

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK KISKANÇLIK DÜZEYLERİ
İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tezi Yazan: FURKAN BİLGİN

Tez Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA (Çukurova
Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / Ekim 2023

ONAY SAYFASI**T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

2020011025 numaralı öğrencimiz olan **Furkan BİLGİN** tarafından hazırlanan “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK KISKANÇLIK DÜZEYLERİ İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından **oybirliği** ile **Psikoloji** Ana Bilim **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. İçi Asıl Üye Jüri Başkanı.: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. İçi Jüri Asıl Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Jüri Asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Esef Ercüment YERLİKAYA

(Çukurova Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır) 04/10/2023

Prof. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tezde sunulan verileri ve bilgileri akademik ve etik ilkeler dâhilinde elde ettiğimi,
- Tezde bulunan bulgu, bilgi ve dokümanları bilimsel etik ilkelerine dikkat ederek sunduğumu,
- Tezde faydalanılan kaynakların tümüne uygun atıfla kaynak gösterdiğimi,
- Elde edilen verilerde ve bulgularda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Furkan BİLGİN

İTHAF

Yirmili Yaşlarıma Adanmıştır...

TEŞEKKÜR

Bilimsel ve akılcı düşünmeyi hem anlatarak hem de uygulayarak gösteren ve böylelikle paradigmamı dönüştüren, model aldığım sayın hocam Esef Ercüment YERLİKAYA' ya bütün öğrettiği değerler için çok teşekkür ederim.

Can dostum Ali DURĞUN' a on beş yıldır bana göstermiş olduğu dostluğundan ötürü çok teşekkür ederim.

Değerli abim Enes BİLGİN' e ve canım kardeşim Elif BİLGİN' e tezim konusunda uğraşları ve desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Kıymetli arkadaşlarım; Hatice FARSAKOĞLU TUNCER' e, Rümeyza ÖZDİL' e, Ahmet KİRİŞ' e ve Özlem YILMAZ' a tezim konusunda destekleri, emekleri, yardımları ve uzun zaman romantik kıskançlık muhabbetime katlandıklarından dolayı çok teşekkür ederim.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK KISKANÇLIK DÜZEYLERİ İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Furkan BİLGİN

Yüksek Lisans Tezi,Psikoloji Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

Ekim 2023, 84 Sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik kıskançlık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla romantik ilişkisi bulunan 308 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Gruplar arasında cinsiyet değişkeni açısından farklılık olup olmadığını ölçmek amacıyla t-testi ve Romantik Kıskançlık ile Duygu Düzenleme Becerileri ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar arasında ilişki olup olmadığını ölçmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Tüm analizlerde .05 anlamlılık düzeyi tercih edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından Duygu Düzenleme Becerileri düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Çok Boyutlu Kıskançlık düzeyi ile Duygu Düzenleme Becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çok Boyutlu Kıskançlık düzeyi ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Çok Boyutlu Kıskançlık ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği' nin alt boyutları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Duygu Düzenleme Becerileri ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar arasında çok zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik kıskançlık, inançlar, duygu düzenleme

ABSTRACT**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ROMANTIC
JEALOUSY LEVELS AND EMOTION REGULATION SKILLS AND
IRRATIONAL BELIEFS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS AMONG
UNIVERSITY STUDENTS****Furkan BİLGİN****Master Thesis, Department of Psychology-
Supervisor: Dr. Seyda MAVRUK ÖZBİÇER****October 2023, 84 Pages**

This study aimed to examine the relationship between university students' romantic jealousy levels, emotion regulation skills and irrational beliefs in romantic relationships. For this purpose, data was collected from 308 university students who were in romantic relationships. Personal Information Form, Multidimensional Jealousy Scale, Emotion Regulation Skills Scale and Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale were used as data collection tools. T-test was applied to measure whether there was a difference between the groups in terms of gender variable, and Pearson Correlation Analysis was applied to measure whether there was a relationship between Romantic Jealousy and Emotion Regulation Skills and Irrational Beliefs in Romantic Relationships. A significance level of .05 was preferred in all analyses. According to the results of the research, a significant difference was found in Emotion Regulation Skills levels in terms of gender variable. No significant relationship was found between the level of Multidimensional Jealousy and Emotion Regulation Skills. A weak positive relationship was found between the level of Multidimensional Jealousy and Irrational Beliefs in Romantic Relationships. A significant positive relationship was found between Multidimensional Jealousy and all subscales of the Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale. Positive relationships were detected between the sub-dimensions of the Multidimensional Jealousy Scale and the Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale. A very weak negative relationship was found between Emotion Regulation Skills and Irrational Beliefs in Romantic Relationships. The findings were discussed in the light of the literature.

Keywords: Romantic jealousy, beliefs, emotion regulation

ÖNSÖZ

Günümüzde aile içi şiddet ve flört şiddeti toplumsal olarak büyük bir sorun haline gelmiştir. Bu sorunla alakalı; yaklaşık bir senedir Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı' na bağlı bir psikolog olarak Aile İçi Şiddetle Mücadele eden bir birimde çalışmaktayım. Bu kapsamda sahada sosyal bilimleri icra etmeye çalışırken şiddetin kökenlerinden birinin romantik kıskançlık olduğunu gözlemledim. Tabii ki bu sistematik olmayan bir gözlem olduğundan dolayı bilimsel bir bilgi değildir. Bu gözlemimi bilimsel zeminde araştırmak, bu konuda bilgi ve kavrayışımı artırmak ve bilimsel bilgiye katkı sağlamak, böylelikle sahada çalışan sosyal bilimcilerin yolunu aydınlatma arzusu içimde uyandı. Bu konuda eğilimli olduğum ve en çok etkilendiğim kuram olan Bilişsel Davranışçı kuramın kıskançlık konusundaki hipotezlerini test ederek araştırma yapmaya karar verdim.

Bu tez yolculuğunda romantik kıskançlık konusunda yapılmış araştırmaları okumak amaçlarımdan birini gerçekleştirdi. Sanıyorum hayatımda bu tez kadar yoğun emek harcadığım başka bir çalışma olmadı. Bunca emeğin karşılığını sosyal bilimlerin uygulama sahasında şiddetin karşısında bilimsel bir çözüm üretmenin hazzı ile alabileceğime inanmaktayım. Kendi gündelik hayatıma aktardığım ve aktaracağım bilgilerle birinci amacım gerçekleşti. Umarım bu araştırma uygun noktalarda sorunlara çözüm bulacak ve böylelikle ikinci amacım da gerçekleşmiş olacak.

Bu tez konusunda çalışmaktayken, duygu düzenleme becerileri ve akılcı olmayan inançlar konusunda farkındalık düzeyim arttı ve bu değişkenlerin kuramsal açıklamalarından elde ettiğim bilgi ve becerileri bu tezi yazarken zorlandığım ve sorun yaşadığım zamanlarda kullandım. Böylelikle kendini besleyen ve yeniden üreten bir süreç oldu. Umuyorum ki hayatımın ilerleyen zamanlarında da çokça kullanacağım bu bilgi ve becerileri.

Romantik kıskançlığın kişinin ilişkisine hasar veren ve sevmeye engelleyen bir sorun olduğuna inanıyorum. Ki sevmek yaşamı güzelleştiren nadide bir duygu değil midir? Bu duyguyu engelleyen, sömüren, karartan ne varsa onu ortadan kaldıracak yolları bulmak bizim için çok hayırlı bir amaç değil midir? Sevgi dolu güzel günlere kavuşmak dileğiyle...

İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK BEYANI.....	iii
İTHAF.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii
1.GİRİŞ	1
2.YÖNTEM	22
2.1. Katılımcılar	22
2.2. Prosedür	22
2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller.....	22
2.4. Araştırmanın Modeli	26
2.5. Araştırma Verilerinin Analizi	26
3.BULGULAR.....	27
4.TARTIŞMA VE SONUÇ	34
Tartışma	34
Sonuç.....	37
Öneriler	38
KAYNAKÇA.....	40
EKLER LİSTESİ.....	55

KISALTMALAR

- SPSS** : (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
- Ss** : Standart sapma
- N/n** : Kişi sayısı
- T** : t testi puanı
- BKÖ** : Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği
- DDBÖ** : Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
- RAINÖ** : Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Sosyo-demografik Değişkenlerin Dağılımı	22
Tablo 2: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi	23
Tablo 3: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi.....	24
Tablo 4: RAINÖ ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi.....	25
Tablo 5: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri, RAINÖ'nün Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	27
Tablo 6: ÇBKÖ ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	28
Tablo 7: RAINÖ ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 8: DDBÖ ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	29
Tablo 9: Değişkenlerin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu.....	30
Tablo 10: Örneklemin ÇBKÖ ile DDBÖ Arasındaki İlişki İçin Uygulanan Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu.....	31
Tablo 11: Örneklemin ÇBKÖ ile RAINÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki İçin Uygulanan Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu	32

EKLER LİSTESİ

EK 1 Çağ Üniversitesi SOBE Tez Etik Kurulu İstek Formu.....	55
EK 2 Gönüllülük Onam Formu.....	58
EK 3 Kişisel Bilgi Formu.....	60
EK 4 Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (ÇBKÖ).....	61
EK 5 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	62
EK 6 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	63
EK 7 SOBE Müdürlüğü Tez Etik Kurulu İzin İstek Yazısı	65
EK 8 Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin Yazısı	66
EK 9 Tez Anket İzin İstek Yazıları.....	67
EK 10 Tez Anket İzin Yazıları	69

1.GİRİŞ

Romantik ilişkiler kişinin bireysel yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Romantik ilişki tıpkı arkadaşlık gibi bireysel bir eylemler bütünü olarak değil partnerlerin gönüllü bir şekilde işteş olarak gerçekleştirdiği etkileşimler olarak tanımlanmaktadır (Collins, 2003). Bu etkileşimler; cinsel beklentileri de içermek üzere karşılıklı sevgi gibi duygu ifadelerini kapsamaktadır (Brown, Furman, & Feiring, 1999).

Üniversite döneminin, çoğu birey için genç yetişkinlik dönemine denk geldiği söylenebilir. Genç yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkiler önem kazanmaktadır. Eğer birey bu dönemde yakın ilişkiler geliştiremezse yalnızlık ve dışlanmışlık hissetmektedir (Elkind, 1970). Bu açıdan romantik ilişkilere atfedilen anlam ve önemin yoğunluğu, ilişkiye yönelik beklentileri artırarak partnerler arasında zaman zaman çatışmalar oluşturabilmektedir. Bu çatışmaları doğuran ve büyüten etkenlerden birisi de romantik kıskançlıktır. Romantik kıskançlık; romantik ilişkinin sonlanmasına yönelik tehdit algısına karşı verilen kompleks reaksiyonlar olarak tanımlanmıştır (Pines, 1992). Buunk ve Bringle' a (1987) göre ise kıskançlık; romantik ilişkinin üçüncü kişi veya hayali bir kişi tarafından bitirilme riskine verilen nahoş tepkilerdir. Kıskançlık, kişiden kişiye göre değişebilecek şekilde deneyimlenebilir ve ifade edilebilir (Aune & Comstock, 1991).

Romantik kıskançlık yaşayan bireyler yaşadıkları duyguyu kabul etmek konusunda genellikle yeterince gönüllü değillerdir (Tarhan, 2015). Kıskançlığı kabul etmek ve bu duygu ile uygun yollarla baş etmek yerine partnerinin davranışlarını ve duygularını kontrol etmeye çalışmayı yeğleyebilmektedirler (Pines, 2003). Bu türden davranışlar da ilişkiye zarar verebilmektedir. Romantik kıskançlık yaşayan kişilerin çoğu partnerleri tarafından kıskanılmayı arzu etmektedirler (Guerrero & Andersen, 1998).

Romantik kıskançlığın bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları bulunmaktadır. Kıskançlığın duygusal boyutu; acı, endişe, öfke, korku, elem, şüphe, üzüntü ve tükenmişlik duygularından oluşur. Bilişsel boyutu; yetersizlik inançları, değersizlik inançları, kendisini ve partnerini suçlamak, ilişkiler ve cinsiyet konusunda önyargı ve kalıp yargılara başvurmak ve kıyaslama yapmaktan oluşur. Bu duyguların bedensel belirtileri ise uyku sorunları, iştah sorunları, kâbus görmek, titremek, terlemek, mide bulantısı ve kas-eklem ağrıları olabilmektedir. Davranışsal boyutu ise agresyon davranışları (fiziksel ve sözel olarak saldırmak veya saldırmayı hayal etmek), takip etme

davranışları (stalk), kontrol davranışları, baskı yapmak, manipüle etmek gibi davranışlardan oluşmaktadır (Taylor vd. 2007).

