



## Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi<sup>1</sup>

Tuba PALA AKBABA<sup>2</sup> Demet EROL<sup>3</sup>

### Anahtar Kelimeler

Romantik İlişkilerde Akılcı  
Olmayan İnançlar  
Mutluluk  
Üniversite Öğrencileri

### Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma grubu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi' nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 283' ü kız ve 183' ü erkek olmak üzere 466 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını ölçmek için Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Sarı, 2008), kullanılmıştır. Bu ölçek, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara ilişkin "Aşırı beklentiler", "Sosyal zaman kullanımı", "Fiziksel yakınlık", "Zihin okuma", "Cinsiyet farklılıkları" ve "Farklı düşünmek" olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bireylerin yaşamlarındaki genel mutluluğunu ölçmek için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Doğan ve Çötök, 2011) kullanılmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları olan "Cinsiyet farklılıkları" ve "Farklı düşünmek" alt boyutlarının mutluluğu olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### Makale Bilgisi

Gönderim Tarihi: 11.04.2019  
Kabul Tarihi: 11.06.2019  
Elektronik Yayın Tarihi: 19.06.2019

**APA'ya göre alıntılama:** Pala Akbaba, T. ve Erol, D.(2019). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 1(1), 32-44.

<sup>1</sup> Bu çalışma, ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazar tarafından yürütülen ve savunulan yüksek lisans tezinin bir bölümüdür.

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, [tuba-pala@hotmail.com](mailto:tuba-pala@hotmail.com)

<sup>3</sup> Prof. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, [d\\_ongen@yahoo.com](mailto:d_ongen@yahoo.com)

## Examination of the Relationships Between Irrational Romantic Relationship Beliefs and Happiness Among University Students

### Keywords

Irrational Romantic Relationship Beliefs  
Happiness  
University Students

### Abstract

The purpose of this research was to study the relations between the irrational romantic relationship beliefs and happiness in a sample of 466 students in Akdeniz University (283 female, 183 male) in 2017-2018 Educational Fall Term. The Turkish version of the Irrational Romantic Relationships Beliefs Inventory (Sarı, 2008) and The Oxford Happiness Questionnaire Short Form (Doğan ve Çötök, 2011) were used for data collection. The sub-dimensions of the Irrational Romantic Relationships Beliefs Inventory were, "Extreme expectations", "Mind reading", "Thinking differently", "Physical closeness" " Gender differences" and "Using social time". Multiple regression analyses revealed that "gender differences" and "thinking differently" dimensions of the irrational romantic relationship beliefs were the negative predictors of happiness.

### Article Info

Received: 11.04.2019

Accepted: 11.06.2019

Online Published: 19.06.2019

**Cited as (APA):** Pala Akbaba, T. & Erol, D.(2019). Examination of the relationships between irrational romantic relationship beliefs and happiness among university students. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences (CALESS)*,1(1), 32-44.

## 1. Giriş

Bireyler, yaşam süreci boyunca çevresiyle çeşitli yakın ilişkiler kurmaktadır. Birbiriyle çeşitli paylaşımlarda bulunan insanlar arasında kurulan bu yakın ilişkiler bireyin gelişimini desteklemektedir (Buss, 1992). Yakın ilişkiler üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi itibariyle önemli bir yere sahiptir. Beliren yetişkinlik gelişim döneminde bulunan üniversite öğrencileri hem içinde buldukları yeni ortama uyum sağlama hem de karşı cinsle romantik yakınlık başlatma ve devam ettirme gibi gelişim döneminin görevlerini yerine getirme çabasıdadır (Özgüven, 1992). Romantik ilişki sürecinde olan bireyler duygularını yoğun olarak yaşadıkları ve kendilerine ilişkin özel paylaşımlarda buldukları dönemdedirler. Bu bağlamda romantik ilişki; bireylerin karşılıklı yoğun duygular hissettiği, birbiriyle maddi ve manevi paylaşım içinde olduğu ve ilişkinin

sonlanmasının bireyde derin üzüntüye yol açtığı bir ilişki olarak tanımlanabilir (Aydoğdu, 2010).

