranışlarını şekillendirme kapasitesine sahiptir (Dembo, 1991). Yaş arttıkça romantik ilişkiye dair deneyim de artıyor, dolayısıyla birey önbilgilerini kullanarak daha akılcı beklentiler sergilemeyi öğreniyor olabilir.

Sosyal öğrenme kuramına göre birey geleceği düşünme kapasitesiyle birlikte dolaylı öğrenme kapasitesine de sahiptir (Hamilton ve Ghalata, 1994). Birey diğer insanların davranışlarını ve bu davranışların olası sonuçlarını gözlemlemeyerek işlevsel ya da işlevsel olmayan tutumlar geliştirebilir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte sayıları gittikçe artan bu tür dolaylı yaşantılar bireyin inanç sitemini etkileyebilir. İzlenen filmler, okunan kitaplar, arkadaş hikâyeleri gibi dolaylı yaşantılarla da kişi ne tür inançların işlevsel ve geliştirici olduğunu ya da tam tersini fark edebilir, bir başka deyişle öğrenebilir. Yukarıda belirtilen görüşler doğrultusunda bu araştırma kapsamında yer alan bireylerin yaşları arttıkça romantik ilişkilerinde aşırı beklentilere sahip olmanın ve sosyal zamanının hemen hemen tamamını birlikte geçirmenin işlevsel/akılcı olmadığını fark etmiş oldukları ve dolayısıyla bu konudaki akılcı olmayan inançlarında azalma meydana geldiği düşünülebilir.

### **5.3. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı ve Kaçınma) Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre bağlanmanın kaygı alt boyutunun romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara dair alt boyutların beşinin yordanmasında etkili olduğu görülmektedir. Buna göre, bağlanmanın kaygı boyutu arttıkça aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlar da artma eğilimindedir. Bir başka deyişle bağlanmanın kaygı boyutu sosyal zaman kullanımını hariç tüm akılcı olmayan inanç boyutlarını yordamaktadır. Bu bulgu kuramsal olarak beklenen bir sonuçtur. Nitekim daha önce de belirtildiği gibi bağlanma kuramına göre erken dönemdeki bağlanma ilişkileri yoluyla oluşan içsel çalışan modeller (bilişsel-duyuşsal şemalar), yetişkinlikte kurulan ilişkilerde duygu, davranış ve bilişlere rehberlik etmektedir. Bağlanmanın kaygı boyutu gereksinim duyulduğunda eşin ulaşılabilir ve destekleyici olmayabileceğine ilişkin kaygıyı kapsamaktadır. Bartholomew ve Horowitz'e göre (1991), benlik modelleri olumlu (sevilmeye değer) ve olumsuz (değersiz benlik) olmak üzere iki uçta görülebilir. Aynı şekilde başkaları modelleri de olumlu (başkaları ulaşılabilir veya güvenilir) ya da olumsuz (başkaları reddedici veya uzaktır) olabilir. Bağlanmanın kaygı boyutu olumsuz benlik modellerini içerdiğinden dolayı bir başka deyişle kaygı boyutundan yüksek puan alan kişilerin değersiz benlik algısına sahip olmalarından dolayı romantik ilişkilerle ilgili ifade edilemeden isteklerinin anlaşılması (zihin okuma), her konuda aynı düşünme gerekliliğine inanmak (farklı düşünmek), kadın ve erkeğin birbirlerini anlayamayacağına inanmak (cinsiyet farklılıkları) ve maddi manevi her şeyi paylaşmak (aşırı beklentiler) gibi gerçekçi olmayan inançlar geliştirmeleri beklenen bir durumdur.

Bu bulgu kuramsal bilgiler çerçevesinde beklendiği bir bulgu olsa da, ilgili araştırmaların sayısı oldukça sınırlı olduğu için bu bulgu önceki araştırma bulgularıyla birlikte sınırlı bir şekilde tartışılabilir. Bu araştırmanın bulgusu konuyla ilgili ulaşılabilen tek araştırma olan Stackert ve Bursik'nin (2002) araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Stackert ve

Bursik (2002) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında bağlanma örüntülerini stil çerçevesinde ele alarak romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların bağlanma stilleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahiptirler.

Araştırma bulgularına göre bağlanmanın kaçınma alt boyutunun yordayıcı etkisi ise romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutlar arasında farklılık göstermektedir. Buna göre bağlanmayla ilgili bağlanmanın kaçınma boyutu arttıkça sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar artmaktadır. Fakat, bağlanmanın kaçınma boyutu artarken aşırı beklentiler ve zihin okuma ile ilgili akılcı olmayan inançlar azalmaktadır. Bu bulguda kuramsal olarak beklenen bir bulgudur. Bağlanmanın kaçınma boyutu başkalarına yakınlığı sınırlı tutma, fiziksel ve duygusal bağımsızlığı koruma arzusunu ifade etmektedir (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001). Brennan ve ark. (1998). yürüttükleri araştırmalarında kaçınma boyutundan yüksek puan alan bireyler romantik ilişkilerinde duygusal olarak mesafeli olduğunu saptamışlardır. Bu kişilerin ilişkilerinde karşı tarafa düşük güven vardır. Kaçınma boyutunun Bartholomew'in "başkaları" modeli ile ilişkili olduğunu öne sürülmektedir. Kaçınma boyutundan yüksek puan alan bireylerin başkaları modelleri olumsuzdur (başkaları reddedici veya uzaktır). Dolayısıyla bu kişilerin kendilerini korumak adına eşlerinden abartılı beklentilere girmemeleri; bir başka deyişle aşırı beklentilerle ilgili akılcı olmayan inançları olmaması ve bağlantılı olarak kendi istek ve ihtiyaçlarının kendileri ifade etmeden anlaşılması ve karşılanmasını beklememeleri; bir başka ifade ile zihin okumayla ilgili akılcı olmayan inançlarının olmaması beklenen bir durumdur.

