



Beliren Yetişkinlik Döneminde Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar, Öz Yeterlilik ve İlişki Doyumunun İncelenmesi

Ece Emre MUEZZİN¹ & Büşra YILMAZ² & Muazzez Merve YÜKSEL³

Öz: Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlik döneminde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterliliğin romantik ilişki doyumunu yordama durumunu araştırmaktır. Araştırma yöntemi olarak değişkenler arasında ilişkinin değerlendirilebilmesi için nicel-ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme amaçsal örnekleme tekniklerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilen ve beliren yetişkinlik dönemini kapsayan 18-26 yaş arası 269 kadın, 124 erkek olmak üzere 393 katılımcı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Romantik İlişki Doyum Ölçeği, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, ilişki süresi ve romantik ilişki durumu ile ilişki doyumu arasında istatistiksel anlamlı farklılaşma bulunamamıştır. Regresyon analiz sonuçlarına göre, öz yeterliliğin, yakınlıktan kaçınma, fiziksel yakınlık ve farklı düşünmenin romantik ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar alt ölçeğinde yer alan beklentiler ve zihin okumanın romantik ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak akılcı olmayan inançlar envanterinde bulunan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet farklılıklarının romantik ilişki doyumunu yordamadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları ilgili literatürle tartışılıp önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akılcı olmayan inançlar, beliren yetişkinlik, bilişsel çarpıtmalar, öz yeterlilik.

Investigation of Irrational Beliefs, Cognitive Distortions, Self-Efficacy, and Relationship Satisfaction in Emerging Adulthood

Abstract: This study aims to investigate the predictive status of irrational beliefs, cognitive distortions, and self-efficacy on romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. As a research method, the quantitative-relational screening method was used to evaluate the relationship between the variables. The sample of the study consisted of a total of 393 participants, 269 female and 124 male, aged between 18-26 years, covering the emerging adulthood period, selected by criterion sampling method from purposive sampling techniques. Socio-Demographic Information Form, Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale, Romantic Relationship Satisfaction Scale, Cognitive Distortions in Relationships Scale, and Romantic Relationship Self-Efficacy Scale were used as data collection tools. As a result of the research, no statistically significant difference was found between gender, relationship duration, romantic relationship status, and relationship satisfaction. According to the regression analysis results, it was found that self-efficacy, avoidance of intimacy, physical intimacy, and divergent thinking predicted romantic relationship satisfaction. It was concluded that expectations and mind reading in the cognitive distortions subscale did not predict romantic relationship satisfaction. Finally, excessive expectations, social time use, physical intimacy, mind reading, and gender differences found in the irrational beliefs inventory were found not to predict romantic relationship satisfaction. The results of the research were discussed with the relevant literature and suggestions were made.

Key Words: Irrational beliefs, emerging adulthood, cognitive distortions, self-efficacy.

¹ Doç.Dr., Uluslararası Fıncal Üniversitesi, ece.muezzin@final.edu.tr, Orcid ID: [0000-0002-5496-8813](https://orcid.org/0000-0002-5496-8813)

² Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, yilmazbusrayy@gmail.com, Orcid ID: [0009-0003-2082-5974](https://orcid.org/0009-0003-2082-5974)

³ Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, muazzezmerve@yahoo.com, Orcid ID: [0000-0001-6949-7703](https://orcid.org/0000-0001-6949-7703)

Makale Gönderilme Tarihi / Article Submission Date: 16-03-2023

Makale Kabul Tarihi / Article Acceptance Date: 11-04-2023

Araştırma Makalesi / Research Article

Giriş

Araştırma kapsamında olan romantik ilişkilerde öz yeterlilik alan yazında çalışılan bir kavramdır. Buna göre romantik ilişkilerde öz yeterlilik, çiftlerin ilişki sürecinde oluşan ve gelişen ilişki kurma kabiliyetlerine ilişkin öz algılarını yansıtmaktadır (Riggio ve diğerleri, 2013). Lopez Morúa ve Rice (2007) göre romantik ilişkilerde öz yeterlilik, partnerlerin kişisel ihtiyaçlarını ifade etmeye, duygularını kontrol etmeye, çatışmaları çözmeye ve ilişkilerini sürdürme ile ilgili yeterliliklere yönelik öznel değerlendirmeleridir. Bir diğer tanım ise romantik ilişki içinde bulunan partnerlerin ilişkide ortaya çıkan yaşantılarla baş etme becerilerine yönelik algılardır (Ogan ve Öz Soysal, 2022).

Yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayan bununla birlikte kişinin mutlu olma ve güven de hissetme ihtiyacını karşılayan unsurlardan biri de kişinin etrafındaki kişilerle kurmuş olduğu başarılı ilişkilerdir (Gizir, 2012). Birçok kişi yakın ilişkinin tanımını yaparken; ideal yaşam, evlilik, aşk, arkadaşlık gibi kavramlara yer vermektedir (Büyüksahin, 2006). Yaşam boyu belli gelişim dönemlerinden geçmekteyiz. Belli gelişim dönemleri sırasıyla geçildikten sonra yakın ilişki kurmak kişiler için bir ihtiyaç halini doğurmaktadır. Bu ihtiyaç hali aile, akraba arkadaş ve çevredeki insanların yakınlığından daha farklı bir yakınlık ihtiyacıdır. Bu farklı olan yakınlık ihtiyacı, romantik ilişkinin başlaması ve bunu takip eden sürecin evlilik ile sonuçlanmasından geçmektedir (Altuntaş ve Atlı, 2015). Başka biriyle yani bir diğeriyle yaklaşma ilişki kurmayı ve kişinin kendi içsel süreçlerini karşı tarafa açmayı içermektedir. Yakın ilişki kurma sürecini başlatan kavramlar, güvenmek ve güvenilir olmaktır. İlişkinin ilerleyen aşamalarında kişinin savunma mekanizmaları ve sosyal maskeleri görünürlüğüne kaybetmektedir. Aynı zamanda kişi güçlü tarafları kadar savunmasız ve çocuksu taraflarını göstermektedir (Yavuzer, 2004).