Bireyler romantik ilişki sürecine gönüllü olarak katılmakla birlikte mevcut bir romantik ilişkinin beş özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki “katılım” dır. Katılım, bireylerin flört etme sürecini ifade etmektedir. İkincisi “eş seçimi” dir. Eş seçimi, bireylerin romantik partnerlerini ifade etmektedir. Üçüncüsü “ilişki içeriği” dir. İlişki içeriği, bireylerin romantik ilişki sürecinde deneyimledikleri durumları ifade etmektedir. Dördüncüsü “ilişki kalitesi” dir. İlişki kalitesi, ilişkinin getirdiği birey için olumlu olan deneyimlerdir. Beşincisi ise “ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri” dir. Burada kastedilen durum ilişki sürecindeki romantik partnerlerin ilişkiye dair algıları, beklentileri ve duygusal ihtiyaçları olarak ifade edilmektedir (Collins, 2003). Bir romantik ilişkide yakınlık, güvenlik, aşk ve bağlanma duyguları baskındır ve bu ihtiyaçlar karşılanabildiği oranda mevcut ilişkinin bireyin öznel iyi oluşuna katkıda bulunduğu ve ilişki doyumunu artırdığı ifade edilebilir (Kalkan ve Yalçın, 2012; Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003). Akılcı inançlar çerçevesinde gelişen romantik ilişkilerin bireylerin özgüven ve benlik algılarını desteklediği, sağlıklı romantik ilişkinin bireylerin kişilik gelişimini olumlu yönde desteklediği belirtilmektedir (Furman, 2002). Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi bağlamında deneyimledikleri romantik ilişkiler daha sonra kuracakları ilişkileri doğrudan etkilemektedir. Doyurucu romantik ilişki sürecini deneyimleyen bireylerin daha mutlu ve sağlıklı olduğu gözlenirken, doyurucu ilişkisi olmayan bireylerin depresyon gibi duygusal sorunlar yaşama durumunun daha fazla olduğu belirtilmektedir (Heindrick, 2009).

Bireyler yaşam sürecinde çevresindeki diğer insanlar hakkında çeşitli inançlar geliştirmektedir (Turan, 2010). İlişkilerin gelişimini etkileyen bu inançlar romantik ilişki sürecinde de önemli bir paya sahiptir. Bireylerin romantik ilişki sürecinde de yaşamlarında olduğu gibi akılcı ve akılcı olmayan inançlar geliştirmesi olası bir durum olarak görülmektedir (Beştav, 2007). Bireylerin romantik ilişki sürecinde geliştirdikleri akılcı olmayan inançlar ilişkinin gidişatıyla ilgili olumsuz durumlara yol açabilmektedir (Heindrick, 2009). Akılcı inançlar çerçevesinde gelişen romantik ilişkiler ise ilişkiden alınan doyumun artırmakla birlikte bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003). Bu bağlamda romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlar, bireyin ilişkiye ve partnerine karşı gerçekçi olmayan, değişime dirençli inançları olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1986).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde ilişki doyumunu (Metts ve Cupach, 1990; Öcal-Yüceol, 2016; Saraç, 2013;

Sarı, 2008), bağlanma stilleri (Sarı, 2008; Stackert ve Bursik, 2003), cinsiyet ve cinsiyet rolleri (Abowitz, Knox, Zusman, Mcnelly, 2009; Çavdar, 2013; Dölen, 2014; Gizir, 2013; Küçükarslan, 2011; Sprecher ve Toro-Morn, 2002) gibi konuların daha çok araştırıldığı gözlenmiştir. Evli ya da evlilik hazırlığı sürecinde bulunan bireylerle gerçekleştirilen araştırmalara göre bireylerin romantik ilişki sürecine ilişkin algılarının çarpıtılmış olması evlilik yaşamlarında çeşitli sorunlara yol açtığını göstermektedir (Chapman, 1997; Foster, 2007; Küçükçelik, 2015; Martin, Martin ve Martin, 2001).