Bir diğer araştırma bulgusu cinsiyetin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yordanması konusunda etkin bir rol oynayan bir değişken olarak saptanmasıdır. Araştırma bulgularına göre aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının yordanmasında kadınlar ve erkekler farklılık göstermektedir. Yordayıcı değişkenler üzerinde eşit

seviyelerde bulunan kimseler göz önüne alındığında kadınların aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık ile ilgili akıldışı inançlara daha fazla sahip oldukları görülmektedir. Sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek değişkenleri yordayıcıken ise tam tersi bir durum ortaya çıkmaktadır. Yordayıcı değişkenler üzerinde aynı seviyede bulunan kimseler göz önüne alındığında kadınların sosyal zaman ve fiziksel yakınlık ile ilgili akıldışı inançlara erkeklere göre daha az sahip gibi görünmektedirler. Bu araştırma bulgusu üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının cinsiyet açısından değerlendirildiği başlıkta da tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre yordayıcı etkisine bakılan bir diğer demografik değişken olan yaş arttıkça aşırı beklentiler ve sosyal zaman kullanımı ilgili akılcı olmayan inançlar azalmaktadır. Yaş arttıkça aşırı beklentilerin de arttığı yönündeki araştırma bulgusu üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının yaş açısından değerlendirildiği başlıkta tartışılmıştır. Yaşın arttıkça sosyal zaman kullanımı ile ilgili akılcı olmayan inançların azaldığı yönündeki araştırma bulgusunun da benzer bir biçimde sosyal öğrenme kuramıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

#### **5.4. Bağlanma Boyutlarının (Kaygı ve Kaçınma) ve Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Alt Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre aşırı beklentiler ve farklı düşünmekle ilgili akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun da arttığı söylenebilir. Bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlar arttığında ise ilişki doyumu azalmaktadır. Ayrıca, yordayıcı değişkenler üzerinde aynı seviyede bulunan kimseler göz önüne alındığında, kestirilen ilişki doyumu değerlerinin kadınlarda daha düşük olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle kadınların ilişki doyumu daha düşük düzeydedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde, en güçlü yordayıcıların kaçınma ve aşırı beklentiler değişkenleri olduğu söylenebilir. Genel olarak, cinsiyet,

kaçınma, kaygı, cinsiyet farklılıkları, aşırı beklentiler ve farklı düşünmek değişkenlerinin ilişki doyumunun yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Araştırmanın, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan aşırı beklentilerin ve farklı düşünmenin ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığı şeklindeki bulgusunun literatürle tutarlı olmadığı görülmektedir. Örneğin, Emmelkamp ve diğerleri (1986) araştırmalarında evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyen en önemli değişkenlerden birinin, ilişkinin doğası ile ilgili gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançlar olduğunu ifade etmektedir. Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları bir çalışmada genç yetişkinlerin ilişkinin geleceğine yönelik olan beklentilerini, ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumlarını incelemişler ve değişkenler arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Möller ve Van der Merwe (1997) de bir yakın ilişki biçimi olan evlilikte, eşlerden birinin veya her ikisinin birden ilişki ile ilgili beklentilerinin karşılanmaması durumunda, eşlerde doyumsuzluğun ortaya çıktığını gösteren bir araştırma yapmıştır. Nurdan (2005) evlilik doyumunun yordayıcılarını belirlemek için yürüttüğü araştırmasında evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı tespit etmiştir.

Sözü geçen bulgunun literatürdeki benzer araştırmalarının bulgularıyla tutarlı olmamasının bir nedeni kültürel faktörler olabilir. Nitekim, Goodwin ve Gains (2004) yılında yaptıkları araştırmalarında batı toplumları ile doğu toplumları arasında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymuşlardır. Toplumcu bir kültür olarak değerlendirilen kültürümüzde ilişkiden beklentilerin yüksek olması ve benzer bir düşünmek tarafların birbirlerine olan bağlılığını pekiştiriyor olabilir.

Bu bulgunun bir başka neden de araştırmaya dahil olan katılımcıların yaş ortalamasının örnek olarak verilen araştırmalardaki katılımcıların yaş ortalamasına göre daha küçük

olması ve katılımcıların içinde buldukları romantik ilişki türünün evlilik değil de flört olması olabilir. Daha önce de belirtildiği gibi bu konuda yapılan araştırmaların büyük bir kısmı evli çiftlerle yürütülmüştür. Bu araştırmanın katılan bireyler içinde buldukları gelişim dönemi itibariyle romantik ilişkilerini evli bireylere göre daha tutkulu yaşıyor olabilirler. Dolayısıyla birbirlerinden ve kendilerinden akılcı olmayan beklentiler geliştiriyor, birbirlerini sahiplenmeye çalışıyor. ilişkilerinde farklı düşünmek ve hareket etmek yerine bir hareket etmek ve benzer düşünceler geliştirmeye çalışıyor olabilirler. Bu durum ilişkilerini canlı kılıyor ve yüksek doyum hissediyor olabilirler.

Romantik ilişkilerin ilk dönemleri bireylerin ilişki doyumunun genellikle yüksek olması beklenebilir. Dolayısıyla öğrenciler aşırı beklentiler ve farklı düşünmekle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olsalar da ilişkilerinin “heyecanlı” döneminde bulduklarından dolayı bu akılcı olmayan inançlar onların ilişki doyumunun artmasına sebep oluyor olabilir. Bu durum kültürel faktörler de açıklanabilir. Bireyselden çok toplumcu bir kültür olarak kabul edilen kültürümüzde (İmamoğlu, 1998) “birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı” vb. akılcı olmayan inançlar özellikle genç yetişkinlerde “bizlik” ve “beraberlik” duygularını dolayısıyla ilişki doyumunu arttırıyor olabilir.