Araştırmanın hedef kitlesini oluşturan beliren yetişkinlik 18-25 yaşları arasında olan kişileri kapsamaktadır. Bu dönem çocukluk ve ergenlik döneminin gelişim özelliklerini geride bırakmaya başlamış fakat yetişkinlik döneminin rollerini de tam üstlenememiş kişiler için bir geçiş dönemi olarak görülmektedir (Taner, 2019). Bu çalışmanın beliren yetişkinlik dönemini kapsamı romantik ilişkileri anlamak açısından daha geniş bir yelpaze sunmaktadır. İnsan doğası gereği sosyal bir canlı olduğundan dolayı diğer insanlarla bir arada yaşamak insanlar için hayatın vazgeçilmez bir parçası olabilmektedir. Doğal olarak yalnız yaşamak yerine, diğer insanlarla bir arada yaşayarak ilişki kurmayı tercih etmektedirler. Bunun sonucunda karşı cinsle kuracakları ilişkide önem taşımaktadır. Partnerle kurulan ilişkiyi toplum içinde kabul edilebilir bir konuma getirmek içinde evlilikle sonuçlandırmaktadır (Yavuzer, 2004). Kurulan romantik ilişkileri başlatabilmek ve sürdürebilmek çiftlerin ilişki doyumuna yönelik belirledikleri düzey

ile orantılıdır. Doyum veren ilişkiler, mutluluk düzeyinin yüksek olmasına ve ilişkinin devamının sağlanmasına imkân sağlamaktadır (Metts ve Cupach, 1990). Bundan dolayı ilişkideki doyum düzeyini etkileyen faktörlerin araştırılması gerekir. Bu çalışma da ise beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterliliğin romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkisi incelenecektir. Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu arttıran veya azaltan faktörlerden biri de akılcı olmayan inançlardır. Romantik ilişkide yer alan akılcı olmayan inançlar genellikle gerçekçi olmayan beklentiler içerdiğinden dolayı beklentilerin karşılanmaması sonucu çiftlerde hayal kırıklığının oluşmasına sebebiyet vermektedir (Kalkan, 2006).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterlilik ile romantik ilişki doyumunu yordama durumunu araştırmaktır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin cinsiyetlerine, romantik ilişki durumlarına ve romantik ilişki sürelerine göre ilişki doyumunu düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
- 2) Akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik ilişki doyumunu yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada değişkenler arasında ilişkinin değerlendirebilmesi için nicel-ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu tarama yöntemi iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve bu değişimin derecesini saptamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 2010).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evreni Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan 18-26 yaş aralığındaki beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerdir. Araştırma örneklemini ise amaçsal örnekleme tekniklerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 269 kadın 124 erkek toplamda 393 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmaya dahil olma koşulları 18-26 yaş arasında olmak ve mevcut romantik bir ilişkiye sahip olmak olarak; dışlama koşulları ise 18 yaşından küçük ve 26 yaşından büyük

olmak, mevcut romantik bir ilişkinin olmaması, Türkçe bilmemek, gönüllü olmamak olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde ‘‘Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’’, ‘‘Romantik İlişkilerde Öz yeterlilik Ölçeği’’, ‘‘İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’’, ‘‘İlişki Doyum Ölçeği’’ ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri (RAINÖ)

Bu çalışmada katılımcıların sahip oldukları romantik ilişkilerinin akılcı olmayan inançlarını ölçmek için Sarı (2008)’nın geliştirmiş olduğu ‘‘Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’’ kullanılmıştır. RAINÖ’nün altı farklı alt boyutu vardır. Bunlar; sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, zihin okuma, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları, farklı düşündürmektir. Ölçek 30 madde içermekle birlikte 5’li likert ölçek türüne sahiptir. Katılımcıların RAINÖ’den almış oldukları puanlar artış gösterdikçe romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançlar da paralel olarak artmaktadır. Bu araştırmanın örnekleme üzerinde yapılan güvenilirlik analizine göre Cronbach Alpha değeri .81 olarak bulunmuştur.

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik (RİÖYÖ)

Riggio ve ark. (2013) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği, Türk normlarına da uyarlanmıştır. Oluşturulan ölçek, çiftlerin romantik ilişkilerde beklentileri karşılayabilme kapasitelerine yönelik kendilerine olan inançlarını ölçmektedir. Çalışmada kullanılan bu ölçek 12 maddeden oluşmakla birlikte puanlama yapılırken 9’lu likert tipi kullanılmaktadır. Uyarlanan ölçek 2 faktörlü yapıya sahiptir. Faktör 1’in içeriği çiftlerin yeteneklerini ve kişisel zorluklarını ölçerken olumsuz maddelere yer vermektedir. Faktör 2’nin içeriği çiftlerin ilişkide üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmeyi ölçerken olumlu maddelere yer vermektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlilik ölçeğinden alınan puanlar yüksekse kişinin öz yeterliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Öz-Soysal ve ark., 2019). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .84 olarak bulunmuştur.

İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)

Kişinin mevcut olan ilişkisinde bilişsel çarpıtmaları saptamayı amaçlayan bu ölçeği, Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) geliştirmiştir. Yüksek puanlar ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Ölçeğin üç alt boyutu vardır. Bunlar yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumadır. Bu araştırmanın örneklemini üzerinde yapılan güvenilirlik analizine göre Cronbach Alpha değeri .81 olarak bulunmuştur.

İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

İlişkiden alınan doyumu ölçmek için geliştirilen bu ölçek, Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlanması ise Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek orijinal haline uyumlu bir şekilde Türkçe formunda tek faktörlü bir yapısı bulunmaktadır. Bu çalışma için Cronbach Alpha değeri .89 olarak bulunmuştur.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Form, araştırmaya katılanların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır ve 6 sorusu bulunmaktadır. Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki süresi, cinsel yönelim ile ilgili veri oluşturmak amacıyla “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Verileri toplamadan önce 28.04.2022 tarihinde EKK21-22/14/005 nolu etik izni alınmıştır. Veriler 1 Nisan 2022 – 1 Kasım 2022 arasında online platformlar üzerinden toplanmıştır. Verilerin toplanması için hedef kitle Türkiye’de yaşayan 18-26 yaş aralığı içinde bulunan ve ilişkisi olan kişileri kapsamaktadır. Katılımcılara ölçekler uygulanmadan önce bilgilendirilmiş onam sunulmuş ve onayları alındıktan sonra araştırmanın ölçekleri uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 20 dakikalık bir zaman dilimini kapsamıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde yüzdeler, dökümleri, aritmetik ortalama, tek yönlü ANOVA, T-test, doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Verilerin analizi için sosyal bilimler için istatistik programı (SPSS) kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma sorularının sırasına göre yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

Cinsiyete göre ilişki düzeyinde anlamlı farklılaşma olup olmadığının analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testinin kontrolünden geçtikten sonra varyansların eşit dağıldığı görülmektedir ($F=,476$, $p=,491$; $p>.05$). Buna bağlı olarak değişkenlere t-test analizi uygulanmakla birlikte sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Cinsiyete göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

		n	\bar{x}	ss	sd	t	P
Cinsiyet	Kadın	269	39,47	8,66	391	-,018	,986
	Erkek	124	39,49	8,04			

Cinsiyete göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t(391)=-,018$, $p>.05$). Çalışma sonucuna göre; kadın veya erkeklerin ilişki doyum puanları arasında fark görülmemektedir. Yani kadınların ilişki doyumunu erkeklere göre daha yüksek veya erkeklerin ilişki doyumunu kadınlara göre daha yüksektir gibi bir sonuç ortaya çıkmamaktadır.

Romantik ilişki durumuna göre ilişki doyum düzeyinde anlamlı farklılaşma olup olmadığının analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testinin kontrolünden geçtikten sonra varyansların eşit dağıldığı görülmektedir ($F=,826$, $p=,438$; $p>.05$). Varyanslar eşit dağıldığından dolayı tek yönlü ANOVA hesaplama yöntemi kullanılmakla birlikte sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Romantik İlişki Durumuna göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

	İlişki Durumu	n	\bar{x}	ss	sd	F	p
İlişki Doyumu	Evli	32	36,93	8,95	2	1,985	,139
	Sözlü/Nişanlı	30	41,03	8,39	390		
	Flört/Sevgili	331	39,58	8,39	392		

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında evli, sözlü/nişanlı ve flört/sevgili gruplarında istatistiksel olarak anlam

gösteren farklılık bulunmamaktadır ($F=1,938$, $p>.05$). Çalışma sonucuna göre; ilişki durumu ile ilişki doyumu puanları arasında fark bulunmamıştır.

Romantik ilişki süresine göre ilişki doyumu düzeyinde anlamlı farklılaşma olup olmadığını analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testinin kontrolünden geçtikten sonra varyansların eşit dağıldığı görülmektedir ($F=,453$, $p=,715$; $p>.05$). Varyanslar eşit olduğundan dolayı tek yönlü ANOVA kullanılmakla birlikte sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Romantik İlişki Süresine göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

	İlişki Süresi	n	\bar{x}	ss	sd	F	p
İlişki Doyumu	1-6 ay	141	38,65	8,48	3	1,290	,278
	7-12 ay	93	40,06	8,91			
	13-24 ay	66	40,92	7,52	392		
	25 ay ve üstü	93	39,11	8,54			

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki doyumu düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($F=1,290$, $p>.05$). Çalışma sonucuna göre; ilişki süresi ile ilişki doyumu puanları arasında fark görülmemektedir.