Üniversite eğitimi döneminde bulunan bireyler içinde buldukları gelişim dönemleri bağlamında evliliğe hazırlık sürecindedir. Bu dönemde bireylerden romantik yakınlık başlatma ve devam ettirme gelişim görevini yerine getirmesi beklenmektedir (Cenkseven-Önder, 2014). Beliren yetişkinlik gelişim döneminde bulunan bu bireylerin romantik ilişkileri yaşamlarındaki mutluluğa giden yolda bir kaynak görevi üstlenmektedir. İlgili araştırmalara göre romantik ilişki sürecini olumlu olarak deneyimleyen bireylerin romantik ilişki yaşamayan bireylere göre daha mutlu olduğu gözlenmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Bireylerin yaşamlarında mutluluklarını etkileyen pek çok faktör olduğu göz önüne alındığında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bireylerin mutluluklarını etkileyecek bir faktör olduğu düşünülmektedir. Mutluluk kavramıyla ilgili yapılan araştırmalar, mutluluğun insan yaşamını etkileyen önemli bir kavram olduğunu ve öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti gibi kavramlarla ele alındığını göstermektedir (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk, bireyin yaşamında olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Birey yaşamında ilgisini çeken faaliyetlerle daha çok ilgilendiğinde, yaşamına ilişkin memnuniyeti arttığında kendini mutlu bir birey olarak tanımlamaktadır (Diener, 2000).

Cüceloğlu (2014), mutluluğu yakalamada yedi temel kavramdan bahsetmektedir. Bunlar; sağlıklı aile ilişkilerinde bulunmak, geleceğe dönük güven duygusu, işini sevmek, arkadaş ve aile ilişkilerinde güven, paylaşım içinde bulunmak, özgürlük duygusu ve manevi yaşamdır. Eğer birey anne-baba, eş ilişkilerinde kendini mutsuz hissediyorsa bu bireyin tamamen mutluluk hissini yaşaması güçleşmektedir. Geleceğine güvenle bakabilen bireyler, bir işe sahip, sağlıklı bireylerdir. Bu durum bireylerin gerçek mutluluğu yakalamalarını kolaylaştırmaktadır. İşini seven ve anlamlı bulan bireyler şükür duygusu içindedir ve bu durum insan mutluluğunun vazgeçilmezlerindedir. Bireyin güven duygusunu hissederek dost ilişkisi kurması ve çeşitli paylaşımlarda bulunması gereklidir. Bu ilk dört madde mutluluğu yakalamada insan ilişkilerinin önemini göstermektedir. İnsan ilişkilerinde mutsuzluğun sebeplerinden birincisi insanların yanlış alışkanlıklarıdır. Yanlış alışkanlıkların yanı

sıra, bireyin içinde yetiştiği aile ortamından öğrendiği akılcı olmayan inançları, diğer bir anlatımla, zihinsel şemaları da mutluluğun önünde engel teşkil etmektedir. Bir insanın fiziksel olarak sağlıklı olması, mutlu olması için şarttır fakat tek başına yeterli değildir. Bireyin zihinsel mutluluğu ve bu durumu günlük yaşama aktarabilmesi kalıcı mutluluk hali için gereklidir (Tarhan, 2015).

Son yıllarda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilgili yapılan araştırmalar, akılcı olmayan inançların bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003). Ülkemizde yapılan araştırmaların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu (Beştav, 2007; Saraç, Hamamcı ve Güçray; 2015; Sarı, 2008) ve ilişki inançları (Gizir, 2013; Küçükarslan, 2011) konuları üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Bireylerin yaşamlarında onların mutluluklarını etkileyen pek çok faktör olduğu ve romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlarının mutluluklarını etkileyebilecek faktörlerden biri olabileceği düşüncesinden hareketle mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının mutluluk üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir.

## 2. Yöntem

### 2.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Araştırmanın bağımlı değişkeni mutluluk, bağımsız değişkeni romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutları olan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları değişkenleridir. Araştırma, bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin incelendiği ilişki tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişki tarama modeli iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012).

### 2.2. Araştırma Grubu

Bu araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi' nin çeşitli fakültelerinde eğitim gören ve seçkisiz örnekleme yöntemi ile atanan 283' ü (%60,7) kız, 183' ü (39,3) erkek olmak üzere toplam 466 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubununun 257' si (%55,2) 1. sınıf, 209' u (%44,8) 4. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin daha önce romantik ilişki yaşama durumlarına bakıldığında 321 (%68,88) öğrencinin daha önce romantik ilişki yaşadığı, 145 (%31,12) öğrencinin romantik ilişki deneyimi bulunmadığı gözlenmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

*Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ)*: Sarı (2008) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını ölçmektedir. Ölçek 6 alt boyutlu, 30 madde olarak geliştirilmiştir. *Aşırı Beklentiler Alt Ölçeği*: 8 maddeden oluşmaktadır. İlişkiden ve birlikte olunan kişiden beklenen gerçekçi olmayan beklentileri ifade eden boyuttur. (Örneğin: Birlikte olduğum kişiyle her türlü duygu ve düşüncemi paylaşmalıyım.) Güvenirlilik katsayısı .81' dir. Mevcut çalışmada güvenirlilik katsayısı .80 bulunmuştur. *Sosyal Zaman Kullanımı Alt Ölçeği*: 6 maddeden oluşmaktadır. Sosyal ve serbest zaman etkinlikleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri ifade eder. (Örneğin: Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.) . Güvenirlilik katsayısı .78' dir. Mevcut çalışmada güvenirlilik katsayısı .83 bulunmuştur. *Zihin Okuma Alt Ölçeği*: 6 maddeden oluşmaktadır. İlişki içinde olan bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine gerek kalmadan zihin okuyormuşçasına anlamaları yönünde gerçekçi olmayan beklentilerin ifade edildiği boyuttur. (Örneğin: İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar.) .Örneğin: Güvenirlilik katsayısı .78' dir. Mevcut çalışmada güvenirlilik katsayısı .79 bulunmuştur. *Farklı Düşünmek Alt Ölçeği*: 4 maddeden oluşmaktadır. Birlikte olan kişilerin olaylar hakkında birbirinden farklı düşünceler taşımalarının yıkıcı olduğuna dair gerçekçi olmayan inançları kapsamaktadır. (Örneğin: Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini paylaşırsa buna dayanmam.) . Güvenirlilik katsayısı .69' dur. Mevcut çalışmada güvenirlilik katsayısı .71 bulunmuştur. *Fiziksel Yakınlık Alt Ölçeği*: 3 maddeden oluşmaktadır. Fiziksel yakınlığa ilişkin gerçekçi olmayan ifadelerin ortaya çıktığı boyuttur. (Örneğin: Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.) . Güvenirlilik katsayısı .53' dür. Mevcut çalışmada güvenirlilik katsayısı .52 bulunmuştur. *Cinsiyet Farklılıkları Alt Ölçeği*: 3 maddeden oluşmaktadır. Cinsiyet farklılıklarının ilişkiye etkisinin gerçekçi olmayan ifadelerinin ortaya çıktığı boyuttur. ( Örneğin: Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi yeteri kadar anlayamayacaktır.) . Güvenirlilik katsayısı .53' dür. Mevcut çalışmada güvenirlilik katsayısı .55 bulunmuştur. Mevcut çalışmada, RAINÖ' nün genel toplam puanının güvenirlilik değerini veren Cronbach alpha değeri .84, test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .85 bulunmuştur.

*Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)*: Oxford Mutluluk Ölçeği bireylerin yaşamlarındaki genel mutluluğu ölçmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçme aracıdır. Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe

uyarlaması yapılmış ve yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 7 maddeden oluştuğu ve tek faktörlü olduğu gözlenmiştir. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir. “Hayatımdan oldukça memnunum”, “geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim” gibi ölçek maddelerine verilen cevaplar bireylerin mutluluk puanlarını oluşturmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık değerini veren cronbach alpha değeri .72 bulunmuştur.

## 2.4.Verilerin Analizi

Araştırmanın alt problemlerine yanıt bulmak amacıyla verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile kontrol edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre manidarlık değerleri için hata payı üst sınırı 0.05, çarpıklık-basıklık katsayıları için  $\pm 1$  aralığı kesme noktası olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın amacına ilişkin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının mutluluklarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, bağımlı değişkenle ilişkisi olan iki ya da daha fazla bağımsız değişkene ilişkin bağımlı değişkenin analiz edilmesinde kullanılır (Büyüköztürk, 2016).