Romantik ilişkilerde partnerlerin bilişsel yapıları ilişkinin sağlıklı gelişimi açısından önemli görülmektedir. Romantik ilişkilere yönelik olarak ‘Aşk sonsuza kadar sürer’, ‘Hayatta hakiki tek bir aşk vardır’, ‘Aşk her engeli aşar ’ gibi inançlar romantik inançlar olarak isimlendirilmektedir ve bu inançlar ilişkinin gidişatını şekillendirebilmektedir (Hendrick, 2016). Bu inançlar rasyonel ve irrasyonel olarak ayrılmaktadır. Rasyonel ilişki inançları; sağlıklı duyguları ortaya çıkartırken irrasyonel ilişki inançları sağlıklı olmayan duygular ortaya çıkartarak ilişkide engelleyici bir öge olabilmektedir (Whisman ve Friedman, 1998, s.150). Rasyonel ilişki inançları ilişkiye yönelik gerçekçi bir perspektif sunduğundan partnerlerin ilişkiye güvenini, ilişki tatminini artırmakta ve kişilerin bireysel gelişimi için ortam sağlamakta olduğundan sağlıklı olarak görülmektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995). İrrasyonel ilişki inançları genellikle aşkın uzun sürmesi gerektiği ve engellerin aşkı durduramayacağı inançlarından oluşmaktadır (Sprecher ve Metts, 1989).

Kuramsal Açıklamalar

Romantik Kıskançlık

Evrimsel yaklaşıma göre kıskançlık; ilişkiyi ve böylelikle türün devamlılığını garanti altına almak yönündeki işlevsel içsel ve dışsal tepkiler olarak açıklanmıştır (Buss ve Haselton, 2005). Kıskançlık, insanın genetik aktarımını tehdit edecek türlü risklere karşı takındığı tavırlardır (Lucas, 2007).

Bu bakış açısında kıskançlık; duygusal kıskançlık ve cinsel kıskançlık olarak iki farklı başlık altında değerlendirilmiştir. Cinsel açıdan kıskançlık yaşamak; kişinin partnerinin başka bir kişi ile cinsel etkileşime girmesine ya da cinsel ilişkiye girme ihtimaline yönelik verilen tepkilerdir. Duygusal kıskançlık ise kişi eşinin veya sevgilisinin başka bir kişi ile romantik bir bağ geliştirmesine veya geliştirme ihtimaline yönelik verilen tepkilerdir (Harvey vd. 2004).

İnsan yavrusu tam ve yeterli bir gelişim içerisinde dünyaya gelmez. Bu sebeple uzun zaman bakıma ihtiyaç duyar. Bebeğin tam gelişimi için zaman, enerji ve kaynak aktarılmak zorundadır. Bu noktada kadınlar açısından ve erkekler açısından kıskançlık farklılaşmaktadır. Erkekler kendi genlerinin aktarıldığı bebeğe kaynak harcamayı garanti etmek amacıyla cinsel kıskançlığa daha eğilimlidir. Kadınlar bakımından ise

bebeğe kaynak, zaman ve enerji harcarken bebeğin babasının bu süreci desteklemesi hayatidir. Bu destek de duygusal ve romantik bağla motive olmaktadır. Bu duygusal bağın başka bir kişiye karşı kurulması bebeğin bakım sürecini zora sokacaktır. Bu açıdan kadınlar duygusal kıskançlığa eğilimlidir. (Buunk vd.1996). Yapılan araştırmada bu yaklaşım desteklenmiş olup kadınlarda duygusal kıskançlığın daha yüksek düzeyde yaşandığı, erkeklerde ise cinsel kıskançlığın daha yüksek düzeyde yaşandığı bulgulanmıştır (Buss & Haselton, 2005).

Sistemik yaklaşım kıskançlığı ilişki sistemi içerisindeki dinamikler bağlamında ele alarak inceler. Bu yaklaşıma göre kıskançlığın ilişki içerisinde nasıl bir işlevi olduğu önem kazanmaktadır. Kıskançlık ilişkide iletişim kurma yoluna dönüşmüştür (Dokur ve Profeta, 2006). İlişki sistemi olan üst sistem ile hisler, inançlar ve davranışlardan oluşan alt sistemler karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenirler (Watzlawick ve diğerleri, 2011). Bu etkileşim sebebiyle kıskançlık doğabilir. Kıskançlığın değişebilmesi için ilişki sisteminde gerekli değişikliklerin yapılması önemlidir. Kıskançlık ilişkideki bazı problemlerin görmezden gelinmesi işlevi görebilirken bazen kıskançlık ilişkideki tekdüzeliği bitirme işlevi görebilmektedir (Pines, 2003).

Davranışçılık yaklaşımına göre; davranışlar koşullanmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Yazgan-İnanç & Yerlikaya, 2017). Bu koşullanmalar klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve model alarak koşullanmadır. Kıskançlık da koşullanmaların ortaya çıkardığı bir sonuçtur. Davranışçılar kıskançlığın geçmişteki sebeplerinden çok mevcut durumda sorunu devam ettiren, sürdüren koşullanma süreçlerine odaklanırlar. Böylelikle kıskançlık davranışlarını ve tepkilerini söndürmeye çalışırlar.

Kıskançlık yaşayan kişinin sorun yaşadığı, kaçmaya çalıştığı travmatik bir ‘aldatılma’ sahnesi bulunmaktadır. Bu sahne erkekler için daha çok cinsel bir sahne olabilirken kadınlar için duygusal ve romantik bir sahne olabilmektedir. Bu sahnenin kişinin üzerindeki etkisi söndürülürse kıskançlık ortadan kalkacaktır (Wanderer & Ingram, 1990).

Wanderer tarafından geliştirilen Fizyolojik Olarak İzlenen Duyarsızlaştırma Terapisi davranışçılık yaklaşımında kıskançlık sorununda kullanılan tekniklerden birisidir. Bu teknik davranışçılık yaklaşımının ‘duyarsızlaştırma’ ve ‘taşırma’ tekniklerinin bir türevidir. Bu teknikte kıskançlık yaşayan kişinin ilişkisinde korku duyduğu sahneleri hayal etmeleri istenir, bu esnada terapist danışanın kan basıncını ölçer. Kan basıncındaki değişimler grafikleştirilir ve kaydedilir. Bu grafiğin en tepe noktasındayken hayal edilen senaryonun kıskançlığın ana kaynağı olduğu kabul edilir.

Bu tepe noktasındaki sahnenin hayal edilerek üstüne gidilir (exposure) ve bu işlem kan basıncı normale dönene kadar tekrarlanır (Pines, 1992).

Bilişsel yaklaşımlar, kıskançlığın bilişsel boyutunu merkeze alır. İnançlar ve düşünceler üzerinde aktif bir değişimle yaşanan sorunun çözülebileceğini öne sürer. Albert Ellis ve Aaron T. Beck bu yaklaşımın öncüleridir. Birbirlerinden habersiz oluşturdukları kuramlar birbiriyle çok benzer olsa da nüans farklılıkları bulunmaktadır. Ellis'e göre sağlıklı duygular; akıldışı ve gerçekçi olmayan inançlar temelinde oluşmaktadır. Beck; duyguların, davranışların ve düşüncelerin birbirleriyle etkileşimde olduklarını, kişinin düşünceleri değiştiğinde duygularının ve davranışlarının da değişeceğini öne sürer (Karahana & Sardoğan, 2004).

Albert Ellis' in kurmuş olduğu Akılcı Duyuşsal Davranışçı yaklaşıma göre duygular sağlıklı ve sağlıklı duygular olmak üzere sınıflanmaktadır. Sağlıklı duygular uyararla orantılı, gücü zamanla sonlanan, hedefe yönelik harekete geçiren bir özelliğe sahipken sağlıklı duygular; uyararla orantısız, zamanla sonlanmayan ve hareketsizleştiren duygulardır. Bu sebeple sağlıklı duygular kişilere zarar verebilmektedir. Kıskançlığın sağlıklı ve sağlıklı türleri bulunmaktadır. Sağlıklı olan kıskançlık duygusu; üçüncü bir kişi sebebiyle ilişkiyi kaybetme tehdidi ile harekete geçirerek akılcı ve gerçekçi bir şekilde süreci yürütür ve böylelikle ilişkiyi besleyen ve geliştiren bir duygudur. Sağlıklı kıskançlık duygusu ise akılcı olmayan inançlar ve gerçek dışı bakış açılarıyla ilişkinin gelişimini engeller (Köroğlu, 2008). Akılcı olmayan kıskançlık düşüncelerinde; zorundalık ifadeleri, felaketleştirme, engellenme toleransının düşüklüğü, kendisini veya partnerini değersizleştirme ifadeleri bulunmaktadır (Dryden, 2009). Bu akılcı olmayan ifadeleri akılcı düşüncelerle değiştirilebildiğinde kıskançlığın yıkıcı sonuçları ortadan kalkacaktır.

Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme, kişinin duygularının içeriğini, ifade ediliş biçimini, yoğunluğunu ve sıklığını fark etmesi, anlaması, durdurması ve dönüştürmesidir (Thompson, 1994). Bu düzenleme becerileri doğrudan veya dolaylı, bilinçli veya bilinçsizce yapılıyor olabilir (Ochsner & Gross, 2005). Belirli bir düzeye kadar duyguyu düzenleyememe çeşitli psikopatolojik sorunlara yol açabilmektedir (Berking & Whitley, 2014). Bu açıdan duygu düzenleme becerileri olumlu bir özellik olarak görülmektedir. Ancak duygu düzenleme olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla kullanıldığında sonuçları kişi için olumsuz olabilmektedir (Kabat-Zinn, 2016). Yapılan araştırmada

olumsuz duygulardan kaçmak; o olumsuz duyguların daha yoğun ve daha sık bir şekilde yaşanmasına sebep olabilmektedir (Hayes vd., 2006).

Bilişsel Davranışçı Terapilerin 3. Dalgasında farklı duyu düzenleme yaklaşımları önerilmektedir. Bu yaklaşımlar duyu düzenlemenin yaşanan duyguların bedensel etkileşimlerini deneyimlemek ve duyu ortaya çıktığında tetiklenen davranışları kontrol etmek şeklinde olması gerektiğini savunmaktadır (Linehan, 1993).

Duyularla İşlevsel Baş Etme Modeline göre; duyu düzenleme becerileri, farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, yüzleşme için hazırlanma ve etkin öz destek olmak üzere toplam 7 işlevsel beceriden oluşmaktadır (Berking & Whitley, 2014). *Farkındalık*; kişinin bedensel ve zihinsel değişimlerini bir duygunun ürettiğini bilinçli olarak fark etmesidir (Mauss & Tamir, 2014). Bu süreç önemlidir çünkü bazen duygular kişinin değerlendirme süreçlerini kısa süreli olarak ele geçirebilir ve kişi bu yaşadığının bir duyu olduğunu dahi fark etmeyebilir. *Tanımlama ve adlandırma*: Kişinin fark ettiği duygunun bedensel etkileşiminden hangi duyu olduğunu tanıması ve o duyguyu isimlendirmesi anlamına gelmektedir (Berking & Whitley, 2014). Duygunun isimlendirilmesi duyu düzenleme tekniklerinden hangisinin kullanılacağı konusunda yardımcı olur. *Anlama*; yaşanan duygunun hangi faktörün tetiklemesi sonucu oluştuğunu ve duyguyu devam ettiren faktörü anlama becerisidir (Berking & Whitley, 2014). Anlamak; duygunun etkenlerinin, sonuçlarının ve yoğunluğunun analiz edilmesi olduğundan çok önemli bir beceridir. *Değişimleme*; duyguları çevreye adaptif olacak şekilde etkin olarak dönüştürme yeteneğidir. Etkili stratejiler kullanıldıkça duyguların dönüştürülmesi kişinin yeterlilik inancına katkı sağlamaktadır. Bu süreçte etkili olmayan stratejiler elimine olmaktadır (Berking & Whitley, 2014). *Kabul ve tolerans*: Bireyin güçlü ve yoğun duygularını yeterince değiştirememesi sonucunda bu duyguları kabul etmesi ve bu duygulara katlanmasıdır. Duygulara katlandıkça bireyin duygulara yönelik toleransı artmakta ve duyguların yeni olumsuz duygular oluşturması önlenmektedir (Berking & Whitley, 2014). *Yüzleşme için hazırlanma*: Bireyin olumsuz duygularının tetiklendiği ortamların ve bağlamların bilinçli olarak üstüne gitmesidir (Berking & Whitley, 2014). Böylelikle kişi kaçmadan duygusunun üstüne gitmekte ve duygusunu etkin olarak düzenleyebilmektedir. *Etkin öz destek*: kişinin sorun yaşadığı duygularda kendisini desteklemesi ve böylelikle duyu düzenleme motivasyonu oluşturmasıdır (Berking & Whitley, 2014). Bu beceriler duyu düzenleme konusunda işlevsel olarak değerlendirilmiş duyu düzenleme becerileridir.