Tablo 4. Değişkenlerin Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Regresyon Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
İlişki Doyumu	Öz Yeterlilik (RİÖYÖ)	,15	,02	,32	6,58	,00*
	Yakınlıktan Kaçınma (İBÇÖ)	-,18	,07	-,12	-2,32	,02*
	Beklenti (İBÇÖ)	,00	,08	,00	,10	,91
	Zihin Okuma (İBÇÖ)	,14	,16	,04	,86	,38
	Aşırı Beklentiler (RAİNÖ)	,04	,08	,02	,46	,64
	Sosyal Zaman K. (RAİNÖ)	-,01	,09	-,00	-,14	,88
	Fiziksel Yakınlık (RAİNÖ)	-,30	,15	-,10	-1,96	,05*
	Zihin Okuma (RAİNÖ)	,16	,09	,11	1,74	,08

Cinsiyet Farklılıkları (RAINÖ)	-,17	,12	-0,6	-1,4	,15
Farklı Düşünmek (RAINÖ)	-,35	,15	-,13	-2,30	,02*

Tablo 4’de RAINÖ, İBÇÖ ve RIÖYÖ alt boyutlarının romantik ilişki doyumunu yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmektedir. Regresyon analiz sonuçlarına göre; öz yeterliliğin ($\beta = ,32$ $p < 0.05$) pozitif yönde yordadığı, İBÇÖ yakınlıktan kaçınma ($\beta = -,12$ $p < 0.05$) fiziksel yakınlık ($\beta = -,10$ $p < 0.05$) ve farklı düşünmek ($\beta = -,13$ $p < 0.05$) alt ölçeklerinin romantik ilişki doyumuna negatif yönde yordadığı bulunmuştur. RAINÖ fiziksel yakınlık alt boyutu $p < 0.05$ ’e sınır olmasına karşın önemli bir veri olacağı düşünülerek anlamlı kabul edilmektedir. Bu anlamlı etkiler toplam varyansın %24’ünü açıklamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar alt ölçeğinde yer alan beklentiler ($\beta = ,00$ $p > 0.05$) ve zihin okumanın ($\beta = ,04$ $p > 0.05$) romantik ilişkiyi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak akılcı olmayan inançlar envanterinde (RAINÖ) bulunan aşırı beklentiler ($\beta = ,02$ $p > 0.05$), sosyal zaman kullanımı ($\beta = -,00$ $p > 0.05$), fiziksel yakınlık ($\beta = -,10$ $p > 0.05$), zihin okuma ($\beta = ,11$ $p > 0.05$) ve cinsiyet farklılıklarının ($\beta = -0,6$ $p > 0.05$), romantik ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre; öz yeterlilik düzeyi yüksek olan katılımcıların ilişki doyumu puanlarının öz yeterlilik düzeyi düşük olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmaktadır. Dolayısıyla öz yeterliliğin romantik ilişki doyumu üzerinde olumlu etkisinden söz edilmektedir. Yakınlıktan kaçınma (İBÇÖ), fiziksel yakınlık (RAINÖ) ve farklı düşünmek (RAINÖ) ölçeklerinden alınan yüksek puanlar ilişki doyumu üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde yer alan, beklentiler ve zihin okumanın ilişki doyumunu etkilememektedir. Yine aynı şekilde RAINÖ’de bulunan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet farklılıklarının da ilişki doyumu değişkeni üzerinde etkisi bulunmamaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma sosyodemografik bilgi formunda yer alan cinsiyete göre ilişki doyumu düzeyini karşılaştırdığında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Araştırmanın sonucunu destekleyecek şekilde Koç (2020)’un tıp öğrencilerinin öz anlayışının ilişki doyumuna etkisini araştırdığı çalışmasında, doyumu açısından cinsiyetlere göre farklılaşma bulunmamaktadır. Hamamcı (2005) yapmış olduğu çalışmada evlilik doyumu değişkeninin cinsiyete göre farklılaşma göstermediği sonucunu elde etmektedir. Buğa (2009) ise yakın ilişkilerde bağlanma stillerini, toplumsal cinsiyet rolleri ile karşılaştırdığı çalışmasında cinsiyet değişkeninin romantik ilişki doyumunu yordadığı yönünde bulguya ulaşmıştır. Saraç ve ark.

(2015) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile romantik ilişki doyumu arasında düşük düzeyde negatif yönde etkiden söz etmektedir. Yapılan bazı araştırmalar cinsiyet ile ilişki doyumu arasında anlam olduğunu (Sakallı-Uğurlu, 2003; Buğa, 2009), bazı araştırmalar ise bu araştırmanın sonucuyla aynı sonuca ulaşarak cinsiyete göre anlamlı farklılaşma bulamamaktadır (Sivaz, 2021; Ogan, 2021; Ulutaş, 2018; Özbiçer, 2018; Satıcı ve Deniz, 2018; Reisoğlu, 2020; Sülü, 2021; Savaş, 2021; Sümer, 2017). Aktarılan araştırmalardan farklı olarak literatürde kadınların ilişki doyumunun erkeklerden fazla olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Kaura ve Lohman, 2007; Özel, 2021; Atılğan, 2020). Bu çalışmalardan farklılık gösteren, erkek katılımcıların aldıkları ilişki doyum puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Alpay, 2009; Üncü, 2007; Bülbül, 2022). Bunu takiben kadın katılımcıların ilişki doyumunun erkeklere göre daha düşük olduğu (Debord, Romans ve Krieshok, 1996), romantik ilişkilerinde erkeklere göre daha fazla kaygılı olduğu (Collins ve Read, 1990; Kirkpatrick ve Davis, 1994) ve son olarak evliliklerinde ise daha fazla sorun algıladığı (Jose ve Alfons 2007) bilgisine ulaşılmaktadır.