Başka bir neden ise araştırmaya dahil olan katılımcıların ilişki doyum ortalamasının ( $\bar{x}=23.8$ ) yüksek olması olabilir. Literatürde bu görüşü destekleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Möller ve Vander Merwe (1997), evlilik uyumu yüksek olan eşlerle düşük olan eşler arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan ilişki inançları evlilik uyumu düşük olan eşlerde evlilik mutsuzluğunu yordamakta, ancak yüksek olan eşlerde yordamamaktadır. Hamamcı (2005) da, düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireylerin. yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduklarını belirtmektedir.

Bu konuda durumun aydınlatılabilmesi için konuyla ilgili daha çok araştırma yapmaya gerek olduğu açıktır. Nitekim bu araştırma konuyla ilgili yapılan öncü araştırma

niteliğindedir. Bu araştırma bulgularının ileride yapılacak araştırma bulgularıyla desteklenip desteklenmeyeceğinin araştırılması gerekmektedir.

Bir diğer araştırma bulgusu cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığıdır. Bu bulgu beklendik ve literatürle paralellik gösteren bir bulgudur. Akılcı olmayan ilişki inançları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkileri araştıran araştırmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında, söz konusu inançlar ile ilişki doyumu arasında olumsuz bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Bradbury ve Fincham, 1990; Debord, Romans ve Kreshok, 1996; Hamamcı, 2005; Metts ve Cupach, 1990; Möller ve Van Zyl, 1997; Nurdan, 2005). Bununla birlikte farklı araştırmalarda farklı akılcı olmayan inanç kategorilerinin ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili bulunan inançlar farklı araştırmalarda tutarlılık göstermemektedir. Örneğin Möller ve Van Zyl (1991), 46 evli çiftle yürüttükleri araştırmalarında ilişki inançları ölçeğinin “azlaşmazlık yıkıcıdır” ve “cinsel mükemmellik” alt boyutlarından alınan puanlarla evlilik doyumu puanları arasında olumsuz yönde bir korelasyon bulmuşken; Möller ve Van der Merwe (1997) de evlilikte, eşlerden birinin veya her ikisinin de evlilikle ilgili gerçekçi olmayan beklentiler geliştirdikçe ve beklentilerinin karşılanmaması durumunda ilişki doyumunun azaldığını ortaya koymuştur. Bu nedenlerle bu araştırmanın bulgusu olan cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordaması beklenen bir bulgudur.

Araştırmanın diğer bir bulgusu bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordamasıdır. Bulgular kaçınmanın ilişki doyumunun en önemli yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Söz konusu boyutların kuramsal olarak tanımlana özellikleri dikkate alındığında ilişki doyumunu olumsuz yönde yordamasının beklendik bir bulgu olduğu söylenebilir. Birinci boyut kaçınma başkalarına yakınlığı sınırlı tutma. fiziksel ve duygusal bağımsızlığı koruma arzusunu ifade etmekteyken, ikinci boyut olan kaygı gereksinim duyulduğunda eşin ulaşılabilir ve destekleyici olmayabileceğine ilişkin kaygıyı kapsamaktadır (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001). Brennan ve ark (1998), yürüttükleri araştırmalarında kaçınma boyutundan yüksek puan alan bireyler romantik

ilişkilerinde duygusal olarak mesafeli olduğunu saptamışlardır. Bu kişilerin ilişkilerinde düşük güven ve karşılıklı bağımlılık vardır. Kaygı boyutundan yüksek puan alan bireylerin ise romantik partnerlerine ilişkin çelişkili düşüncelere sahip oldukları ve ilişkilerinde düşük düzeyde güven ve karşılıklı doyum olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmada olduğu gibi son yıllarda bağlanma örüntüleri kaçınma ve kaygı olmak üzere iki boyut çerçevesinde ölçülmektedir. Brennan ve arkadaşlarına (1998) göre, bireyler bu temel boyutlar temelinde değerlendirilebilecekleri gibi, boyutlardan aldıkları puanlar kullanılarak Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM) bağlamında dört kategoriden biri içerisinde de sınıflandırılabilirler. Buna göre, güvenli bağlanma stili hem kaygı hem de kaçınma boyutundan düşük düzeyde puan alma ile tanımlanmaktadır. Korkulu bağlanma ise, bu boyutlardan yüksek düzeyde puan alınmasıdır. Saplantılı bağlanma, yüksek kaygı ve düşük kaçınma boyutlarının birleşimi olarak tanımlanır. Tersine, kayıtsız bağlanma stili düşük kaygı ve yüksek kaçınma boyutlarının birleşimi olarak tanımlanır. Dörtlü Bağlanma Modeli çerçevesinde stil olarak ele alan araştırma sonuçlarına göre kaçınma boyutundan yüksek puan almayı gerektiren kayıtsız bağlanma stiline ilişki doyumunu ile olumsuz güçlü bir korelasyona sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Collins ve Read, 1990; Feeney, Noller ve Callan, 1994; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Dolayısıyla bu araştırma bulgusu bağlanmayı stiller açısından ele alan araştırma bulgularıyla da paralellik göstermektedir.