Bu beceriler olumsuz yoğun duygularla çalışması sebebiyle kısa vadede kişiye olumsuz hissettirebilir ve zorluk yaşatabilir. Ancak bu beceriler orta ve uzun vadede kişinin duygularını olumlu bir gelişim içerisinde düzenlemektedir (Berking & Whitley, 2014).

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

Bilişsel yaklaşımların etkilendiği felsefe Stoa felsefesidir. Stoacı filozof Epiktetos, kişinin kontrolü ile değiştirebileceği ve değiştiremeyeceği şeyleri bilmesinin ve kabul etmesinin kendisini özgürleştirdiğini ve saadete kavuşturduğunu iddia eder (Akt. Türkçapar, 2021) Kişi kontrol edemeyeceği durumlar hakkında sızlanmayı, acı çekmeyi, öykünmeyi bıraktığında iç huzuru yakalayabilmektedir. Epiktetos; insana dışsal bir öğenin zarar veremeyeceğini, insanın kendi yorumlamalarının zarar verebileceğini öne sürer. Kişinin sorun yaşadığı şey bir olay değil olayı anlama biçimidir (Türkçapar, 2021).

Bilişsel yaklaşımlar konusunda Albert Ellis ve Aaron T. Beck' in etkisi büyüktür. Albert Ellis 1955 yılında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiyi geliştirmeye başlamıştır. Aaron T. Beck tarafından 1960-1970 yılları arasında Bilişsel Terapi geliştirilmiştir. Bu iki terapi ekolünün temel vurguları aynı olsa da bazı detaylar açısından farklılık bulunmaktadır.

ADDT yaklaşımında A-B-C modeli, sıkça kullanılmaktadır. A (Activating Event) bireyin dışında gerçekleşmiş bir olaydır. C (Consequence) - bireyde oluşan sonuçtur. Bu sonuç duygu, davranış, düşünce ve bedensel değişiklikler olabilir. A, C' ye direkt olarak sebep olmaz. C' ye sebep olan ana faktör kişinin A (olay)konusundaki B (Belief) – yorumlamaları, düşünceleridir (Corey, 2008). B eğer irrasyonel bir inançsa yaşanan duygu sağlıklı ve davranış yıkıcı olabilmektedir. Sağlıklı duyguyu değiştirmek için B' yi akılcı inançlarla değiştirmek önemlidir (Nelson-Jones, 1995). Bilişsel yapıda inançlar ile duygular kesin sınırlarla birbirinden ayrı değildir; duyguların içeriğinde inançlar, inançların içeriğinde de duygulara rastlanabilmektedir (Ellis'den Akt. Murdock, 2012).

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşıma göre kişiler arkadaşlık ilişkileri veya romantik ilişkileri hakkında irrasyonel ve gerçekdışı düşünceler geliştirebilme eğilimindedirler (Beştav, 2007). Albert Ellis (1986, akt. Karabacak & Çiftçi, 2016); ilişkilerde akılcı olmayan inançların, aşırı genellenmiş, mantıklı olmayan ve esnek olmayan düşünceler olduğunu öne sürmektedir.

Romantik ilişki inançları ilişki doyumu üzerinde etkilidir. Epstein ve arkadaşları (1982), romantik ilişkide akılcı olmayan inançları beş başlıkta toplamışlardır (Metts & Cupach, 1990): ‘Partnerler arasındaki herhangi bir sorun korkunçtur, partnerler sabittir, partnerler birbirleriyle sözel iletişim kurmadan birbirlerini anlamalıdır, partnerler arasında cinsel etkileşimler tam ve muhteşem olmalıdır, partnerler arasında cinsiyet farklılıkları bulunmaktadır’. Bu akılcı olmayan ilişki inançları ilişkiye zarar vermekte ve ilişkinin gelişimini engellemektedir (Sarı, 2008).

Araştırma Problemi

Bu araştırma; mevcut durumda romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin romantik kıskançlık düzeyinin belirlenmesi ve bu düzeyin duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişkinin varlığının veya yokluğunun analiz edilmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmanın problem tümcesi; üniversite öğrencileri örneğinde romantik kıskançlık düzeyi ile duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında ilişki bulunmakta mıdır?

Varsayımlar

- * Bu çalışmada anketlere katılan katılımcıların anketlere gerçekliği gösterecek bir şekilde açık ve içten olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.
- * Araştırmada ölçeklerin uygulandığı örneklemin hedeflenen evreni temsil gücünün olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- *Araştırma Mersin Üniversitesi ve Çağ Üniversitesi öğrencileri ile sınırlılığı bulunmaktadır.
- *Sonuçların genellenebilirliği çalışma grubunu oluşturan öğrencilere benzer özelliklere sahip bireylerle sınırlılığı bulunmaktadır.
- *Araştırmada saptanan bulgular örneklemin uygulanan ölçme araçlarına vermiş oldukları yanıtlarla sınırlı görünmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı şu sorulara yanıt aramaktır:

- 1: Katılımcıların romantik kıskançlık düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 2: Katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 3: Katılımcıların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç düzeyi cinsiyet bakımından farklılaşmakta mıdır?
- 4: Katılımcıların romantik kıskançlık düzeyi ile duygu düzenleme beceri düzeyi arasında ilişki bulunmakta mıdır?
- 5: Katılımcıların romantik kıskançlık düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç düzeyi arasında manidar bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 6: Katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç düzeyi arasında manidar bir ilişki bulunmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkilerde yaşanan kıskançlık; bireylerin ilişkiye inançlarını, birbirlerine güven duygusunu, ilişki doyumunu, özgürlük hislerini yıpratıcı ve zedeleyen duygu, düşünce ve davranışları içinde barındırmaktadır. Ayrıca romantik kıskançlık; flört şiddeti veya aile içi şiddeti körükleyerek yıkıcı sonuçlara sebep olabilmektedir. Bu sonuçların zararlarından kurtulmak amacıyla; romantik kıskançlığı artıran azaltan faktörleri öğrenebilmek, onun etkilediği değişkenleri keşfetmek, romantik kıskançlığın çözümü konusunda psikoterapi ve psikolojik danışma kuramlarının hipotezlerini test ederek ampirik verileri elde etmek gerekli görülmektedir. Elde edilen ampirik veriler; aile içi şiddet konusunda sahada uygulanacak olan sosyal politikalara yön gösterebilir. Bu çalışmada romantik kıskançlığın duygu düzenleme becerileri ve akılcı olmayan inançlar açısından ilişkisi araştırılarak toplumsal ve bireysel olarak önemli bir sorun haline gelen romantik kıskançlığın etmenlerinin aydınlatılması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tanımlar

Bu bölümde değişkenlerin kuramsal tanımları yapılarak literatürde ilgili bulunan araştırmalar derlenmiştir.

Romantik Kıskançlık: Buunk ve Bringle' ın 1987 yılında yaptığı tanıma göre romantik kıskançlık; romantik ilişkinin üçüncü kişi veya hayali bir kişi tarafından bitirilmesi riskine karşı verilen tepkilerdir. Bu tepkiler kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir. Bu tepkiler bilişsel, duygusal ve davranışsal olabilmektedir (Pines,

2003). Romantik kıskançlığın alt boyutları bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal boyutlardır.

Bilişsel Kıskançlık: Bu boyut, romantik ilişkide partnerin ilgisi, sevgisi ve romantik bağı hakkındaki inançlar, endişeler ve şüphelerden oluşur. Bu endişeler ve şüpheler; partnerinin gerçekte olan veya olması olası bir cinsel veya romantik yaklaşma riskine karşı oluşmuş olabilir (Pfeiffer & Wong, 1989). Bu bilişler kişinin kendisiyle konuşması şeklinde olabildiği gibi zihinsel görüntüler şeklinde de olabilir.

Duygusal Kıskançlık: Bu boyutta kıskançlığın altında kümelenmiş birçok duygu bulunmaktadır. Bu küme içinde ilişkinin bitmesine dair çeşitli duygular var olsa da asıl yoğunlukta olan duygular; sevilen kişinin ötekine yönelmesi ve ötekini kendisine tercih etmesi sonucu doğan duygulardır. Kıskançlık yaşayan kişi partnerinin başka bir kişi ile ilgilenmesine dayanamayacağını düşünebilir. Pfeiffer ve Wong (1989)'a göre kıskançlığın duygusal boyutunda kaygı, öfke, gerginlik, stres, keder ve huzursuzluk gibi duygular bulunmaktadır.

Davranışsal Kıskançlık: Bu boyut kıskançlığın tetiklenmesi ile ortaya çıkan duyguları düzenleyebilmek amacıyla oluşan davranışlardan meydana gelmektedir. Bu davranışlardan kimi işlevli kimisi de işlevsiz veya zararlıdır. Pfeiffer ve Wong' a (1989) göre kıskançlık durumunda ortaya çıkan davranışlar iki başlıkta toparlanabilir. Bunlar araştırma stratejileri ve koruma stratejileridir. Araştırma stratejileri; partneri sorgulama, takip etme, çapraz sorular sorma, özel eşyalarını karıştırma, bulunduğu ortama sürpriz ziyaretlerde bulunmak gibi davranışlardır. Muhafazakâr stratejiler ise partneri ile mevcut veya olası romantik ilişki kurulma riski bulunan kişi arasındaki etkileşimi bitirmeye, söndürmeye dair davranışlardır.

Duygu Düzenleme Becerileri: Duygu düzenleme, kişinin duygularının içeriğini, ifade ediliş biçimini, yoğunluğunu ve sıklığını fark etmesi, anlaması, durdurması ve dönüştürmesidir (Thompson, 1994). Bu açıdan aktif becerilerdir. Berking ve Whitley tarafından geliştirilen Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli (DİBM) göre etkili duygu düzenleme becerileri; farkında olmak, tanımak ve isimlendirmek, anlamak, değişimleme, kabullenme ve dayanıklılık, yüzleşmek için hazır bulunma ve aktif öz-destektir. Farkındalık, yaşanan duyguyu bilinçli olarak fark etmektir. Tanımlama ve

adlandırma becerisi; yaşanan duygunun bedensel çıktılarını değerlendirerek uygun bir şekilde isimlendirebilmektir. Anlama becerisi; duyguyu tetikleyen faktörleri ve duygunun devam etmesinde rolü olan faktörleri analiz etmektir. Değişimleme becerisi; duygunun içeriğini, sıklığını, uzunluğunu, frekansını değiştirme becerisidir. Kabul ve tolerans becerisi, duygunun değişmesinin zor olduğu noktalarda kullanılan beceridir. Etkili öz-destek sağlama becerisi, bu beceri diğer etkili duygu düzenleme becerileri kullanılırken ortaya çıkan zorluklara karşı kişinin motive olmasına yardımcı olan bir beceridir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar: Bireyin romantik ilişkideyken kendisine, eşine ya da sevgilisine ve ilişkiye dair esnek olmayan, akıldışı, sabit ve aşırı genellenmiş inançlara denmektedir (Ellis A., 1986). Sarı ve Owen (2015)' in geliştirdiği RAİNÖ' de altı boyut vardır. Bu boyutlar: "*Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Fiziksel Yakınlık, Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları, Farklı Düşünmek*" tir. Aşırı beklentiler; kişinin partnerden ve ilişkiden gerçek dışı beklentilerinin olmasıdır. Sosyal zaman kullanımı; partneri ile geçirecek zaman ve aktivite konusunda işlevli olmayan katı, abartılmış beklentilerin olmasıdır. Fiziksel yakınlık; ilişki içerisindeki cinsel birlikteliğe yönelik aşırı genellenmiş ve irrasyonel beklentilerden oluşur. Zihin okuma; sözel ifade olmaksızın birbirlerinin düşüncelerini anlık konusunda zorundalık içeren akıldışı inançların olmasıdır. Cinsiyet farklılıkları; cinsiyetlerin farklı olmasının sorunların temel nedeni olduğuna ve bu sorunların çözülemeyeceğine dair akıldışı inançları kapsamaktadır. Farklı düşünmek; romantik ilişki içinde partnerlerin gündelik yaşam olaylarına farklı bakış açısı getirmesinin korkunç olduğuna dair akılcı olmayan inançları ifade etmektedir.