Sonuç olarak alan yazın tarandığında, cinsiyet ve ilişki doyumu değişkenlerine yönelik araştırmalara bakıldığında sonuçlarla ilgili farklılıklar gözlemlenmektedir.

Araştırma sonucuna göre cinsiyetin romantik ilişki doyumunu etkilememesinin nedenlerini şu şekilde açıklayabiliriz; cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde fark yaratan bir değişken olmamasından kaynaklanıyor olabilmektedir. Bir diğer neden ise değişen dünyada gün geçtikçe toplumsal cinsiyet rollerinin tanımının dönüşmesi ve eşitlikçi bir yapıya geçiş yapması olabilmekte ayrıca kadınların iş hayatına atılmasıyla ilişkideki roller daha eşitlikçi bir yapıya sürüklenmektedir. Bu yüzden ilişkiye yönelik beklentiler, ilişki tanımları (Yılmaz, 2020) ve ilişki doyumları bu durumdan dolayı değişiyor olabilmektedir. Ayrıca kadın katılımcı sayısının yüksek olması da sonucu etkilemiş olabilmektedir.

Bu çalışmanın sosyodemografik bilgi formunda yer alan beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında evli, sözlü/nişanlı ve flört/sevgili arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

Literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarıyla benzerlik sergileyen çalışmalar mevcuttur. Göllü (2019), Arslan (2020) ve Karataş (2019)'ın ilişki doyumunun sosyodemografik değişken olan ilişki durumuyla anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Çalışmaya tezat sonuçların ortaya çıktığı Buğa (2009) ve Büyükşahin (2006) çalışmalarında ise flört dönemindeki kişilerin ilişki doyumu nişanlı veya evli olanlara göre daha düşüktür. Bu durumun farklı sebepleri olabilir Saraç ve ark. (2015) bu durumu şöyle açıklamaktadır; flört evresindeki

çiftler diğer kategorideki çiftlere göre ilişkide daha az yakınlık ve bağlılık kurmakta ve bundan dolayı ilişkilerine yönelik kaygılar hissetmektedir. Bir başka yorum ise kişiler söz, nişan ya da evlilikte çevreden onay almakta, çevreden alınan onayın ilişki üzerindeki etkilerinden söz edilmektedir (Neyer ve Voigt, 2004). Yüceol (2016) kadın cinsiyet rollerine yönelik çalışmasında flört dönemindeki kadınların diğer gruplara göre ilişki doyumunun daha düşük düzeyde olduğunu saptamaktadır. Geleneksel ilişki türleri yerine çağa göre değişim gösteren ilişki türlerinin oluşması, kavramların iç içe geçmesine sebebiyet vermiş olabilmektedir. Dolayısıyla ilişki durumu ile romantik ilişki doyumunda anlamlı fark bulunmamasına neden olmaktadır. Ayrıca kuşak farklılığından dolayı yeni jenerasyonun oluşumu ile Türk kültüründe bazı kavramlara, eskiye göre daha az anlam atfediliyor olabilmekte ve son olarak örneklemin çoğunluğu flört/sevgili olduğundan dolayı sonucu etkilemektedir.

Bu çalışmanın sosyodemografik bilgi formunda yer alan beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Literatüre baktığımızda ilişki süresi değişkeni ile ilgili farklı bilgilerin varlığı söz konusudur. Romantik ilişki doyumunun ilişki süresine göre farklılaşmadığına yönelik bulguları incelediğimizde, Koçak (2008), Karaçelik (2021), Yavuz (2018), Özbiçer ve Atıcı (2018), Yiğit ve Çelik (2016) çalışmalarında ilişki doyumunun demografik değişken olan ilişki süresiyle farklılaşmadığı ortaya koyulmaktadır. Yine aynı şekilde Budak (2011)'ta üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında ilişki süresinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını aktarmaktadır. Bu çalışmalar araştırmayı destekler nitelikte olmakla birlikte desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır; Akarsu (2022), ilişki doyumu ile ilişki süresinin birbiriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu saptamıştır. Akarsu'nun yaptığı çalışma bize ilişki süresi arttıkça doyumunda arttığını göstermektedir. Eken (2029) ise ilişki süresi '2-5 yıl' olanların ilişki doyumu düzeylerinin, ilişki süresi '1 yıl veya altında' olanlara göre ve '10 yıl veya üzeri' olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Bu bilgiler ışığında ilişkiden alınan doyumun süreden ziyade nitelikte yani ilişkiye yapılan yatırım, çiftler arasındaki iletişim veya ilişkiye yönelik beklentiler ve değerlendirmelerle ilgili olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı doyumun ilişki süresi ile farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Öz yeterliliğin ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı, yakınlıktan kaçınma, farklı düşünmek ve fiziksel yakınlık alt ölçeklerinin romantik ilişki de doyumu negatif yönlü anlam yordadığı bulunmuştur. Kolay (2021)'in üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu 152 kadın 76 erkek toplam 228 kişiden oluşan çalışmasında, üniversite öğrencilerinin romantik