Bu araştırmanın diğer bir bulgusu da cinsiyetin ilişki doyumunu yordamada önemli bir değişken olduğudur. Bulgular kız öğrencilerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bazıları kadın ve erkek arasında ilişki doyumunu açısından farklılık bulunmadığı rapor ederken (Hamamcı, 2005; Sackert ve Bursik, 2002). diğerleri kadınların ilişki doyumunun erkelerden daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Debord, Romans ve Krieschok, 1996; Collins ve Read, 1990; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Bu araştırmada kız öğrencilerin ilişki doyumlarının erkek öğrencilere göre düşük olmasının nedeni kız öğrencilerin beklentiler ve fiziksel yakınlık alt ölçeğinden daha yüksek puanlar



almış olmaları olabilir. Karşılanmayan aşırı istekler ve bastırılan fiziksel yakınlık ihtiyacı kız öğrencilerin ilişkilerinden daha az doyum sağlamalarına neden oluyor olabilir

## BÖLÜM VI

### VARGI VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırma sonuçları sunulmuştur. Ardından bu sonuçlara dayalı olarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerine yönelik Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin (RAİNÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bunun yanında geliştirilen ölçek kullanılarak üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre incelenmiş ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanmanın boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur.

Kapsam geçerliği, yapı geçerliği, benzer ölçekler geçerliği, alt üst puan gruplarını ayırt ediciliği, alt ölçeklerin birbirleriyle ve toplam puanla ilişkilerine yönelik bulgulara göre RAİNÖ geçerli bir ölçme aracıdır. Ölçeğin güvenilirliği, test tekrar test ve iç tutarlılık yöntemleriyle incelenmiştir. Bulgulara göre RAİNÖ güvenilirliği olan bir ölçme aracıdır.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inanların cinsiyet, yaş, ilişki sayısı ve ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre; (1) kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt ölçeklerinden erkek öğrencilere göre daha yüksek; sosyal zaman ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden daha düşük puan almaktadır, (2) yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azalmaktadır.

Bağlanmanın kaygı alt boyutu romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara dair alt boyutların beşinin yordanmasında etkili görülmektedir. Buna göre, bağlanmanın kaygı boyutu arttıkça aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet

farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlar da artma eğilimindedir. Araştırma bulgularına göre bağlanmanın kaçınma alt boyutunun yordayıcı etkisi ise romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutlar arasında farklılık göstermektedir. Buna göre kaçınma arttıkça sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar artmaktadır. Fakat, kaçınma artarken aşırı beklentiler ve zihin okuma ile ilgili akılcı olmayan inançlar azalmaktadır.

Bir diğer araştırma bulgusu cinsiyetin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yordanması konusunda etkin bir rol oynayan bir değişken olarak saptanmasıdır. Araştırma bulgularına göre aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının yordanmasında kadınlar ve erkekler farklılık göstermektedir. Yordayıcı değişkenler üzerinde eşit seviyelerde bulunan kimseler göz önüne alındığında kadınların erkeklere göre aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançları daha yüksek düzeyde sergiledikleri görülmektedir. Sosyal zaman ve farklı düşünmek değişkenleri yordanırken ise tam tersi bir durum ortaya çıkmaktadır. Yordayıcı değişkenler üzerinde aynı seviyede bulunan kimseler göz önüne alındığında kadınların sosyal zaman ve farklı düşünmekle ilgili akılcı olmayan inançları erkek öğrencilere göre daha düşük düzeyde sergiledikleri görülmektedir.

Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun da arttığı görülmektedir. Bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlar arttığında ise ilişki doyumu azalmaktadır. Ayrıca, yordayıcı değişkenler üzerinde aynı seviyede bulunan kimseler göz önüne alındığında, kestirilen ilişki doyum değerlerinin kadınlarda daha düşük olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle kadınların ilişki doyumları daha düşük düzeydedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde, bu konudaki en güçlü yordayıcıların kaçınma ve aşırı beklentiler değişkenleri olduğu anlaşılmaktadır. Genel olarak, cinsiyet, kaçınma, kaygı, cinsiyet farklılıkları, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık değişkenlerinin ilişki doyumunun yordayıcısı olduğu sonucuna varılabilir.

Yurt dışında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilgili olduğu değişkenlerin ele alındığı çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Türkiye’de ise bu konu ile ilgili çalışmaların yeni başlamış olması bu alanda yapılacak daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmasına neden olmaktadır. Bu çalışmanın, bu alanda yapılacak yeni çalışmalar için bir başlangıç niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, gelecekte yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için aşağıda bazı öneriler sunulmuştur. Öneriler, ölçeğin geliştirilmesi ile ilgili ve diğer bulgularla ilgili olmak üzere iki başlık halinde aşağıda sunulmuştur.

### **A. RAINÖ’nün Geliştirilmesi İle İlgili Öneriler**

1. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeğinin ergenler ve yetişkinlere yönelik uyarlaması yapılabilir.
2. Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar cinsiyete ve yaşa göre farklılık göstermektedir. Bu nedenle RAINÖ’nün norm çalışmaları yapılabilir.

### **B. Araştırma Bulguları İle İlgili Öneriler**

1. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı araştırma gruplarında benzer araştırma soruları yeniden araştırılabilir.
2. Bunun yanında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının özgüven, yalnızlık, problem çözme becerileri, çatışma çözme tarzları, aşk tutumları gibi farklı psikolojik değişkenlerle ilişkisi araştırılabilir.
3. Çiftler araştırmaya birlikte dahil edilebilir. Böylece, tarafların romantik ilişkiye ilişkin akılcı olmayan inançlarıyla, diğer eşin bu inançları algılamaları arasındaki tutarlılıklar incelenebilir.

4. Bu araştırma bulguları bazı yönleriyle batı literatüründe yapılan çalışmaların bulgularından farklılık gösterdiğinden romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların doğu kültürlerindeki anlamını ortaya çıkarmak üzere kültürlerarası araştırmalar yapılabilir.

5. Bu çalışma tarama türü bir araştırmadır. İleride bu konularla ilgili deneysel çalışmalar yapılabilir. Örneğin, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar üzerinde çalışılan grup çalışmaları yapılabilir. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutundan yüksek puan alan bireylerle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarını azaltma üzerine grup çalışmaları düzenlenebilir.

6. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda psikolojik danışma alanında uygulama yapan psikolojik danışmanlar uygulamalarında özellikle romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılaştığı bilgisiyle danışanlara/öğrencilere uygun hizmetleri sunabilirler.

## KAYNAKLAR

- Addis, J., ve Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 20, 3-13.
- Ainsworth, M. D. S., Bleher, M. C., Waters, E., veWall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale,NJ: Erlbaum.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözmestrtejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki* .Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273 - 282.
- Bartholomew, K., veHorowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S., ve Sher, T. S. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological and conceptual issues. *Journal of Counseling and Clinical Journal*, 57, 31-38.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorder*. New York: Basic Books.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi*. Ankara:Türk Psikologlar Derneği.
- Bem, D.J. (1970). *Beliefs, attitudes, and human affairs*. Belmont, CA:Wadsworth.

- Bilge, F. Ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerde akılcı olmayan düşüncelerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 16 (2), 23-33.
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and loss: Vol.1. Attachment*. New York: BasicBooks.
- Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby,J. (1980). *Attachment and loss: Vol.3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby,J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *American Journal of Pschiatry*,145, 1-10.
- Bradbury, T.N. ve Fincham, F.D. (1987). Assesing the effects ofbehavioral marital therapy: Assumptions and measurement strategies.*Clinical Psychology Rewiev*. 7. 525-538.
- Bradbury, T. N., ve Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage. *sychological Assessment*, 5, 92-101.
- Brennan, K. A., Clarck, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J . A. Simpson., W. S. holes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (s.46-76) Newyork: Guilford Press.
- Brennan, K.A., veShaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Burgess, P. (1990). Toward resolution of conceptual issues in the assessment of belief systems in rational-emotive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 4, 171-184.

- Buunk, B.P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23, 997-1006.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (2.Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*. Ankara: A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Büyükşahin, A., Hasta, D., ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-37.
- Büyükşahin, A., (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkiyel değişkenler yönünden incelenmesi*. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Bylsma, W.H., Cozzarelli, C., ve Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 1-16.
- Campbell, W.K., ve Foster, C.A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An Investment Model Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 484-495.
- Chappel, K. D. Ve Davis, K. E. (1998). Attachment, partner choice, and perception of romantic partners: An experimental test of the attachment-security hypothesis. *Personal Relationships*, 5, 327-342.
- Christian, J.L., OLeary K. L. ve Vivian, D. (1994). Depressive symptomology in marital discordant women and men: The role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology*. 8. 32-42.



- Clark, L. (2000). *SOS Duygulara Yardım*. (Çev: Gültekin Yazgan); İstanbul: Evrim Yayınları, Psikoloji Dizisi 6,
- Colins,N. L., ve Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 644-663.
- Connolly, J., ve Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research in Adolescence*, 4, 385-403
- Corey, G. (2000). *Theory And Practice Of Counselling And Psychotherapy*. Fifth edition. Monterey/California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Creasey, G., Kershaw, K., ve Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 523–543.
- Çok, F. (1993). *Üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve bunun ana-baba tutumlarıyla ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Debord, J., Romans, S. C, ve Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology*, 130, 263-280.
- Dembo, M. H. (1991). *Applying Educational Psychology in the classroom*. University of Southern California Publishes.
- Demirtaş, H. A. (2004). *Yakın ilişkilerde kıskançlık (Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)*. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Dryden, W. (1984). *Rational-emotive therapy: Fundamentals and innovations*. Beckenham, Kent, England: Croom Helm.

- Dryden, W. (2002). *Fundamentals of rational emotive therapy: A training handbook*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Dryden, W. and Ellis, A., 1988. Rational-emotive therapy. In: Dobson, K.S., Editor, , 1988. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, Guilford Press, New York, pp. 214–272.
- Dryden, W. ve Neenan, M. (1996). *Dictionary of rational emotive behavioral therapy*. London: Whurr Publishers.
- Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies (2nd Ed.)* (3-39). New York: The Guilford Press
- Eidelson, R. J., ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationships maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationships beliefs. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Ellis, A. (1962). Rational Psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49.
- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A compressive method of treating human disturbances*. Revised and updated. New Yok: Carol Publishing Group.
- Ellis, A. (1996). *Better, deeper and more enduring brief therapy*. New York: Bruner/Mazel.
- Ellis, A. ve Dryden, B. (1997). Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., DiMattia, D., ve DiGuiseppe, R. (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergmanon.

- Ellis, A. ve Harper, R. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire.
- Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., DiMattia, D., ve DiGuiseppe, R. (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.
- Epstein, N. Ve Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9 (4), 13-22.
- Epstein,N., Baucom, D.H. ve Rankin, L.A. (1993). Treatment of marital conflict: a cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Rewiev.*, 13. 45-57.
- Epstein, N., Pretzer, J. L. ve Fleming, B. (1987). The role of cognitive appraisal in self-reports of marital communication. *Behavior Therapy*, 18, 51-69.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, Norton.
- Ertan,Ö.(2002). *The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages*. Unpublished Master Thesis, M.E.T.U, Ankara.
- Feeney, J.A. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage.*Personal Relationships*, 1,333-348.
- Feeney, J.A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.
- Feeney, J.A., Noller, P., veCallan, V.J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. K. Bartholomew., D. Perlman. (Eds.), *Attachment Processes in Adulthood, Vol:5*, U.S.A: Jessica Kingsley Publishers.