## 3. Bulgular

Bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının mutluluk düzeylerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 1.** Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Mutluluk	-						
Aşırı Beklentiler	-.02	-					
Sosyal Zaman Kullanımı	-.12	.27**	-				
Fiziksel Yakınlık	-.03	.26**	.38**	-			
Zihin Okuma	-.08	.50**	.25**	.26**	-		
Cinsiyet Farklılıkları	-.19	.11**	.16**	.15**	.13**	-	
Farklı Düşünmek	-.24	.02	.27**	.19**	.21**	.10	-

\*p<0.05 \*\*p<0.01

**Tablo 2.** Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Mutluluğu Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata <sub>B</sub>	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	28.415	1.349	-	21.06	0.000		
Aşırı Beklentiler	0.006	0.043	0.007	0.13	0.895	0.006	0.006
Sosyal Zaman Kullanımı	-0.044	0.044	-0.051	1.007	0.315	-0.047	-0.045
Fiziksel Yakınlık	0.082	0.072	0.056	1.126	0.261	0.053	0.050
Zihin Okuma	-0.013	0.050	-0.014	-0.255	0.799	-0.012	-0.011
Cinsiyet Farklılıkları	-0.280	0.076	-0.169	-3.710	0.000*	-0.171	-0.165
Farklı Düşünmek	-0.348	0.075	-0.226	4.620	0.000*	0.211	-0.206
R=0.301	R <sup>2</sup> =0.090						
F <sub>(6,459)</sub> =7.610	p=0.000						

\*p&lt;0.001

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (R=.30, R<sup>2</sup>=.09, F(6,459)=7.610, p<.001). Bu sonuç romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların tümünün birlikte mutluluk değişkenine ilişkin gözlenen toplam varyansın yaklaşık % 9 'unu açıkladığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların mutluluğun önemli bir yordayıcısı olup olmadığına bakıldığında cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin .001' e göre anlamlı olduğu; aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarının regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerinin anlamlı bir sonuç üretmediği görülmektedir. Sonuç olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların "cinsiyet farklılıkları" ve "farklı düşünmek" alt boyutlarının bireylerin mutluluklarını negatif yönde yordadığı söylenebilir.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutu olan "cinsiyet farklılıkları"nın bireylerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, alan yazında yer alan benzeri araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Kadın ve erkeğin yaşam sürecinde birbirini tamamen anlayacağı bir dönemin olmayacağı, kadın ve erkeğin yaratılış olarak birbirinden farklı



fizyolojik yapıya sahip olmasına bağlı olarak birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılayamayacaklarını düşünmelerine yol açmaktadır. Kadın ve erkeğin farklı cinsiyetlere sahip olmasına bağlı olarak birbirlerini tam olarak anlayamayacaklarını düşünmeleri, yaşam sürecinde karşılaştıkları bazı problemlerde iletişim sorunlarına yol açabilmekte sonuç olarak bu durumun bireylerin yaşam sürecindeki mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde (Dölen, 2014; Metts ve Cupach, 1990; Saraç, 2013; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı, 2008) “cinsiyet farklılıkları” alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bu araştırma bulguları, mevcut araştırma bulgularıyla birlikte değerlendirildiğinde bireylerin cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlara sahip olması ilişki doyumlarını olumsuz yönde etkilemekle birlikte yaşam sürecindeki mutluluklarını da olumsuz yönde etkilediği şeklinde ifade edilebilir.

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların “farklı düşünmek” alt boyutundan alınan puanların artmasının bireylerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin romantik ilişki sürecinde romantik partneriyle farklı fikirlere sahip olmasının ilişki sürecinde yakalanacak tam bir uyumluluk halinin önünde bir engel olduğunu, romantik ilişkinin gidişatının bu durumdan olumsuz yönde etkileneceğini düşünmelerine yol açarak yaşamlarındaki mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir. İlgili alanyazın incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını doğrudan destekleyen bir araştırma olmamakla birlikte bireylerin romantik ilişki sürecinde farklı düşüncelere sahip olmasının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği (Saraç, 2013; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015) şeklinde araştırma bulguları mevcuttur. Bu konuda durumun aydınlatılabilmesi için çeşitli araştırmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların “aşırı beklentiler”, “sosyal zaman kullanımı”, “fiziksel yakınlık” ve “zihin okuma” alt boyutlarının mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma bulgularını literatürde doğrudan destekleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu alanda daha çok araştırmaların yapılması, ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin yaşam sürecinde pozitif duyguları daha sık, acı veren olumsuz duyguları daha az yaşaması olarak tanımlanan mutluluk (Diener, 1984), pek çok faktörden etkilenebilmektedir. Romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlar, bireylerin yaşamlarında mutluluklarını etkileyecek faktörlerden biri olduğu için romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların tüm alt boyutlarının bireylerin yaşamlarındaki genel mutluluğunu etkileyecek kadar anlamlı olmadığı şeklinde ifade