ilişki doyum düzeyleri ve öz yeterlilik seviyeleri arasında pozitif yönlü anlam gösteren bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir. Bununla birlikte Gündüz ve Karataş (2020)'in evli ya da romantik ilişkiye sahip 18-42 yaş aralığında ki 352 katılımcıyla yürüttüğü çalışmada da aynı sonuca ulaşılmaktadır. Weiser ve Weigel (2016)'in üniversiteye farklı ülkelerden gelen 187 öğrenciyle yaptığı çalışmada romantik ilişki doyumunu ve romantik ilişki öz yeterliliğini ilişki olarak incelenmekte ve değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiyi tespit etmektedir. Bilişsel çarpıtmalar alt ölçeğinde yer alan beklentiler ve zihin okumanın romantik ilişkiyi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kervancıoğlu (2016) bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu üzerinde etkisini incelediği araştırmasında gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma arasında negatif ilişki saptamaktadır. Terlemez (2019)'in bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu arasında negatif yönlü ilişki sonucuna ulaşmaktadır. Aras (2020) evlilik doyumunu bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelediği çalışmasında negatif yönlü bir ilişkiden söz etmektedir. Bilişsel çarpıtmaların kaynaklık ettiği gerçekçi olmayan beklentiler ise ilişki içindeki sevgi ve güven dinamiklerini etkilemekte bunun sonucunda partnerler arası etiketlemelere sebebiyet vermektedir (Pamuk ve Durmuş, 2015). Son olarak akılcı olmayan inançlar envanterinde bulunan sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet farklılıklarının anlamlı yordamadığı bulunmaktadır. Araştırmayı destekleyecek şekilde Yüceol (2016)'un yapmış olduğu çalışma da farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarına dair alt ölçeklerin romantik ilişki doyumunu ile negatif yönlü anlamlı etki bulunmaktadır. Bu çalışmada ise cinsiyet farklılıkları boyutunun anlamlı yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığını gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Sullivan ve Schwebel,1995; Stackert ve Bursik, 2003). Stackert ve Bursik (2003) yapmış olduğu çalışma da zihin okumanın romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmakla birlikte bu araştırmanın sonucunu da desteklemektedir. Atılgan (2020) ise fiziksel yakınlık ve aşırı beklentiler alt boyutunda negatif düzeyde anlamlı etki bulurken zihin okuma ve farklı düşünmek alt boyutunda pozitif yönde anlamlı etki bulmaktadır. Benzer kavramlara yön veren Yılgör (2020)'ün akılcı olmayan inançların, evlilik tutumlarına etkisini incelediği araştırmasında aşırı beklenti, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlığın evlilik uyumuna anlam yordadığı, bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisini çalışıldığı Küçükçelik (2015)'in çalışmasında zihin okuma ve yakınlıktan kaçınmanın negatif yönde anlamlı katkı sağlamaktadır. Evliliğinde romantik ilişkiyi kapsadığı düşünüldüğünde Kervancıoğlu (2016)'nın bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordamadaki gücünü araştırdığında

gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma zihin okuma ve boyutlarında negatif yönlü etkiden söz etmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterliliğin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını araştırmak için alan yazına bakıldığında, Weiser ve Weigel (2016), Ören (2022)'in çalışmaları araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlilik kavramı alan yazında sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir. Literatür genel olarak bu araştırmayla paralel verilere sahip olmakla birlikte farklı bulguların olması belirlenen örneklemin beliren yetişkinlik dönemini kapsaması ile ilgili olabileceği öngörülmektedir. İlişki doyumunun geniş bir kavram olmasından dolayı kişiden kişiye farklılık gösterdiği de düşünülmektedir.

Öneriler

Beliren yetişkinlik dönemi genel olarak üniversite öğrencilerini kapsadığından dolayı, üniversitelerin psikolojik danışma hizmetlerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaları yönetmeye yönelik danışmanlık hizmetlerini vermesi önerilmektedir. Verilen hizmetin etkinliğini arttırmak için çiftlerin birlikte katılım sağlaması teşvik edilebilir. Yapılan araştırmanın sonuçları gerek bireysel gerekse çift terapilerinde ilişkilere yönelik terapötik müdahale geliştirmek için kullanılabilir. İlişkide çiftler tarafından ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalar tespit edilerek bilişsel davranışçı ekolde ilerlenebilir. Bununla birlikte kişilerin öz yeterlilik seviyelerini arttırmaya yönelik çalışarak ilişkide yaşanan problemlerin işlevsel şekilde çözümlenmesi ve ilişkideki farkındalık seviyesini arttırmak hedeflenebilir. Yapılan araştırma betimsel bir çalışmadır. Romantik ilişki içinde bulunan partnerlerin birlikte yer aldığı deneysel çalışmalara yer verilebilir. Gelecek araştırmalarda, nitel araştırma yöntemleri kullanılıp çiftlerle bire bir görüşme yapılarak ilişkilere dair detaylı ve derinlemesine verilere ulaşılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Akarsu, Z. (2022). *Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Doyumuna Etkisi: İlişkisel Obsesif Kompulsif Semptomların Aracı Rolünü Test Etme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Altuntaş, S. ve Atlı, A. (2015). Eş seçme envanteri geliştirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(32), 123-135. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mkusbed/issue/19578/208949>