- Feldman, S. S., ve Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 691-717.
- Fletcher, G.J.O. ve Kininmonth, L.A. (1992). Measuring relationship beliefs: An individual differences scale. *Journal of Research in Personality*, 26- 371-311.
- Fraley, R.C., Waller, N.G., ve Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78,350-365.
- Finchman, F. D. ve Bradbury, T,N. (1990) *The psychology of Marriage*. New York: The Guilford Press.
- Fincham F. D. ve Bradbury T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: a longitudinal analysis. *Journal of Personality ve Social Psychology* 64. (3). 442-52.
- Friedman, M.A. ve Whisman, M.A. (1998). Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes. *Cognitive Therapy & Research*, Apr98, Vol. 22 p149- 160.
- Furjman, W., ve Schaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ganong, L.E. (2000). Rasing awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49 (1), 71-77.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, A: Harvard University Pres.

- Goodwin, R., ve Gaines, S. O. (2004). Relationship beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relation quality in three former communist countries. *Personal Relationship*, 11, 267-279.
- Griffin, D., ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and others: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430 - 445.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü*. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Hamamcı, Z. (2002). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*.33. (4). 313- 328.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.2. (25). 107-111.
- Hamilton, R. ve Ghatala, E. (1994). Learning and instruction. Mc-Graw Hill.

- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. ve Clark, D. M. (Eds.) (1989). Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide. New York: Oxford University Press.
- Hazan, C., Shaver, P. R., Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. R.J. Sternberg, M.L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press.
- Hazan, C., ve Shaver, P.R. (1994). Attachment and an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 51-22.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev: A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.
- Hendrick, S., ve Hendrick, C. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794.
- Hendrick, C., ve Hendrick, S. (1991). Dimensions of love: A sociobiological interpretation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10 (2), 206-230.
- Hendrick, S., ve Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2, 55-65.
- Hinde, R.A. (1979). *Toward understanding relationships*, London: Academic Press.
- Işınsu, M. (2003). İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar. Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- İmamoğlu, E.O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, 132, 95-105.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültür ve benlik, Kültürel Psikoloji: İnsan bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Atlan Yayınları.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde İnanç Envanterinin (İİE) Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25 (3), 45-55.
- Kaplan, R.M. ve Saccuzzo, D.P. (2005). *Psychological Testing: Principles, Applications and Issues*. Thomson Wadsworth.
- Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy.*, Unpublished Master Thesis, M.E.T.U,Ankara.
- Kayser, K., ve Himle, D. P. (1994). Dysfunctional beliefs about intimacy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8, 127-139.
- Kilmann, P.R., Urbaniak, G.C., ve Parnell, M.M. (2006). Effects of attachment-focused versus relationship skills-focused group interventions for college students with insecure attachment patterns. *Attachment & Human development*, 8 (1), 47-62.
- Kirkpatrick, L.A, ve Davis, K.E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.
- Kirkpatrick, L.A, ve Hazan,C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- Kobak, R.R., ve Hazan,C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869.

- Lega, L.I., ve Ellis, A. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in the new millennium: A cross-cultural approach. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 19, 201,222.
- Lester, P. E. ve L. K. Bishop. *Handbook Of Tests and Measurement in Education and The Social Sciences*, Maryland: Scarecrow Press, 2000.
- Levy, M.B., ve Davis, K.E. (1988). Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5,439- 471.
- Lopez, F.,G.(1995). Contemporary attachment theory: An Introduction with implications for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 23 (3), 395-415.
- Löker, Ö. (1999). *Differential effects of parent and peer attachment on social and emotional loneliness among adolescents*. Unpublished Master Thesis, M.E.T.U. Ankara.
- Lussier,Y., Sabourin,S., ve Turgeon,C. (1997). Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 777- 791.
- McCutcheon, L. E. (1998) Self-defeating personality and attachment revisited. *Psychological Reports*, 83, 1153-1154.
- McIntere, S.A. ve L.A. Miller (2000). *Foundations of Psychological Testing*, Boston: McGraw-Hill.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*.17.(1). 170-185.



- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Möller, T.A. ve Van der Merwe. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational- Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*. 15. (4). 269-279.
- Moller, A. T., ve Van Zyl, P. D. (1991). Relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28-33.
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches to Counseling and Therapy*. New York: Continuum, 2000.
- Nurdan, G. (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumuna Etkisi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Pistole, M.C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 505-510.
- Pistole, M.C., Clark, E.M., ve Tubbs, A. L. (1995). Love relationships: Attachment style and the investment model. *Journal of Mental Health Counseling*, 17, 199-209.
- Pohlmann, J. T. (2004). Use And Interpretation Of Factor Analysis in The Journal Of Educational Research: 1992-2002. *The Journal Of Educaitional Research*, 98, 1, 2004.

- Reed, J.S. ve Dubow, E.F. (1997). *Cognitive and Behavioral Predictors of Communication in Clinic-Referred and Nonclinical Mother-Adolescent Dyads*. *Journal of Marriage and the Family*, v59 n1 p91-102.
- Rholes, W.S., Simpson, J.A., Campell, L. ve Grich, J. (2001). Adult attachment and transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 421-435.
- Romans, J. S., ve DeBord, J. (1995). Development of the Relationship Beliefs Questionnaire. *Psychological Reports*, 76, 1248-1251.
- Selçuk, E., Günaydın,G., Sümer,N., ve Uysal,A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II'nin Türk Örneğinde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 1-11.
- Senchak,M., ve Leonard, K.E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 51-64.
- Sharf, S. R. (2000). *Theories of Psychotherapy and Counseling*. Concepts and Cases. 2nd. Edition. USA: Brooks/ Cole.
- Shaver, P.R., Collins, N.,ve Clark, C.L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. G.J.O.Fletcher.,
- Simpson, J.A. (1990) Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 971-980.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S., Phillips,D. (1996). Conflict in close relationships: A attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*,71( 5), 899-914.