Romantik Kıskançlık İle İlgili Araştırmalar

Karakurt (2001), Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinden 306 romantik ilişkisi bulunan öğrenci ile yaptığı çalışmada; bağlanma stilleri ile kıskançlığın süreçleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Sonuç olarak bağlanma stilleri ile davranışsal kıskançlık arasında ilişki bulunurken bilişsel ve duygusal kıskançlıkla ilişki bulunmamıştır. Kaygılı bağlananlarda güvenli bağlananlara kıyasla daha yüksek düzeyde davranışsal kıskançlık saptanmıştır. Yetersizlik hissinin bağlanma ile kıskançlık arasında aracı değişken olduğu bulgulanmıştır.

Demirtaş (2004), ülkemizde romantik ilişkisi bulunan 454 kişi ile yaptığı çalışmada; kıskançlıkla bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Sonuç olarak evli olmayanların evlilerden istatistiksel olarak manidar bir şekilde daha yüksek düzeyde kıskançlık yaşadığı bulunmuştur. Yaş, partnerini çekici bulma, ilişkiden beklenti düzeyi, ilişki tatmin düzeyi ile kıskançlık arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Kadınlar partnerlerinin başka birisi ile duygusal birlikteliğine kıskançlık yaşarken erkekler partnerlerinin başka birisiyle olan cinsel birlikteliğine daha çok kıskançlık yaşadığı saptanmıştır. Kadınlar kıskançlığa yönelik daha yapıcı stratejiler kullanırken erkekler daha yıkıcı stratejiler kullanmakta olduğu görülmüştür. Yapıcı veya yıkıcı stratejiler kullanmasıyla ilişkili olan faktörlerin kişinin kendine yönelik saygısı ve ilişkinin süresi olduğu gözlenmiştir. Kıskançlık karşısında evli kişiler daha yapıcı stratejiler kullanırken evli olmayanlar daha yıkıcı stratejiler kullanmakta oldukları bulgulanmıştır.

İnce (2009), İstanbul’ da bulunan çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan ve tek kardeşi bulunan genç yetişkinlerden 162 kişi ile yaptığı çalışmada; romantik kıskançlıkla erken dönem aile ilişkileri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Sonuç olarak çocukluk dönemindeki kardeş kıskançlığı ve ebeveyn kıskançlığı ile yetişkinlikteki romantik kıskançlık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ile romantik kıskançlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kardeş sırası ile romantik kıskançlık düzeyi arasında manidar ilişki bulunmamıştır.

Güngör-Houser (2009), ülkemizde ikamet eden yaş ortalaması 40.48 olan 921 evli kişi ile yaptığı araştırmada; evlilik doyumunu iletişim çatışmaları eğilimi, duygusal zeka ve romantik kıskançlık düzeyi bakımından incelemiştir. Sonuç olarak görücü usulü evlenen erkekler romantik ilişki sonucunda evlenen erkeklerden, romantik bağlar kurularak evlenmiş olan kadınlar ise romantik bağlar kurmadan ailesinin ve çevresinin isteğiyle evlilik yapmış olan kadınlardan daha fazla kıskançlık yaşadığı gözlenmiştir. Romantik ilişki sonucunda evlenen erkeklerin kıskançlık düzeyi ile evlilik tatmini arasında negatif yönde bir korelasyon varken görücü usulü evlenenlerde ise kıskançlık ile evlilik tatmini arasında pozitif yönde bir korelasyon saptanmıştır.

Çapkın (2012), İstanbul ilinde ikamet etmekte olan 99 evli kişi ile yaptığı çalışmada; romantik kıskançlık düzeyi ile benlik saygısı, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve evlilik tatminleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak kişilik özelliği

olan deneyime açık olmak ile kıskançlığın duygusal boyutu arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet bakımından kıskançlığın yordayıcı faktörlerinin farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Kadınlarda deneyime açıklık ve dışa dönük olmak ile kıskançlığın duygusal boyutu arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmuş ve kadınlarda bilişsel kıskançlıkla dışa dönüklük arasında pozitif yönde manidar ilişki saptanmıştır. Erkeklerde ise kaygılı bağlanma ve sorumluluk kişilik özelliği ile bilişsel kıskançlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Zeytinoğlu (2013), Ankara ilinde ikamet etmekte olan 200 evli kişi ile yaptığı çalışmada; katılımcıların benlik saygısı, romantik kıskançlık, evlilik içi çatışma ve evlilik tatmini arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak kıskançlık düzeyleri ile diğer değişkenler arasında manidar bir ilişki gözlemlenmemiştir. Yaş ile kıskançlık düzeyi arasında negatif yönlü zayıf manidar ilişki saptanmıştır. Daha yüksek eğitim düzeyi olan katılımcıların eğitim düzeyi düşük katılımcılara oranla daha yüksek kıskançlık düzeyi gösterdiği saptanmıştır.

Akça (2014), ülkemizdeki çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 357 öğrenci ile yaptığı çalışmada; romantik kıskançlık ile empatik eğilim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; empatik eğilim düzeyleri ile romantik kıskançlığın alt boyutlarından olan olumlu etkiler, kıskançlığın nedenlerinden yetersizlik ve kıskançlıkla yıkıcı baş etme düzeyleri arasında negatif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur.

Tortamış (2014), İstanbul, Ankara, İzmir ve Bursa illerinde yaşamlarını sürdürmekte olan asgari iki yıllık evli olan 208 kişi ile yaptığı çalışmada; çocukluk dönemi şemalarının ve ebeveynlik stillerinin romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma yönelimini yordama seviyesini incelemiştir. Sonuç olarak; kadınların kıskançlık düzeyini yordayan değişkenler; zedelenmiş özerklik, algılanan annenin başarı odaklı ebeveynlik stili ve algılanan babanın başarı odaklı ebeveynlik stili olduğu saptanmıştır. Erkeklerin romantik kıskançlık düzeyinin annenin başarı odaklı ebeveynlik stili tarafından yordandığı görülmüştür. Kadınlarda kuralcı ebeveynlik stili, koruyucu ebeveynlik stili, cezalandırıcı ebeveynlik stili ile kıskançlık değişkeni arasındaki ilişkideki örselenmiş özerklik değişkeninin aracı rol oynadığı bulgulanmıştır. Kadınlarda koruyucu ebeveynlik stili ile kıskançlık arasındaki ilişkide örselenmiş sınırlar değişkeninin aracı rol oynadığı görülmüştür.

Arslan (2015), en az altı aylık romantik ilişkisi bulunan 366 kişi ile yaptığı çalışmada; romantik kıskançlık ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkide tehdit evresinin belirleyici rolünü araştırmıştır. Sonuç olarak; yetişkin bağlanma stilleri ve romantik kıskançlık arasındaki ilişkide tehdit evresine göre anlamlı bir değişiklik oluşmadığı bulunmuştur. Saplantılı ve korkulu bağlanma diğer bağlanma stillerine nazaran daha yüksek düzeyde kıskançlık gözlenmiştir.

Taşın (2015), en az bir yıldır eşleri ile birlikte yaşayan 200 evli kişi ile yaptığı çalışmada; çocukluk çağı bağlanmalarının ve kaygı düzeyinin yetişkin dönemdeki kıskançlık düzeyini etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Sonuç olarak; erkeklerde duygusal kıskançlık ortalamaları kadınlara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Eğitim düzeyi yükseldikçe Davranışsal Kıskançlık düzeyinin düştüğü görülmüştür. Anksiyete, kıskançlık, davranışsal kıskançlık, bilişsel kıskançlık, kaygılı ve kaçınan bağlanma değişkenleri arasında pozitif yönde manidar ilişki saptanmış, güvenli bağlanma değişkeni ile diğer değişkenler arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Yeter (2016), Beykent Üniversitesi öğrencilerinden romantik ilişkisi bulunan 300 kişiyle yaptığı çalışmada; bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile romantik kıskançlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; katılımcıların yaş ve hangi bölümde okuduklarının kıskançlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Güvenli bağlanma stili ile kıskançlık arasında negatif yönlü manidar ilişki bulunurken saplantılı bağlanma stili ile kıskançlık arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arttıkça kıskançlık düzeyinin düştüğü gözlenmiştir.

Utkan (2016), Çukurova Üniversitesinin farklı bölümlerindeki 509 öğrenci ile yaptığı çalışmada; romantik kıskançlık düzeyi ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; katılımcıların kıskançlık düzeyleri ile ilişkiye yönelik işlevsel olmayan inanç düzeyleri arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmuştur. İlişkiye yönelik işlevsel olmayan inançlar ile kıskançlığa yönelik tepkiler, kıskançlıkla yapıcı baş etme, kıskançlığın etkileri ve ayrılık kaygısı arasında pozitif yönlü manidar ilişki bulunmuştur.

Ökten (2016), çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 397 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada; kıskançlık ve ilişki tatmini arasındaki ilişkide;

ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz-duyarlık değişkenlerinin aracı rolü incelemiştir. Sonuç olarak; ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz-duyarlık düzeylerinin kıskançlık ve ilişki tatmini arasındaki ilişkide aracı rolü olmadığını tespit edilmiştir.

Metiner (2017), İstanbul ilinin çeşitli semtlerinde ikamet eden 232 kişiyle yaptığı çalışmada; bağlanmanın kıskançlık davranışı ile ilişkisini incelemiş ve duygusal zekânın bu ilişkideki aracı rolünü araştırmıştır. Sonuç olarak; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyinin romantik kıskançlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın duygusal kıskançlıkla pozitif yönde bir ilişkisi bulunmuştur. Duygusal zekânın kıskançlık ve bağlanma arasındaki ilişkideki aracı rolü olmadığını saptanmıştır.

Sümer (2017), Şanlıurfa ilinde ikamet eden romantik ilişkisi bulunan 460 kişiyle yaptığı çalışmada; katılımcıların bağlanma boyutları, romantik kıskançlık ve ilişki tatmini arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; kaygılı bağlanma ile romantik kıskançlık arasında pozitif yönlü manidar ilişki bulunmuş ve kaçınan bağlanma ile romantik kıskançlık arasında negatif yönlü manidar ilişki saptanmıştır. İlişki süresi arttıkça kıskançlığın, kıskançlığa yönelik duygusal tepkinin, kaybetme korkusunun ve yapıcı baş etmenin azaldığı bulunmuştur.

Eken (2018), çeşitli üniversite öğrencilerde öğrenim görmekte olan 94 öğrenci ile yaptığı çalışmada; çocukluk dönemi şemalar ile çocukluk travmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; çocukluk çağı şemalar ile çocukluk çağı travmalarının romantik kıskançlık ölçeğinin bazı alt boyutları ile pozitif yönde zayıf ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Erkeklerin kadınlara oranla yetersizlik ve kaybetme kaygısı düzeylerinin manidar bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Sevgililerin ilişkisi olmayanlara oranla birinci tür ve ikinci tür kıskançlık tetikleyicileri düzeyinin manidar bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Girgin (2018), İstanbul ilinin Çatalca ilçesinde ikamet etmekte olan 200 evli kişiyle yaptığı araştırmada, evlilik doyumları, bağlanma stilleri ve romantik kıskançlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; evlilik tatmini ile kıskançlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Yaş, eşin yaşı ve evlilik yılı ile kıskançlık arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Saplantılı bağlanma düzeyi ile kıskançlık arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmuştur.

Bulut (2019), nişanlı veya evli olan 458 kişi ile yaptığı çalışmada; kıskançlık, yakın ilişkide güven ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; yaş, gelir düzeyi ve eğitim seviyesi ile davranışsal kıskançlık arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Eğitim, gelir seviyesi, bedensel görünüş, ilişki tatmini, görüşme aralığı, ilişkiden beklentiler ile bilişsel kıskançlık arasında negatif yönlü manidar ilişki saptanmıştır. Güven ile duygusal kıskançlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken güven ile bilişsel kıskançlık ve davranışsal kıskançlık arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ile kıskançlığın duygusal boyutu arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunurken benlik saygısı ve bilişsel ve davranışsal kıskançlık arasında negatif yönlü manidar bir ilişki bulgulanmıştır.

Aksoy (2019), İstanbul ilinde ikamet eden ve evli olan 302 kadın katılımcı ile yaptığı çalışmada; evlilik doyumu, kıskançlık ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Sonuç olarak; evlilik süresi ve yaş arttıkça kıskançlık baş etme yöntemlerinin arttığı gözlenmiş ve çocuk sayısı arttıkça kıskançlık tetikleyicilerinin düştüğü bulgulanmıştır. Psikolojik desteğe ihtiyacı olan katılımcıların kıskançlığa verdiği tepkiler, kıskançlıkla baş etme ve kıskançlık seviyesinin psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Evlilik tatmini ile kıskançlık arasında pozitif yönde zayıf manidar ilişki bulunmuştur. Romantik kıskançlık düzeyi ile sürekli kaygı seviyesi arasında pozitif yönde zayıf manidar ilişki bulunmuştur.