- Atılgan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik İlişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Aras, E. (2020). *Kadınlarda evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Atılgan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik İlişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Buğa, D. (2009). *Yakın ilişkilerde istikrar: Bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bülbül, Ö. (2022). *Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, İlişki Doyumu ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Büyüksahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişki değişkenleri yönünden incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi:[10.1037/0022-3514.58.4.644](https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644)

- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Debord, J., Romans, S.C. ve Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology*, 130(3), 263-280. doi:[10.1080/00223980.1996.9915008](https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008)
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 35-45. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinefd/issue/17380/181470?publisher=mersin>
- Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Okan Üniversitesi.
- Gündüz, B. ve Karataş, A. (2020). İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik. *13. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi* içinde (ss.15-21). Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/347926703_ILISKI_DOYUMUNUN_YORDAYICILARI_ILISKISEL_BENLIK_DEGISIMI_VE_ROMANTIK_ILISKILER_DE_OZ_YETERLILIK
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328. doi:[10.2224/sbp.2005.33.4.313](https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313)
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, S. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/2764/>
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. doi:[10.2307/352430](https://doi.org/10.2307/352430)
- Jose, O. ve Alfons, V. (2007) Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85. doi:[10.1080/00926230600998573](https://doi.org/10.1080/00926230600998573)

- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45- 54. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200122>
- Karaçelik, F. Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, romantik ilişki doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2019), *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kaura, S. A. ve Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of Family Violence*, 22(6), 367-381. doi:[10.1007/s10896-007-9092-0](https://doi.org/10.1007/s10896-007-9092-0)
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kirkpatrick, L. A. ve K. E. Davis (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512. doi:[10.1037/0022-3514.66.3.502](https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502)
- Koç, K., Turan, M. B. ve Arslan, T. A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyleri ile genel öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 15(26), 4421-4436. doi:[10.26466/opus.639999](https://doi.org/10.26466/opus.639999)
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 127-139. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sakaefd/issue/11211/133893>
- Kolay, D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.

- Lopez, F. G., Morua W. ve Rice K. G. (2007). Factor structure, stability and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80-96. doi:[10.1080/07481756.2007.11909807](https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807)
- 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. doi:[10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x)
- Neyer, F. J. ve Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: A dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18(4), 279-299. doi:[10.1002/per.519](https://doi.org/10.1002/per.519)
- Ogan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ogan, S. ve Özsoysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 271-288. doi:[10.21733/ibad.988829](https://doi.org/10.21733/ibad.988829)
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Ören, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun öz yeterlik ve romantik kıskançlık bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Özbiçer, S. M. ve Atıcı, M. (2018), Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279. doi:[10.14687/jhs.v15i1.5163](https://doi.org/10.14687/jhs.v15i1.5163)
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Öz-Soysal, F. S., Uz-Baş, A. ve Aysan, F. (2019). Romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1100-1110. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/738002>

- Pamuk, M. ve Durmuş, E. (2015). Investigation of burn out in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177. doi:[10.14687/ijhs.v12i1.3002](https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3002)
- Reisoğlu, G. (2020), *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R. ve Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629-650. doi:[10.1080/00224545.2013.801826](https://doi.org/10.1080/00224545.2013.801826)
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230066>
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003), How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303. doi:[10.1080/00223980309600615](https://doi.org/10.1080/00223980309600615)
- Satıcı, B. ve Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumunu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Elementary Education Online*, 17(2), 1077-1095. doi:[10.17051/ilkonline.2018.419356](https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356)
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumununun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Sivaz, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk yaşantıları, psikolojik dayanıklılık ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- 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(8), 1419-1429. doi:[10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)

- Sullivan, B.F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. doi:[10.1177/1066480795034003](https://doi.org/10.1177/1066480795034003)
- Sülü, S. (2021). Erişkinlerde duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Taner, A. E. (2019). *Beliren yetişkinlerin kendini sevme ile öz-yeterlik özelliklerinin çocukluk deneyimleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Terlemez, Z. A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yavuz, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yavuzer, N. (2004). *İlişkiler ve kişilerarası güven evlilik okulu* (11.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılgör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırılması, otantiklik ve depresyon* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.

- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk psikoloji yazıları*, 19(38), 77-87. Erişim adresi: <http://bursa.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120160000m000039.pdf>
- Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152- 156. doi:[10.1016/j.paid.2015.10.013](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013)

Extended Abstract

This study aims to investigate the predictive status of irrational beliefs, cognitive distortions, self-efficacy, and romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. The questions of this research are “Is there a significant difference in relationship satisfaction levels of people in emerging adulthood according to their gender, romantic relationship status, and duration of a romantic relationship?” and “Do irrational beliefs, cognitive distortions, and self-efficacy in romantic relationships predict relationship satisfaction?”.

In this study, the quantitative-relational screening method was used to evaluate the relationship between variables. This screening method is a research method that aims to determine the existence of a co-change between two or more variables and the degree of this change (Karasar, 2010).

The population of the research is individuals between the ages of 18-26 living in the Republic of Turkey in the emerging adulthood period. The research sample, on the other hand, consists of 393 participants in total, 269 women and 124 men, determined by the criterion sampling method which is one of the purposive sampling techniques.

Irrational Beliefs Scale in Romantic Relationships, Self-efficacy Scale in Romantic Relationships, Cognitive Distortions in Relationships Scale, Relationship Satisfaction Scale, and Socio-Demographic Information Form were applied as data collection tools.