- Sroufe, L. A. (1983). *Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: The roots of maladaptation and competence*. In M.
- Sprecher, S. Ve Metts, S. (1989). Development of the Romantic Beliefs Scale and examination of gender and gender roe-orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 387-411.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 34. 1419- 1429.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R. J. (1988). An introduction to the psychology of love. R.J.
- Sullivan, B.F. ve Schwebel,A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners [Abstract]. *Family Journal*. 3. (4). 298-305, September 30, Web: <http://.search.epnet.com>.
- Sutton-Simon, K. (1981). Assessing belief systems: Concepts and strategies. In P.C. Kendall & S.D. Hollon (Eds) *Assessment strategies for cognitive behavioral therapy* (pp. 59-84). New York: academic Press.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3, 6,2000: 49-74.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71 - 109.

- Sümer, N., ve Güngör, D. (2000). *The relationships between anxiety and avoidance dimensions of adult attachment and affective aspects of the self*. International Conference on Personal Relationships, Brisbane, Australia.
- Tabachnick, B. G. Ve Fidel, L. S. *Using Multivariate Statistics. Third Edition*. USA: Harper Collins College Publishers.
- Tekindal, S. (2002). *Duyuşsal Özelliklerin Ölçülmesi İçin Araç Oluşturma*, Kocaeli: Kocaeli Kitap Kulübü Yayınları.
- Tracy, J.L., Shaver, P.R., Albino, A.W., ve Cooper, M.L. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romance and sexual behavior: Theory, research, and practical implications (137-159)*. Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Tucker, J.S., Anders, S.L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 403-412.
- Tutaral-Kışlak, Ş., Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma stilleri yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*.
- Türküm, A.S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Walen, S.R., DiGiuseppe, R., ve Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational emotive therapy* (2nd ed.) New York: Oxford University Press.
- Yıldırım, A. (1997). Gender role influences on Turkish adolescents' self identity. *Adolescence*, 32(125), 48-54.

Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Young, J. E. (1990). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p.379-406). New York: Wiley.

Zeifman, D., ve Hazan, C. (2000). A process model of adult attachment formation. W. Ickes, S. Duck (Eds.), *The Social Psychology of Personal Relationships*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

## EK-1

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma yakın ilişkilerinize (romantik/duygusal ilişkiler) yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla **doktora tezi** kapsamında yapılmaktadır. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "**birlikte olduğum kişi**" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hâlihazırda **bir romantik ilişki içerisinde değilseniz**, aşağıdaki maddeleri **bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak** cevaplandırınız.

Bu formun üzerine isminizi yazmanız istenmemektedir. Görüşleriniz bu araştırma için çok değerlidir. Bu nedenle, yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız oldukça önemlidir

Teşekkür ederiz.

Uzman Tuğba Sarı

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:** ( )

**Bölümünüz:** \_\_\_\_\_ **Sınıfınız:** \_\_\_\_\_

**Şu andaki romantik ilişki durumunuz için aşağıdakilerden hangisi uygundur?**

Yalnız ( )      Flört ( )      Söz/Nişan ( )      Evli ( )

## **EK 2**

### **ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ (RAINÖ)**

#### **MADDE ÖRNEKLERİ**

1. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar.
2. Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.
3. Birlikte olduğum kişiyle her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım
4. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırса buna dayanmam.
5. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.
6. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.

**EK 3****İLİŐKI DOYUMU ÖLÇEĞİ (İD)****MADDE ÖRNEKLERİ**

1. Genel olarak iliŐkiniz sizin ne kadar doyurucu?
2. Çoğunlukla kıyaslandığında iliŐkiniz sizce ne kadar iyi?
3. Ne kadar sıklıkla “keŐke bu ilişkiye hiç girmeseydim” diyorsunuz?



**EK 4****YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II)****MADDE ÖRNEKLERİ**

1. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.
2. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
3. İlişkilerimi kafama çok takarım.
4. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.
5. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.

**EK 5****İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ (İBÇÖ)****MADDE ÖRNEKLERİ**

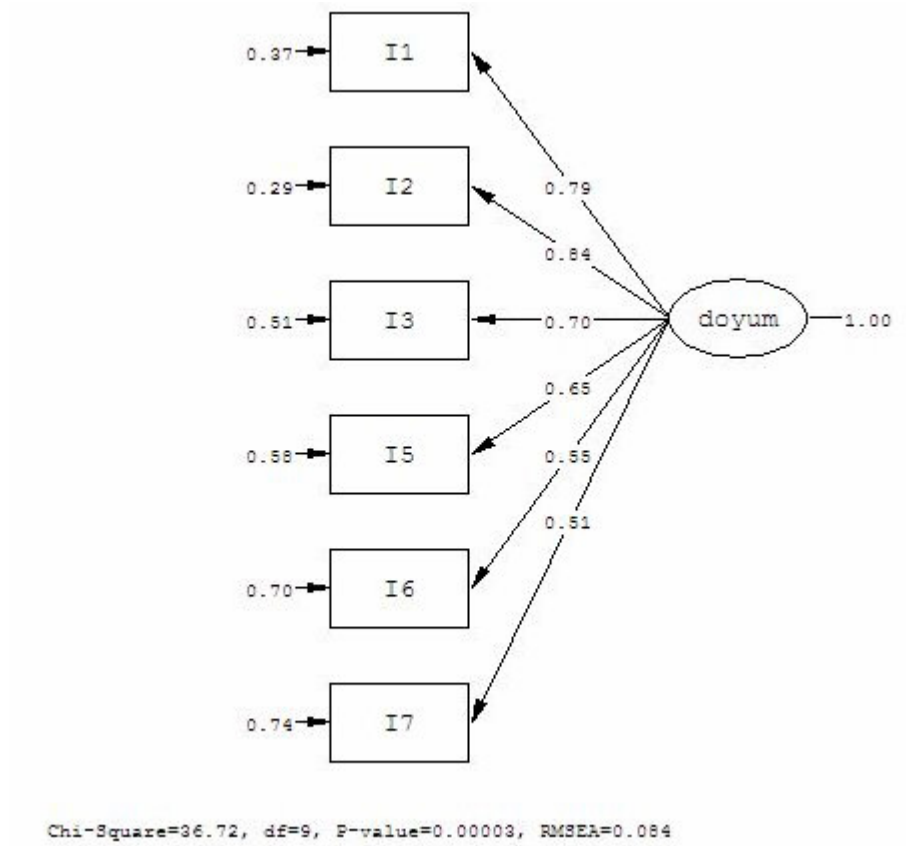
1. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.
2. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.
3. İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim.
4. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.
5. Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım.