Balaydın (2019), kadın doğum polikliniğine kontrole gelen, gebeliğinin son 3 ayında bulunan 228 gebe ile yaptığı çalışmada; beden algıları ile kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; beden algısı düzeyi ile kıskançlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca beden algısı düzeyi arttıkça davranışsal kıskançlığın azaldığı görülmüştür.

Güvenir (2020), Ankara Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 201 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada; şiddete yönelik tutum ile flört şiddetine maruziyet, cinsiyet değişkeni ve romantik kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; kıskançlıkla baş etme yöntemlerinden yıkıcı yöntemin fiziksel şiddeti pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Kıskançlık düzeyi ile psikolojik flört şiddetine dair olumlu tutumlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Romantik kıskançlığa yönelik olumlu tutumun psikolojik flört şiddetini yordadığı saptanmıştır. Kıskançlığa yönelik olumlu tutumla flört şiddetine yönelik olumlu tutum arasında pozitif yönlü bir

ilişki gözlemlenmiştir. Kıskançlıkla baş etme yöntemlerinden yıkıcı baş etme düzeyi ile psikolojik şiddete yönelik tutum arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmuştur.

Cömert (2020), İstanbul’ da ikamet etmekte olan 308 kişi ile yaptığı çalışmada; ilişki tatmini ile empati, kıskançlık değişkeni ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; ilişki tatmini ile kıskançlık ve alt boyutlarından davranışsal ve bilişsel kıskançlık arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Sarihan (2020), İstanbul Arel Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 378 kişi ile yapılan çalışmada; ilişki problemleri, çatışma sonlandırma tepkileri ve cinsiyetin kıskançlık ile ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; erkeklerin kıskançlık düzeyi kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu ve nişanlı kişilerin kıskançlık düzeyinin sevgililerin kıskançlık düzeyine oranla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Kıskançlık düzeyi ile Kontrolcü, Kinci tepkiler ve cinsiyet arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Şehitoğlu (2021), Türkiye’ de yaşayan 345 yetişkin ile yaptığı çalışmada; romantik kıskançlık ve aldatma meyilinin erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisini incelemiştir. Sonuç olarak; romantik kıskançlıkla birlikte hissedilen fiziksel tepkiler ile en yüksek ilişki gösteren şema dayanıksızlık şeması olduğu görülmüştür. Kıskançlığı düzenlemeyi en iyi yordayan şemanın terk edilme şeması olduğu saptanmıştır. Romantik kıskançlığın yetersizlik duygusu boyutu ile en ilişkili olan şema onay arayıcılık şeması, kaybetme korkusu boyutu ile en güçlü ilişkili olan şema sosyal izolasyon/güvensizlik şemasıdır.

Nazlı (2021), Türkiye’deki farklı üniversitelerde lisans öğrenimi görmekte olan ve altı ay ve daha fazla sürelik romantik ilişkisi bulunan 260 kişi ile yaptığı çalışmada; kendini açma düzeyi ile kıskançlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; kendisini açma düzeyleri ile kıskançlık ortaya çıktığında yapıcı iletişim düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kıskançlıkta gösterilen yapıcı iletişim tepkilerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği bulunmuştur.

Yazar (2021), Türkiye’de çeşitli üniversitelerde öğrenim gören ve romantik ilişki içerisinde bulunan 321 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada; benlik saygısının karanlık üçlü kişilik özellikleri ve romantik kıskançlığın nedenleri arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. Sonuç olarak; karanlık üçlü kişilik özelliklerinin arttıkça

kıskançlık nedenlerinden yetersizlik ve kaybetme düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Makyavelizm kişilik özelliği ile romantik kıskançlığın ilişkili olduğu; psikopati ve narsisizm ile romantik kıskançlık arasında ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Cinsiyet bakımından kadınların Makyavelizm kişilik özelliği ile romantik kıskançlık nedenlerinden kaybetmenin ilişkili bulunduğunu; erkeklerde Makyavelizm kişilik özelliği ile romantik kıskançlık sebeplerinden yeterli olmama ve kayıp ile arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Erkeklerde kıskanmanın nedenlerinden yetersizlik düzeyi ile kadınlardaki kıskanmanın nedenlerinden yetersizlik düzeyinde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Ede (2021), Türkiye'deki farklı üniversitelerde eğitim görmekte olan 218 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada; bağlanma, romantik ilişkilerdeki bazı değişkenler ve kıskançlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; kıskançlığın alt boyutlarından davranışsal kıskançlıkla bağlanmanın kaygı alt boyutu, ilişkisel depresyon, ilişkide saplantılı düşünme arasında pozitif yönde manidar ilişkinin bulunduğu gözlenmiştir. Duygusal kıskançlıkla bağlanmanın kaçınma boyutu arasında negatif yönde manidar bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel kıskançlıkla bağlanmanın korku ve kaçınma boyutu, ilişkisel depresyon ve ilişkisel saplantılı düşünceler arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmuştur.

Talo (2022), İstanbul ilinde yaşamakta olan 516 kadın katılımcı ile yaptığı çalışmada; benlik saygısı, kıskançlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; kıskançlığın alt boyutu olan bilişsel kıskançlıkla ilişki tatmini, benlik doyumu, sosyal çevre tatmini ve iş tatmini arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kıskançlığın alt boyutlarından davranışsal kıskançlıkla sosyal çevre tatmini ve iş tatmini arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmaktadır.

Ören (2022), Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde eğitim görmekte olan 272 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada; ilişki doyumunun öz yeterlik ve romantik kıskançlık açısından incelemiştir. Sonuç olarak; kadınların duygusal kıskançlık düzeylerinin erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Yaşa, okumakta olduğu bölüme, görüşme sıklığına, iletişim yoluna, yaşamını geçirdiği yere ve ekonomik olarak kendini algılamaya göre kıskançlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlişki süresi arttıkça bilişsel kıskançlığın arttığı gözlenmiştir.

Kıskançlıkla İlişki doyumu ve romantik ilişkilerde özyeterlik arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Becerileri İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde duygu düzenleme becerileri ile alakalı alanyazın taranmış ve bu araştırmanın diğer değişkenleriyle ilişkili araştırmalar sunulmuştur.

Akdur ve Aslan (2017); Ankara, Adana ve İzmir illerinde ikamet etmekte olan, psikiyatrik tanı almamış ve en az bir yıldır romantik ilişkisi bulunan 302 kişi ile yaptıkları çalışmada; duygusal zekâ ve ilişki tatmini arasında duygu düzenleme güçlüğü veromantik kıskançlığın aracı rolünü incelemiştir. Sonuç olarak; duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlıkla baş etme yollarından çıkış, bağlılık ve umursamama düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkili bulunurken konuşma ile negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlığın nedenlerinden yetersizlik duygusu ve kaybetme korkusu arasında pozitif yönlü manidar ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ ile ilişki tatmini arasındaki ilişkide negatif yönlü aracı değişken olarak açıklık, dürtü ve stratejiler alt boyutlarının olduğu saptanmıştır.

Çetin (2021); İstanbul ilinde ikamet etmekte ve evli 350 katılımcı ile yaptığı çalışmada; evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisi incelemiştir. Evli kişilerde evlilik tatminsizliği ile kıskançlık düzeyi arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Evlilik tatminsizliği ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kıskançlık düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Kıskançlık düzeyi ile dürtü, kabul etmeme, amaçlar ve stratejiler alt boyutları arasında pozitif yönlü manidar ilişki tespit edilmiştir. Kıskançlık ve alt boyutlarından değersizlik duygusu, ilişki hoşnutsuzluğu ve sevgisizlik, birlikte sosyal zaman geçirme isteksizliğinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde manidar bir rol oynadıkları bulgulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarından farkındalık, dürtü, kabul etmemenin kıskançlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir.

Başaran (2022), Türkiye' deki farklı üniversitelerde eğitim görmekte olan ve hâlihazırda romantik ilişkisi bulunan 356 kadın katılımcı ile yaptığı çalışmada; psikolojik flört şiddeti uygulama ve maruz kalmanın akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerileri tarafından yordanma düzeyini incelemiştir. Sonuç olarak;

romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar psikolojik flört şiddeti uygulamayı pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik flört şiddetine maruz kalma düzeyini ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerileri düzeyinin anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır.

Dabağır (2022), Türkiye’ de ikamet etmekte olan, 18 yaş üstü olan 191 katılımcı ile yaptığı çalışmada, akılcı olmayan inançlar ile somatizasyon ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla duygu düzenleme becerileri ve alt boyutlarından farkındalık, anlama, değişimleme düzeyleri manidar bir şekilde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Akılcı olmayan inançlar alt boyutu olan mükemmeliyetçilik düzeyinde kadınlar erkeklerden, suçlama eğilimi alt boyutunda ise erkekler kadınlardan istatistiksel olarak manidar bir şekilde daha yüksek puan almışlardır. Eğitim düzeyi yükseldikçe duygu düzenleme becerileri ve alt boyutlarından farkındalık, beden duyumu, netlik, anlama, kabul, öz-destek ve değişimleme düzeylerinin yükseldiği bulgulanmıştır. Akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme becerileri ve alt boyutlarından farkındalık, beden duyuları, anlama, kabul, yüzleşmeye hazırlanma ve değişimleme düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde manidar ilişki bulunmuştur.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Araştırmalar

Utkan (2016), Çukurova Üniversitesinin öğrenim görmekte olan 509 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada; romantik kıskançlık düzeyi ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; romantik kıskançlık alt boyutlarından kıskançlık tetikleyicileri düzeyi ile ilişki inançları düzeyi ve alt boyutlarından “Açık ve dürüst olmalıyız”, “Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz”, “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız”, “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz”, “Romantik idealizm” düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. Romantik kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığa yönelik tepkilerden fiziksel tepkiler, duygusal tepkiler ve bilişsel tepkiler düzeyi ile ilişki inançları alt boyutlarından “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız”, “Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz” “Her şeyi birlikte yapmalıyız” “Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız” “Romantik idealizm” düzeyleri ve ilişki inançları arasında pozitif yönde biri ilişki saptanmıştır. Kıskançlığa yönelik duygusal tepkiler ve bilişsel tepkiler düzeyleri ile ilişki inançları alt boyutlarından “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Kıskançlık alt boyutlarından yıkıcı baş

etme düzeyi ile ilişki inançları alt boyutlarından “Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız” ve “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Kıskançlık alt boyutlarından yapıcı baş etme düzeyi ile ilişki inançları düzeyi ve alt boyutlarından “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız”, “Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz”, “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız”, “Romantik idealizm” düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığın olumlu etkiler ve olumsuz etkiler düzeyleri ile ilişki inançları düzeyi ve alt boyutlarından “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız”, “Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz”, “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız”, “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz”, “Romantik idealizm” düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığın sebepleri olarak kaybetme korkusu düzeyi ile ilişki inançları ve alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Kıskançlık boyutları ile İlişki İnançları boyutları arasında en güçlü ilişki kıskançlığın olumlu etkileri düzeyi ile “Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız” düzeyi arasında görüldüğü saptanmıştır.

Şahin ve Yerlikaya (2020), Türkiye’ nin Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan bir üniversitede öğrenim görmekte olan 334 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; duygusal kıskançlığın sosyal yetkinlik beklentisi ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar tarafından yordanma düzeyini incelemiştir. Sonuç olarak; kıskançlık düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında orta düzeyde pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların duygusal kıskançlık düzeyini manidar bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Terzi-İlhan (2021), Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden 188 katılımcı ile yaptığı çalışmada; romantik ilişki inançları ile romantik kıskançlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığın olumlu etkileri düzeyinin erkeklerde kadınlara oranla manidar olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hâlihazırda romantik ilişkisi bulunan katılımcıların bulunmayan katılımcılara oranla romantik ilişki inançları ve alt boyutlarından “Aşk bir yolunu bulur” düzeyi istatistiksel olarak manidar bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki inançları alt boyutlarından “İlk ve tek aşk” düzeyi ile kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığın olumlu etkileri düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki

bulunmuş ve kıskançlığın olumsuz etkileri düzeyi arasında ise negatif yönlü zayıf manidar bir ilişki saptanmıştır. Romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından idealleştirme düzeyi ile kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığın olumlu etkileri düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki bulunmuştur. “İlk görüşte aşk” boyutu ile kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığın olumlu etkileri düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki bulunmuştur. Romantik ilişki inançları düzeyi ile kıskançlık alt boyutlarından kıskançlığın olumlu etkileri boyutu arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki saptanmıştır.