edilebilir. Beliren yetişkinlik gelişim döneminde bulunan üniversite öğrencileri, bu dönemde iş bulma, bir romantik ilişki başlatma ve devam ettirme ve en temelde kendi kimlik gelişimini tamamlama sürecinde yer alırlar (Arnett, 2000). Bireyin bu dönemde yaşadığı romantik ilişki deneyimi, kendi kimliğini keşfetmesine destek olacak rolde yer aldığı için romantik ilişki sürecinde akılcı ve akılcı olmayan inançlara sahip olmasının bireyin yaşamındaki genel mutluluğunu etkileyecek kadar anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca evlilik uyumunun bireylerin mutluluğunu olumlu yönde desteklediği (Koydemir, Selşik ve Tezer, 2005) araştırma bulgusuyla mevcut araştırma bulgusu ilişkilendirildiğinde evlilik sürecindeki sorumlulukların romantik ilişki sürecine göre daha fazla olması, yaşanan problemler karşısında romantik ilişkiyi sonlandırmanın daha kolay olması bağlamında romantik ilişki sürecini deneyimleyen üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının tamamının bireylerin mutluluğunu etkileyecek kadar anlamlı olmadığı söylenebilir.

Romantik ilişkilerle ilgili gerçekleştirilen araştırmalar ele alındığında yurt dışında bu konunun daha çok araştırıldığı görülmektedir. Türkiye’ de bu alanda gerçekleştirilen araştırmalar yakın zamanda başladığı için daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan mutluluk yeniden araştırılabilir. Mevcut araştırma bulgularını literatürde doğrudan destekleyen araştırma bulgularına rastlanılmamış olması bu alanda daha çok çalışma yapılması gerektiğine işaret etmektedir. Doğu ve batı kültürü arasındaki farkları ortaya koymak amacıyla kültürlerarası araştırmalar gerçekleştirilebilir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişkilerde mutluluk ya da pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan öz şefkat, öz farkındalık, yaşam doyumu gibi kavramlarla ilişkisi ele alınabilir. Mevcut araştırma betimsel türde bir araştırmadır. Bu alanda romantik partnerlerin sürece birlikte katıldığı deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir. Üniversite eğitimi sürecinde bulunan bireylerin akılcı olmayan inançlarını fark etmeleri ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmelerini kolaylaştırmak amacıyla üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çeşitli eğitimler ve grupla psikolojik danışma hizmetleri sunulabilir.

## Kaynakça

- Abowitz, D. A., Knox, D., Zusman, M. ve Mcneely, A. (2009). Beliefs about romantic relationships: Gender differences among undergraduates. *College Student Journal*, 43 (2), 276-284.
- Arnett, J. J. (2000). Emerginig adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Asıcı, E. ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 191-211.
- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Buss, D. M. (1992). *Manipulation in close relationships: five personality factors in interactional context*. *Journal of Personality*, 60 (2), 477-499.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven-Önder, F. (2014). Kişilik gelişimi psikososyal gelişim kuramı. R. Çeçen-Eroğul, F. Yurtal (Ed.). *Eğitim psikolojisi el kitabı* (s.257-286). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Chapman, G. (2008). *Beş sevgi dili*. (B. Çelik, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık. (1997).
- Collins, W.A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13 (1), 1-24.
- Cüceloğlu, D. (2014, Nisan 24). *Mutluluğun yedi formülü*. Erişim tarihi: 19.02.2018, <https://www.youtube.com/watch?v=8KmlMs64dKg>.
- Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well being, the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.

- Dölen, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bağlanım: romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- Foster, F.L. (2007). *Premarital preparation and marital satisfaction: What utah individuals are doing to prepare for marriage and how premarital preparation can enhance marital satisfaction* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Utah State University, Utah.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177-180.
- Heindrick, S.S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. (A. Dönmez, Çev.) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Koydemir, S., Selışık, Z. E. ve Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 65-75.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Martin, P. D., Martin, M. ve Martin, D. (2001). Adolescent premarital sexual activity, cohabitation and attitudes toward marriage. *Adolescence*, 36 (143), 601-609.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17 (1), 170-185.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7), 5-13.

- Öcal- Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sprecher, S. ve Toro-Morn, T. (2002). A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships. *Sex Roles*, 46, 131-147.
- 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.
- Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerini ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.