**EK 6****AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ (AOİÖ)****MADDE ÖRNEKLERİ**

1. Yakınlarımı kırmaktansa isteklerimden vazgeçebilirim.
2. İnsanları kırmamak için eleştirmekten kaçınırım.
3. Bir insan yakınlarımı her türlü tehlikeden korumalı.
4. Riske girmektense o işe hiç başlamam.
5. Bir hata yaptığımda, kendimi zor affederim.

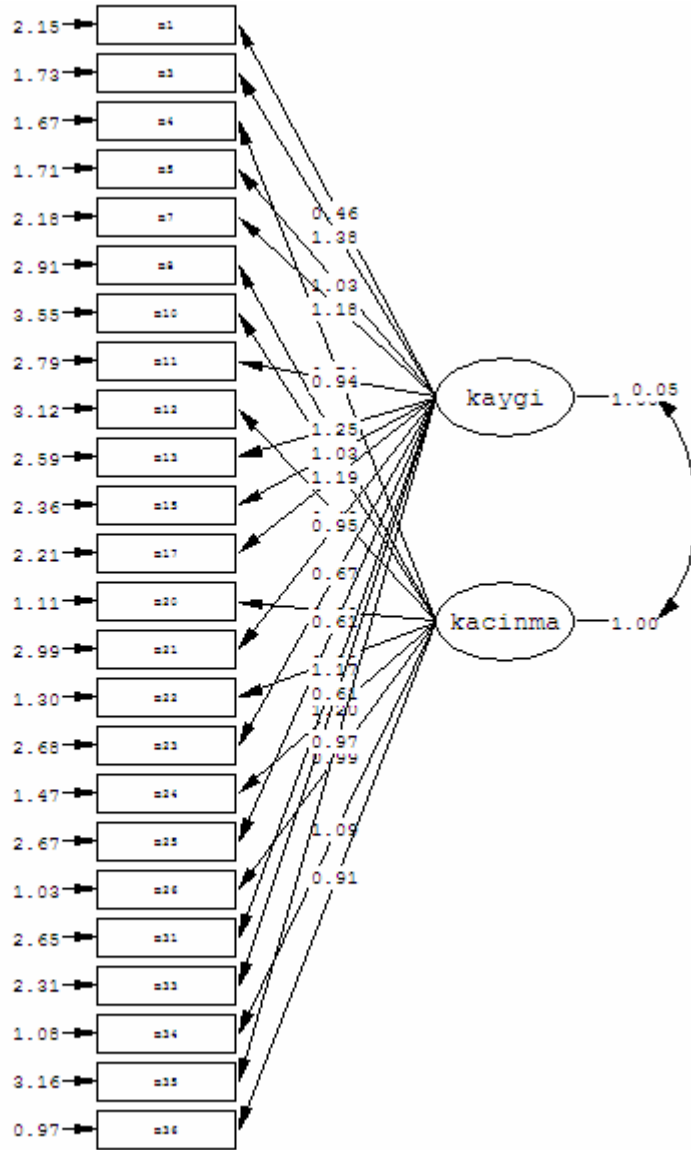
## EK-7

## İlişki Doyumu Ölçeği'ine İlişkin DFA Path Diagramı



## EK-8

## Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'ne İlişkin DFA Path Diagramı



Chi-Square=1174.89, df=251, P-value=0.00000, RMSEA=0.092

## ÖZGEÇMİŞ

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Kişisel Bilgiler</b> |  |
| Adı Soyadı              | : Tuğba Sarı   |
| Doğum Yeri ve Tarihi    | : Mersin, 03,07,1975   |
| <b>Eğitim Durumu</b>    |  |
| Lisans Öğrenimi         | : Hacettepe Üniversitesi<br>Psikolojik Danışma ve Rehberlik A,B,D,   |
| Yüksek Lisans Öğrenimi  | : Ortadoğu Teknik Üniversitesi<br>Sosyal Bilimler Enstitüsü<br>Psikolojik Danışma ve Rehberlik A,B,D,  |
| Bildiği Yabancı Diller  | : İngilizce  |
| Bilimsel Faaliyetleri   | : <b>Makaleler</b><br><br>1, Doğan, T., <b>Sarı, T.</b> , Kazak, M., Saya, P, ve Altıntaş, T, (2007), Başkent Üniversitesi öğrencilerin problem alanları, <i>Çağdaş Eğitim Dergisi, Ocak, 11-13,</i><br><br>2, <b>Sarı, T.</b> (2008), Ekolojik Yaklaşımın Okul Psikolojik Danışmanlığında Kullanılması, <i>Çağdaş Eğitim Dergisi (düzeltilmede)</i> |
| <b>İş Deneyimi</b>      |  |
| Çalıştığı Kurumlar      | : Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (2000-Devam ediyor)   |
| <b>İletişim</b>         |  |
| E-Posta Adresi          | : tugba@baskent.edu.tr   |
| <b>Tarih</b>            | : 23.06.2008   |