Çakır (2022), Haliç Üniversitesi öğrencilerinden 388 katılımcı ile yaptığı çalışmada; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile romantik kıskançlık ve ilişki tatmini arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak; duygusal kıskançlık alt boyutlarından “Beraber zaman geçirmede isteksizlik” düzeyinin kadınlarda erkeklere oranla istatistiksel olarak manidar bir şekilde yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından “Zihin okuma” düzeyinin erkeklerde kadınlara oranla manidar bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaşı arttıkça duygusal kıskançlık alt boyutlarından “Beraber zaman geçirmede isteksizlik” düzeyinin, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç düzeyinin ve alt boyutlarından “Farklı düşünmek” ve “Zihin okumak” düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Duygusal kıskançlık ve alt boyutları “Değersizlik hissi”, “İlişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi”, “Beraber zaman geçirmede isteksizlik” ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve alt boyutları “Aşırı beklentiler”, “Sosyal zaman kullanımı”, “Zihin okuma”, “Farklı düşünmek”, “Fiziksel yakınlık”, “Cinsiyet farklılıkları” arasında pozitif yönde manidar bir ilişkiler bulunmuştur.

2.YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcıları Çağ Üniversitesi ve Mersin Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ve hâlihazırda romantik ilişkisi bulunan (sevgili, evli), çalışmaya katılmaya gönüllü 308 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenler açısından dağılımları Tablo 1’ de sunulmuştur.

Tablo 1: Sosyo-demografik Değişkenlerin Dağılımı

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	225	73.1
	Erkek	83	26.9
İlişkinin Türü	Evli	45	14.6
	Sevgili	263	85.4
Çocukluğunu Geçirdiği Çevre	Köy	33	10.7
	Kasaba	28	9.1
	Kent	247	80.2
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Ayrı	59	19.2
	Birlikte	249	80.8
Eğitim Durumu	Lisans	308	100
Partnerin Cinsiyeti	Kadın	86	27.9
	Erkek	222	72.1

2.2. Prosedür

Araştırma üniversite öğrencilerinde romantik kıskançlık düzeyi ile duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ÇBKÖ, DDBÖ, RAINÖ ve bazisoso-demografik değişkenleri saptamak amacıyla araştırmacının hazırlamış olduğu “Kişisel Bilgi Formu” nun bu araştırmada kullanımı uygun görülmüştür. Ölçek izinleri e-mail yoluyla edinilmiş ve Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Etiği Kurulu, Mersin Üniversitesi ve Çağ Üniversitesi’ nde anketlerin uygulanmasına yönelik izinler alınmıştır. Anketler Google Forms aracılığıyla online ortamda uygulanmıştır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Bu araştırmada ölçüm aracı olarak;- Kişisel Bilgi Formu- Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (ÇBKÖ) -Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği(RAINÖ)- Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda; Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Romantik İlişkisi Olup Olmadığı, Romantik İlişkisinin Türü, Ebeveyn Birliktelik Durumu, Partnerin Cinsiyeti, Çocukluğun Geçirildiği Çevre soruları sorulmuştur.

2.3.2 Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların romantik kıskançlık toplam puanı ve duygusal, davranışsal ve bilişsel alt boyutlarının puanlarını ölçmek için Pfeiffer ve Wong (1989) tarafından alanyazına kazandırılmış olan Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği uygulanmıştır. ÇBKÖ katılımcıların kıskançlık örüntülerinde aktive olan duygusal, davranışsal ve bilişsel reaksiyonları ölçmek maksadıyla 23 sorudan ve üç alt boyuttan oluşmuş, yedili Likert tarzı bir ölçme aracıdır. Kıskançlığın duygusal boyutu yedi soru içerirken, bilişsel ve davranışsal kıskançlık boyutları sekiz soru içermektedir. Alınan puan arttıkça kıskançlık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçek, dilimize geçerlilik, güvenilirlik çalışmalarını yapan Karakurt (2001) tarafından kazandırılmıştır. Karakurt' un (2001) yapmış olduğu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha katsayısının kıskançlığın duygusal boyutu .81, kıskançlığın davranışsal boyutu .80 ve kıskançlığın bilişsel boyutu .84 olarak saptanmıştır.

Bu araştırmada ÇBKÖ ve alt boyutlarının güvenilirlik düzeyini saptamak amacıyla iç tutarlılık Cronbach alpha katsayısına bakılmıştır.

Tablo 2: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi

Ölçek	Güvenirlik Düzeyi
ÇBKÖ	.89
Duygusal Kıskançlık	.92
Davranışsal Kıskançlık	.83
Bilişsel Kıskançlık	.93

Tablo 2' ye bakıldığında, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeğinden elde edilen sonuçların güvenilirlik değerleri görülmektedir. Ölçekten elde edilen verilere güvenilirlik analizi olarak Cronbach alfa uygulanmıştır. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .89; ölçeğin alt boyutları olan; Duygusal Kıskançlık değerinin .92, Davranışsal Kıskançlık değerinin .83; Bilişsel Kıskançlık değerinin .93 olduğu saptanmıştır.

Bulgulanan değerler .70 değerinden büyük olduğundan ölçeğin ve alt boyutlarının güvenilir olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri leği

Katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeylerini ölçmek amacıyla Berking ve Znoj'un (2008) hazırlamış olduğu ve dilimize Vatan ve Orulular-Kahya (2018) tarafından kazandırılan "Duygu Düzenleme Becerileri leği" uygulanmıştır. Dilimize uyarlanma çalışmasında, 275 niversite öğrencilerinden toplanan bulgular ile tamamlanmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alpha katsayısının .89 olarak ölçülmüştür. Bu kapsamda, 27 madde ve 9 alt boyuttan oluşan beş dereceli Likert tarzı Duygu Düzenleme Becerileri leği hazırlanmıştır. Ölçek puanlarının artması duygu düzenleme becerileri düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin ve alt boyutlarının puanlanması elde edilen puanların ortalamasını alınarak yapılmaktadır.

Bu araştırmada Duygu Düzenleme Becerileri leği (DDB) ve alt boyutlarının güvenirlik düzeyini saptamak amacıyla iç tutarlılık Cronbach alpha katsayısına bakılmıştır.

Tablo 3: Duygu Düzenleme Becerileri leği ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi

Ölçek	Güvenirlik Düzeyi
DDB	.95
Duygulara Dikkat Etme	.70
Duyguların Bedensel Algısı	.74
Duygular Hakkında Netlik	.79
Duyguları Anlama	.74
Duyguları Kabul	.68
Dayanıklılık	.80
Hazırlanma	.75
z-Destek	.74
Değişimleme	.72

Tablo 3 incelendiğinde, Duygu Düzenleme Becerileri leğinden elde edilen sonuçların güvenirlik değerleri görülmektedir. Ölçekten elde edilen verilere güvenirlik analizi olarak Cronbach alfa uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar: Duygu Düzenleme Becerileri leği için iç tutarlılık katsayısı .95; ölçeğin alt boyutları olan; "Duygulara Dikkat Etme" için .70; "Duyguların Bedensel Algısı" için .74; "Duygular Hakkında

Netlik" için .79; "Duyguları Anlama" için .74; "Duyguları Kabul" için .68, "Dayanıklılık" için .80; "Hazırlanma" için .75; "Öz-Destek" için .74; "Değişimleme" için .72 olduğu saptanmıştır. Duyguları Kabul alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .70 değerinden küçük bulunduğundan güvenilir bulunmamış ve analizlere dahil edilmemiştir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve diğer alt boyutlarının Cronbach alfa katsayısı .70 değerinden büyük olduğundan güvenilir bulunmuştur.

2.3.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Kişilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarını tespit etmek için Sarı' nın (2008) geliştirdiği ölçek 5li Likert tipi sorulardan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçek sonuçlarındaki puanlar artış gösterdikçe romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç düzeyleri artış göstermektedir (Sarı, 2008). 1. ve 22. maddeler reverse maddelerdir. Bu maddeler tersten puanlanarak analize dâhil edilmiştir. RAINÖ "aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünme" olan altı alt boyuttan teşekkül etmektedir (Sarı, 2008, s.65). Ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa katsayısı .84 olduğu, test tekrar test değerinin .85 olduğu saptanmıştır (Sarı & Korkut Owen, 2016).

Bu çalışmada RAINÖ ve alt boyutlarının güvenilirlik düzeyini saptamak amacıyla iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısına bakılmıştır.

Tablo 4: RAINÖ ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi

Ölçek	Güvenirlik Düzeyi
RAINÖ	.87
Aşırı Beklentiler	.82
Sosyal Zaman Kullanımı	.82
Fiziksel Yakınlık	.45
Zihin Okuma	.85
Cinsiyet Farklılıkları	.71
Farklı Düşünmek	.72

Tablo 4 incelendiğinde, RAINÖ' den elde edilen sonuçların güvenilirlik değerleri görülmektedir. Ölçekten elde edilen verilere güvenilirlik analizi olarak Cronbach alfa uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar: RAINÖ için iç tutarlılık katsayısı .87; ölçeğin alt boyutları olan; "Aşırı Beklentiler" .82; "Sosyal Zaman Kullanımı" .82; "Fiziksel Yakınlık" .45; "Zihin Okuma" .85; "Cinsiyet Farklılıkları" .71; "Farklı Düşünmek" .72

3.BULGULAR

Bu bölümde örneklemeden toplanan veriler analiz edilmiş ve analizlerin sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler; tanımlayıcı istatistik, normallik testleri, güvenilirlik testleri ve korelasyon analizidir.

Normallik Analizi

Araştırmada toplanılan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini saptamak amacıyla normallik testi uygulanmış ve testlerin sonucunda çarpıklık-basıklık değerleri Tablo 5' te sunulmuştur.

Tablo 5: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri, RAİNÖnin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
ÇBKÖ	1.11	1.90
DDBÖ	-.185	-.212
RAİNÖ	.356	.534

Tablo 5' te görüldüğü gibi ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasındadır. Bu değerler, normallik varsayımını sağlamaktadır (George & Mallery, 2016). Bu sebeple parametrik analizler kullanılmıştır.

Cinsiyet Değişkeni Açısından Ölçeklere Dair Bulgular

Cinsiyet değişkeni açısından ölçeklerden elde edilen bulguların anlamlı farklılık olup olmadığını bulabilmek amacıyla verilere Bağımsız Gruplar t Testi uygulanmış ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6: ÇBKÖ ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	P
ÇBKÖ	Kadın	225	75.26	21.02	-1.10	.27
	Erkek	83	78.45	26.43		
Duygusal Kıskançlık	Kadın	225	40.30	9.00	.56	.57
	Erkek	83	39.60	11.72		
Davranışsal Kıskançlık	Kadın	225	19.93	9.43	-1.55	.12
	Erkek	83	21.92	11.40		
Bilişsel Kıskançlık	Kadın	225	15.04	10.69	-1.28	.19
	Erkek	83	16.94	13.67		

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların ÇBKÖ ve alt boyut düzeylerinin cinsiyet bakımından manidar bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7: RAİNÖ ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	P
RAİNÖ	Kadın	225	89.02	15.60	-1.21	.22
	Erkek	83	91.51	16.27		
Aşırı Beklentiler	Kadın	225	30.54	6.12	.24	.98
	Erkek	83	30.52	6.09		
Sosyal Zaman Kullanımı	Kadın	225	13.56	4.41	-3.35	.00
	Erkek	83	15.52	5.01		
Zihin Okuma	Kadın	225	19.95	5.49	.69	.48
	Erkek	83	19.45	5.79		
Cinsiyet Farklılıkları	Kadın	225	8.44	3.14	-1.31	.17
	Erkek	83	9.00	3.34		
Farklı Düşünmek	Kadın	225	9.92	2.29	1.88	.06
	Erkek	83	9.36	2.34		

Tablo 7 incelendiğinde; RAİNÖ düzeyinde cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. RAİNÖ alt boyutlarından Sosyal Zaman Kullanımı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı görülmüştür [$t(306)=-3.35$; $p=.00$]. Erkeklerin Sosyal Zaman Kullanımı düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Diğer RAİNÖ alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre manidar bir farklılaşma görülmemiştir.