Irrational Beliefs in Romantic Relationships Inventory (RAINS): In this study, the “Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale” developed by Sarı (2008) was used to measure the irrational beliefs of the participants in their romantic relationships. RAINÖ has six different sub-dimensions. These; use of social time, excessive expectations, mind reading, physical intimacy, gender differences, and thinking differently. Although the scale contains 30 items, it has a 5-point Likert scale. As the participants' RAINÖ scores increase, irrational beliefs in their romantic relationships increase in parallel. According to the reliability analysis performed on the sample of this study, the Cronbach Alpha value was found to be .81. The reliability coefficients calculated for the subscales of RAINÖ are as follows;

Self-Efficacy in Romantic Relationships (RCES): Riggio et al. (2013) Self-Efficacy Scale in Romantic Relationships was also adapted to Turkish norms. The created scale measures couples' self-belief in their capacity to meet expectations in romantic relationships. Although this scale used in the study consists of 12 items, a 9-point Likert type is used while scoring. The adapted scale has a 2-factor structure. The content of factor 1 includes negative items while

measuring the abilities and personal difficulties of couples. The content of factor 2 includes positive items while measuring couples' fulfillment of their responsibilities in the relationship. If the scores obtained from the self-efficacy scale in romantic relationships are high, it indicates that the person's self-efficacy is high (Öz-Soysal et al., 2019). In this study, the Cronbach Alpha value of the scale was found to be .84.

The Scale of Cognitive Distortions in Relationships (CBS): Hamamcı and Büyüköztürk (2003) created this scale, which aims to detect cognitive distortions in a person's current relationship. High scores indicate high levels of cognitive distortions in relationships. The scale has three sub-dimensions. These are intimacy avoidance, unrealistic relationship expectation, and mind reading. According to the reliability analysis performed on the sample of this study, the Cronbach Alpha value was found to be .81.

Relationship Satisfaction Scale (ISS): This scale, which was developed to measure relationship satisfaction, was developed by Hendrick (1988). Its Turkish adaptation was made by Curun (2001). The scale has a single-factor structure in its Turkish form, which is compatible with its original version. The Cronbach Alpha value for this study was found to be .89.

Socio-Demographic Information Form: The form was prepared by the researchers to determine the demographic characteristics of the participants and has 6 questions. In the research, the "Demographic Information Form" was used to generate data about the age, gender, educational status, duration of the relationship, and sexual orientation of the participants.

After obtaining approval from the ethics committee, data were collected between 1 April 2022 and 1 November 2022 via online platforms. The target audience for the collection of data includes people between the ages of 18-26 living in Turkey and having a relationship. Informed consent was given to the participants before the scales were applied, and the scales of the study were applied after their consent was obtained. The implementation of the scales covered a period of 20 minutes.

Percentage breakdown, arithmetic mean, one-way ANOVA, T-test, and linear regression analyses were used in the analysis of the data. The statistics program for social sciences (SPSS) was used for data analysis.

According to the research findings, when the level of satisfaction with the relationship was compared according to gender, no significant difference was found between men and women, $t(391)=-.018, p>.05$. When the level of relationship satisfaction was compared according to the romantic relationship status in emerging adulthood, no significant difference was found in the

married, verbal/fiancé, and dating/lover groups ($F=1,938$, $p>.05$). When the relationship satisfaction level was compared according to the duration of the romantic relationship in the emerging adulthood, no significant difference was found between the relationship duration of 1-6 months, 7-12 months, 13-24 months, and 25 months or more ($F=1,290$, $p>.05$). According to the results of the regression analysis, self-efficacy ($\beta= .32$ $p<0.05$) positively predicted, avoiding closeness ($\beta= -.12$ $p<0.05$), physical proximity ($\beta= -.10$ $p<0.05$) and thinking differently ($\beta= -.13$ $p<0.05$) subscales were found to negatively predict romantic relationship satisfaction. Although the physical proximity sub-dimension of RAINÖ was limited to $p<0.05$, it was considered significant because it would be important data. These significant effects explain 24% of the total variance. It was concluded that expectations ($\beta= ,00$ $p>0.05$) and mind reading ($\beta= ,04$ $p>0.05$) in the cognitive distortions subscale did not predict romantic relationships. Finally, excessive expectations ($\beta= .02$ $p>0.05$), social time use ($\beta= -.00$ $p>0.05$), physical intimacy ($\beta= -.10$ $p>0.05$), mental It was found that reading ($\beta= ,11$ $p>0.05$) and gender differences ($\beta= -0.6$ $p>0.05$) did not predict romantic relationship satisfaction.

Since the emerging adulthood period generally covers university students, counseling services psychological counseling services of universities can be provided to students to manage irrational beliefs and cognitive distortions in romantic relationships. Couples can be encouraged to participate together to increase the effectiveness of the service provided. The results of the research can be used to develop therapeutic interventions for relationships in both individual and couple therapies. In the relationship, irrational beliefs and cognitive distortions about the relationship can be identified by the couples, and progress can be made in the cognitive behavioral school. In addition, it can be aimed to solve the problems experienced in the relationship in a functional way and to increase the level of awareness in the relationship by working towards increasing the self-efficacy levels of the people. The research is a descriptive study. Experimental studies involving partners in romantic relationships can be included. In future research, it is recommended to reach detailed and in-depth data on their relationships by using qualitative research methods and conducting one-on-one interviews with couples.