Tablo 8: DDBÖ ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	P
DDBÖ	Kadın	225	2.47	.72	-2.61	.00
	Erkek	83	2.72	.82		
Duyulara Dikkat Etme	Kadın	225	2.47	.81	-2.01	.04
	Erkek	83	2.69	.95		
Duyular Hakkında Netlik	Kadın	225	2.58	.95	-2.61	.00
	Erkek	83	2.89	.86		
Duyuların Beden Algısı	Kadın	225	2.60	.83	-1.41	.15
	Erkek	83	2.75	.94		
Duyuları Anlama	Kadın	225	2.77	.82	-1.79	.07
	Erkek	83	2.96	.85		
Dayanıklılık	Kadın	225	2.13	1.00	-3.61	.00
	Erkek	83	2.60	1.07		
Hazırlanma	Kadın	225	2.48	.94	-2.20	.02
	Erkek	83	2.75	.99		
Öz-Destek	Kadın	225	2.53	.93	-.78	.43
	Erkek	83	2.62	1.02		
Değişimleme	Kadın	225	2.43	.86	-1.61	.10
	Erkek	83	2.61	.98		

Tablo 8 incelendiğinde; DDBÖ puanlarının cinsiyet bakımından manidar bir şekilde farklılaştığı gözlenmektedir [$t(306)=-2.61$; $p=.00$]. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek DDBÖ puanı aldığı saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından Duyulara Dikkat Etme boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir [$t(306)=-2.01$; $p=.04$]. Araştırmaya katılan erkeklerin Duyulara Dikkat Etme puanı kadınlardan istatistikî olarak manidar bir şekilde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından Duyular Hakkında Netlik boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir [$t(306)=-2.61$; $p=.00$]. Araştırmaya katılan erkeklerin Duyular Hakkında Netlik puanının, kadınlara oranla istatistikî olarak manidar bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından Dayanıklılık boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir [$t(306)=-3.61$; $p=.00$]. Araştırmaya katılan erkeklerin Dayanıklılık puanının, kadınlara oranla istatistikî olarak manidar bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından Hazırlanma boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir [$t(306)=-2.20$; $p=.02$]. Araştırmaya katılan erkeklerin Hazırlanma puanının, kadınlara oranla istatistikî olarak manidar bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından

Duyguların Beden Algısı, Duyguları Anlama, Öz-Destek ve Değişimleme düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Değişkenlerin Korelasyon Analizi

Ölçeklerden elde edilen verilere Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 7' de sunulmuştur.

Tablo 9: Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	1	2	3
ÇBKÖ	-	-	-
DDBÖ	-.052	-	-
RAINÖ	.360**	-.119*	-
\bar{x}	76.13	2.54	89.70
ss	22.62	.75	15.79
Max	161	4.00	150
Min	27	.22	46

N=308 *p<.05 **p<.01 ÇBKÖ: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, RAINÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların Çok Boyutlu Kıskançlık düzeyi ile Duygu Düzenleme Becerileri düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=-.052$, $p=.362$).

Katılımcıların Çok Boyutlu Kıskançlık düzeyleri ile RAINÖ düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf manidar bir ilişki saptanmıştır ($r=.360$, $p=.000$).

Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı ile RAINÖ toplam puanı arasında negatif yönlü çok zayıf manidar bir ilişki bulunmuştur ($r=-.119$, $p=.036$).

Tablo 10:Örneklemin ÇBKÖ ile DDBÖ Arasındaki İlişki İçin Uygulanan Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ÇBKÖ	-												
Duyusal Kıskançlık	-	-											
Davranışsal Kıskançlık	-	-	-										
Bilişsel Kıskançlık	-	-	-	-									
DDBÖ	-.052	-.018	-.059	.035	-								
Dikkat Etme	-.048	.009	.063	.046	-	-							
Beden Algısı	-.024	-.063	-.051	.050	-	-	-						
Netlik	-.096	-.084	-.090	-.039	-	-	-	-					
Duyuları Anlama	-.039	-.040	-.049	-.001	-	-	-	-	-				
Dayanıklılık	-.002	-.005	-.013	.011	-	-	-	-	-	-			
Hazırlanma	.011	.018	.000	.006	-	-	-	-	-	-	-		
Öz-Destek	-.068	.013	-.077	-.077	-	-	-	-	-	-	-	-	
<u>Değişimleme</u>	-.090	.015	-.089	-.112*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
\bar{x}	76.13	40.11	20.47	15.55	2.54	2.53	2.64	2.67	2.82	2.26	2.55	2.55	2.48
ss	22.62	9.80	10.02	11.58	.75	.86	.86	.93	.83	1.04	.96	.96	.90
Max	161	49	56	56	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
Min	27	7	8	8	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

N=308 *p<.05 **p<.01 ÇBKÖ: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri

Ölçeği

Tablo 10 incelendiğinde, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği alt boyutu Bilişsel Kıskançlık ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği' nin "Değişimleme" boyutu arasında ($r=-.112$, $p=.050$) negatif yönlü çok zayıf manidar ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki dışında ÇBKÖ alt boyutları ile DDBÖ alt boyutları arasında manidar herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği alt boyutları ile RAINÖ alt boyutları arasında ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 9' da sunulmuştur.

Tablo 11: Örneklemin ÇBKÖ ile RAİNÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki İçin Uygulanan Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÇBKÖ	-									
Duy.Kısk.	-	-								
Dav. Kısk.	-	-	-							
Bil. Kısk.	-	-	-	-						
RAİNÖ	.360**	.117*	.398**	.259**	-					
Aşırı Bek.	.139*	.070	.198**	.041	-	-				
Sos. Zam. Kul.	.305**	.039	.373**	.241**	-	-	-			
Zihin Okuma	.300**	.169**	.306**	.178**	-	-	-	-		
Cinsiyet Fark.	.237**	.051	.220**	.230**	-	-	-	-	-	
<u>Farklı Düş.</u>	.182**	.019	.182**	.182**	-	-	-	-	-	-
\bar{x}	76.13	40.11	20.47	15.55	89.70	30.54	14.09	19.81	8.60	9.77
ss	22.62	9.80	10.02	11.58	15.79	6.10	4.65	5.57	3.20	2.32
Max	161	49	56	56	150	40	30	30	15	20
Min	27	7	8	8	46	9	6	6	3	4

N=308 *p<.05 **p<.01 ÇBKÖ: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, RAİNÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Duy. Kısk.: Duygusal Kıskançlık, Dav. Kısk.: Davranışsal Kıskançlık, Aşırı Bek.: Aşırı Beklentiler, Sos. Zam. Kul.: Sosyal Zaman Kullanımı, Cinsiyet Fark.: Cinsiyet Farklılıkları, Farklı Düş.: Farklı Düşünmek

Tablo 11 incelendiğinde; Çok Boyutlu Kıskançlık düzeyi ile RAİNÖ düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki saptanmıştır ($r=.360$, $p=.000$). ÇBKÖ alt boyutu duygusal kıskançlık düzeyi ile RAİNÖ arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulgulanmıştır ($r=.117$, $p=.040$). ÇBKÖ alt boyutlarından davranışsal kıskançlık düzeyi ile RAİNÖ arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r=.398$, $p=.000$). ÇBKÖ alt boyutu bilişsel kıskançlık düzeyi ile RAİNÖ arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki gözlenmiştir ($r=.259$, $p=.000$).

ÇBKÖ düzeyi ile RAİNÖ alt boyutları "Aşırı Beklentiler", "Cinsiyet Farklılıkları" ve "Farklı Düşünmek" arasında pozitif yönlü çok zayıf manidar bir ilişki gözlenmiştir

(sırayla, $r=.198$, $p=.000$; $r=.220$, $p=.000$; $r=.182$, $p=.000$). ÇBKÖ ile RAİNÖ alt boyutları "Sosyal Zaman Kullanımı" ve "Zihin Okuma" arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki gözlenmiştir (sırayla, $r=.373$, $p=.000$; $r=.306$, $p=.000$).

ÇBKÖ alt boyutu duygusal kıskançlıkla RAİNÖ alt boyutu Zihin Okuma arasında pozitif yönlü çok zayıf manidar bir ilişki saptanmıştır ($r=.169$, $p=.000$).

ÇBKÖ alt boyutu davranışsal kıskançlık ile RAİNÖ alt boyutları "Aşırı Beklentiler", "Cinsiyet Farklılıkları" ve "Farklı Düşünmek" arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki saptanmıştır (sırayla, $r=.139$, $p=.014$; $r=.237$, $p=.000$; $r=.182$, $p=.000$). ÇBKÖ alt boyutu davranışsal kıskançlık ile RAİNÖ alt boyutları "Sosyal Zaman Kullanımı" ve "Zihin Okuma" arasında pozitif yönlü zayıf manidar bir ilişki gözlenmiştir (sırayla, $r=.305$, $p=.000$; $r=.300$, $p=.000$).

ÇBKÖ alt boyutu bilişsel kıskançlık ile RAİNÖ alt boyutları "Sosyal Zaman Kullanımı", "Zihin Okuma", "Cinsiyet Farklılıkları" ve "Farklı Düşünmek" arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki saptanmıştır (sırayla, $r=.241$, $p=.000$; $r=.178$, $p=.000$; $r=.230$, $p=.000$; $r=.182$, $p=.000$).

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Tartışma

Araştırma sonucu ortaya çıkan bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; çok boyutlu kıskançlık düzeyi cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. Elde edilen bu sonuç evrim kuramının öngörülleri ile paralellik göstermektedir. Evrim kuramının kıskançlığa yönelik öngörüsü; kadın ve erkeklerde kıskançlığın tetiklendiği durumlar farklılık gösterecekken kıskançlık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermeyeceği şeklindedir (Mullen ve Martin, 1994). Bu araştırmada kıskançlığın tetiklendiği durumlar incelenmemiş kıskançlığın düzeyleri incelenmiştir. Literatür tarandığında; kıskançlık düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı farklılaşmadığı araştırmalar görülmektedir (Okcuoğlu, 2021; Bulut, 2019; Metiner, 2017; Güngör-Houser, 2009; Tortamış, 2014; Ören, 2022). Bu bakımdan elde edilen sonuç Evrim kuramı ve alanyazınla tutarlı görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre; cinsiyet değişkenine göre Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanç düzeyleri farklılık göstermemektedir. Alanyazında bu konuda farklı sonuçlara ulaşılan araştırmalar bulunmaktadır. Hamamcı (2005) işlevsel olmayan ilişki inançlar düzeyinin cinsiyet açısından farklılık göstermediğini bulmuştur. Sardoğan (2014) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet açısından farklılık göstermediğini bulgulanmıştır. Dabağır (2022), tarafından yapılan çalışmada; akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Alanyazında cinsiyet açısından ilişki inançlarının farklılaştığı birçok çalışma bulunmaktadır (Sarı, 2008; Küçükarslan, 2011; Gizir, 2013; Küçükarslan & Gizir, 2014; Pala-Akbaba, 2018).Bu farklılıkların araştırmalarda farklı örneklemeler incelenmesi sonucunda kültürel değişkenlerle açıklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre; cinsiyet değişkenine göre Duygu Düzenleme Becerileri manidar farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla DDBÖ toplam puanı, alt boyutları Duygulara Dikkat Etme, Duygular Hakkında Netlik, Dayanıklılık ve Hazırlanma puanları daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Alanyazında bu konuda yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda cinsiyet açısından duygu düzenleme düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır (Erdem, 2019; Garnefski vd., 2004). Bazı araştırmalarda ise cinsiyet bakımından duygu

düzenleme düzeyleri farklılık göstermektedir (Carlson vd., 2007; Kayhan, 2017). Alanyazındaki bu farklılıkların duygu düzenlemeyi ölçmek amacıyla farklı ölçme aracı (Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği) kullanılması sonucu oluştuğu düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarına göre; Çok Boyutlu Kıskançlık ile Duygu Düzenleme Becerileri arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlara Davranışçılık kuramı açısından bakıldığında; kıskançlık, kaçma-kaçınma davranışı gösterilen aldatılma sahnesi ile pekişen bir duygudur (Wanderer & Ingram, 1990). Kaçma-kaçınma davranışı kısa vadede rahatlatan ancak uzun vadede kıskançlığı pekiştiren bir pekiştireç rolü görmekte ve böylelikle işlevsiz bir duygu düzenleme stratejisidir. Kıskançlığın çözümü olarak Davranışçı yaklaşımlar Üstüne Gitme (Exposure) yöntemini önermektedir (Pines, 1992). Üstüne gitme davranışı bu açıdan işlevsel bir duygu düzenleme stratejisidir. Ancak Üstüne Gitme davranışı Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ile ölçülen bir duygu düzenleme becerisi değildir. Davranışçılık kuramı açısından DDBÖ' nün ölçtüğü becerilerle kıskançlığın ilişkisi bulunmamaktadır. Elde edilen sonuçlara başka bir açıdan bakıldığında; kıskançlığın duygusal motivasyonlarının beklenenden daha düşük düzeyde kıskançlığı etkilediği, kıskançlığın bilişsel ve davranışsal motivasyonlarının daha yüksek düzeyde kıskançlık tepkilerini etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Araştırmanın sonuçlarına göre duygular kıskançlığın kaynağı değil sonucuymuş gibi görünmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde; Kıskançlığın bilişsel kaynaklarının duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açtığı ve bilişsel kaynaklardaki değişimlerin kıskançlık konusunda duygularda ve davranışlarda da değişimlere yol açacağı öngörülebilmektedir. Alanyazında araştırmanın bulgularıyla çelişkili sonuçlar bulan araştırmalar bulunmaktadır. Akdur ve Aslan (2017) yaptıkları çalışmada; duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlıkla baş etme yollarından çıkış, bağlılık ve umursamama düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkili bulunurken konuşma ile negatif yönlü manidar bir ilişki saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlığın alt boyutlarından yetersizlik ve ilişkiyi kaybetme korkusu arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Çetin (2021) yaptığı çalışmada; Kıskançlık düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Zammuner ve Fischer (1995), sosyal duygu düzenleme açısından İtalya ve Hollanda örneklerini karşılaştırmıştır. Çalışmada katılımcıların kıskançlık düzeyi arttıkça sosyal duygu düzenleme düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Alanyazında bulunan araştırmaların farklı sonuçlar elde edilmesi farklı ölçüm araçları (Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği) ile

farklı yapıları ölçmeleri ile açıklanabilir. Bu araştırma DDBÖ ile ÇBKÖ arasındaki ilişkiyi ölçen ilk araştırmadır.

Çok Boyutlu Kıskançlık alt boyutu Bilişsel Kıskançlık ile Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarından olan Değişimleme alt boyutu ile negatif yönlü çok zayıf düzeyde manidar bir ilişki saptanmıştır. Değişimleme becerisi yaşanan duyguyu aktif bir şekilde değiştirebilme, dönüştürebilme becerisi demektir. Bakıldığında bu becerinin duygu düzenleme becerisi olsa da bilişsel temelli bir beceri olduğu düşünülebilir. Bu yorumun yanlışlanabilmesi ve doğrulanabilmesi için bu konuda yapılabilecek bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre; Çok Boyutlu Kıskançlık ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Çok Boyutlu Kıskançlık ile RAİNÖ tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde manidar bir ilişki saptanmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ilişkiye yönelik aşırı beklenti içeren, esnek olmayan inançları içermektedir. Alt boyutlardan Farklı Düşünmek; ilişki içerisinde partnerlerin farklı bakış açılarına sahip olmasını ilişkinin dinamiğine zarar vereceğine dair inançları ifade etmektedir. Zihin Okuma; ilişki içerisinde partnere yönelik bütün zihinsel süreçlerini sözel bir şekilde ifade etmeksizin farkında olması zorundalığına dair katı inançlardır. Cinsiyet Farklılıkları; cinsiyetlerin farklı olmasının ilişkideki sorunların temeli olduğuna inanmak ve bu cinsiyet farklılıklarının kapanmayacağına dair katı tutum ve inançları içerir. Aşırı beklentiler; kişinin partnerinden ve ilişkiden gerçek dışı büyük beklentilerinin olmasıdır. Sosyal zaman kullanımı; partneri ile geçirilecek zaman ve aktivite konusunda işlevli olmayan katı, abartılmış beklentilerin olmasıdır. Bu irrasyonel inançlarla kıskançlığın zayıf düzeyde ilişkili bulunması kıskançlığın elementleri arasında ilişkiye yönelik bilişsel hataların bulunabileceğini düşündürmektedir. Araştırmada bulunan sonuçların alanyazındaki bulgularla paralel olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda romantik kıskançlık ile romantik ilişki inançları arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur (Utkan, 2016; Şahin & Yerlikaya, 2020; Terzi-İlhan, 2021; Çakır, 2020).

Araştırma bulgularına göre; Duygu Düzenleme Becerileri ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar arasında çok zayıf düzeyde negatif yönde manidar bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar alanyazınla tutarlı bulunmuştur. Dabağır (2022), Akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü zayıf düzeyde

manidar ilişki bulunmuştur. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre, inançlar, duygular ve davranışlar birbirlerinden tamamen ayrı yapılar değil iç içe geçmiş bir halde birbirlerini etkilemektedirler. Bireyin başına gelen bir olaya yönelik kurulan akılcı olmayan inançların, sağlıksız duygu ve davranışları oluşturması beklendik bir durum olarak değerlendirilmektedir (Jones, 1995). Kişinin inançları rasyonel değilse duygu ve davranışları da sağlıksız olabilir (McGinn, 1997). Bu açıdan, duyguları işlevsel bir şekilde düzenleyebilmek ile akılcı inançlar üretebilmek arasında bir ilişki öngörülmektedir. Bu araştırmanın bulguları kuramın bu öngörüsü ile paraleldir.

Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik kıskançlık düzeyi ile duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından verilerin farklılaşıp farklılaşmadığı ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

-Cinsiyet açısından Kıskançlık düzeyi farklılık göstermemektedir.

-Cinsiyet açısından Duygu Düzenleme Becerileri farklılık göstermektedir. Erkeklerin kadınlara oranla Duygu Düzenleme Becerileri düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

-Cinsiyet açısından Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar düzeyi farklılık göstermemektedir. RAINÖ alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı alt boyutu düzeyinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

- DDBÖ alt boyutu olan Duygulara Dikkat Etme, Duygular Hakkında Netlik, Dayanıklılık ve Hazırlanma düzeylerinde erkeklerin kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur.

- Kıskançlık ile Duygu Düzenleme Becerileri arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Kıskançlık alt boyutlarından Bilişsel Kıskançlık boyutu ile Duygu Düzenleme Becerileri' nin Değişimleme boyutu arasında anlamlı negatif yönlü çok zayıf manidar bir ilişki gözlenmiştir.

- Çok Boyutlu Kıskançlık ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

-Çok Boyutlu Kıskançlık ile RAINÖ tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler gözlenmiştir.

- Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği alt boyutlarından Duygusal Kıskançlık düzeyi ile RAINÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

-Duygusal Kıskançlık boyutu ile RAINÖ alt boyutu Zihin Okuma arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde manidar bir ilişki bulgulanmıştır.

- Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği alt boyutlarından Davranışsal Kıskançlık düzeyi ile RAINÖ düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde manidar bir ilişki bulgulanmıştır.

-Davranışsal Kıskançlık boyutu ile RAINÖ alt boyutlarından Farklı Düşünmek, Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları, Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı boyutları arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

- Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği alt boyutlarından Bilişsel Kıskançlık düzeyi ile RAINÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde manidar bir ilişki gözlenmiştir.

-Bilişsel Kıskançlık boyutu ile RAINÖ alt boyutlarından Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları, Farklı Düşünmek, Sosyal Zaman Kullanımı düzeyleri arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde manidar bir ilişki saptanmıştır.

-Duygu Düzenleme Becerileri ile RAINÖ arasında çok zayıf düzeyde negatif yönde manidar bir ilişki saptanmıştır.

Öneriler

Romantik kıskançlığın romantik ilişkilere zarar verme ve kişi hak ve özgürlüklerini ihlal etmeye sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Aile içi şiddet ve flört şiddetini besleyen faktörlerden önemli bir yer işgal ettiğine dair yaygın bir kanı bulunmaktadır. Şiddetle alakalı sahada sosyal bilim icra etmeye çalışan gerek kamu görevlileri gerekse sivil toplum kuruluşları görevlileri kıskançlık faktörü ile karşılaşabilmektedir. Bu konuda psikolojik danışma ve psikoterapi çalışmaları da yapılmaktadır. Bu araştırmanın verilerinin sınırlılıklarını göz önünde bulundurulmak koşuluyla şiddet ve romantik

ilişkiler konusunda sahada kullanılabileceği düşünülmektedir. Bu veriler ışığında romantik kıskançlıkla çalışırken romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar üzerinde çalışılmasının duygu düzenleme becerileri üzerinde çalışılmasından daha etkili sonuçlar vereceği öngörülmektedir. Romantik kıskançlık sorununu çözmek veya uygun bir seviyeye çekmek bireylerin ve ilişkilerin gelişimini olumlu olarak etkileyeceğine inanılmaktadır. Kıskançlık konusunda Akılcı Duyuşsal Davranışçı Terapi' nin metotları kullanılarak romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların akılcı olan inançlarla değiştirilmesi kıskançlığın düzeyini sağlıklı bir seviyeye düşüreceği öngörülmektedir. Üniversite öğrencilerinde kıskançlıkla çalışılırken Akılcı Duyuşsal Davranışçı Terapinin yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir.

Akademik olarak; Çok Boyutlu Kıskançlık ile Duygu Düzenleme Becerileri arasındaki ilişki daha önce araştırılmış bir ilişki değildir. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Daha detaylı ve geniş bir örneklem üzerinde araştırılması önerilmektedir. Araştırmanın sosyo-demografik değişkenlerinin ve ölçeklerinin ilgili alanyazında daha çok bulunabilmesi adına yapılacak araştırmalarda yer verilmesi önerilmektedir. Bu konuda çalışmak isteyen araştırmacıların özellikle araştırmanın sınırlılıklarına dikkat etmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akbulut, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumlarının ebeveyn kabul red algıları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarına göre yordanması . Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.

Akça, M. Ş. (2014). Üniversite öğrencilerinde romantik kıskançlık ve empatik eğilim arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, İzmir.

Akdur, S. Aslan, B. (2017). Duyusal Zeka ile İlişki Doyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Romantik Kıskançlığın Aracı Rolü, *The Mediator Role of Romantic Jealousy and Difficulties in Emotional Regulation Between Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction. Nesne Psikoloji Dergisi*, 18 (71-88)

Aksoy, N.E. (2019). Evli kadınların evlilik doyumları, romantik kıskançlık durumları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Akyüz, A.(2022). Oryantring sporcularının duygu düzenleme ile karar verme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. İstanbul.

Amutio, A. & Smith, J. C., (2007). The Factor Structure of Situational and Dispositional Versions of the Smith Irrational Beliefs Inventory in a Spanish Stude Population. *International Journal of Stress Management*, 14(3), pp. 321-328.

Arıkan, G. (2019). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarında toplumsal cinsiyetin ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların rolü. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Burdur.

Arinci-Kızılay, M. (2022). Bipolar bozukluk tip 1 tanılı hastalarda emosyonel regülasyon ve aleksitiminin yeme davranışlarına etkisi. Tıpta Uzmanlık. Sağlık Bilimleri Üniversitesi. İstanbul.

Arslan, S. (2015). Adult attachment, stage of threat, and romantic jealousy in relation to psychopathological symptoms: Importance of personal characteristics and quality of relationship. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Aslan-Dölen, Z. (2014). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bağlanım: Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.

Atay-Aytaç, M. C. (2022). Çocukluk çağı travmaları ile yeme tutumları arasındaki ilişkide duygu regülasyonunun aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi. İstanbul.

Atılgan, I. (2020). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Aune, K.S., & Comstock, J. (1991). Experience and expression of jealousy: Comparison between friends and romantics. *Psychological reports*, 69(1), 315-319.

Balaydın, A.S. (2019). Gebelikte vücut algısı ile kıskançlık durumu arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Avrasya Üniversitesi, Trabzon.

Berking M., & Whitley B. (2014). Emotion regulation: Definition and relevance for mental health. In: *Affect regulation training*. Springer, New York, NY. doi: 10.1007/978-1-4939-1022-9_2

Berking, M., & Znoj H. (2008). Entwicklung und validierung eines fragebogens zur standardisierten selbsteinschätzung emotionaler kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Zeitschrift für Psychiatrie Psychologie und Psychotherapie*, 56(2), 141–152. doi: 10.1024/1661-4747.56.2.141

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.

Block, C. R., & Block, R. (2012). Margo Wilson's contributions to the Chicago homicide dataset: sexual rivalry and sexual dataset, *Homicide Studies*, 26 (4), 404-427.

Brown, B. B., Feiring, C., & Furman, W. (1999). Missing the love boat: Why researchers have shied away from adolescent romance. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 1–16). New York: Cambridge University Press.

Bulut, C. (2019). Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Çok Boyutlu Kıskançlık İle İlişkili Değişkenler. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Buss, D.M & Haselton, M. (2005). The Evolution Of Jealousy. *Trends in Cognitive Sciences* Buunk, B. P., Angleitner, A., Oubaid, V., & Buss, D. M. (1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological Science*, 7(6), 359-379.

Buunk, B. (1984). Jealousy as related to attributions for the partner's behavior. *Social Psychology Quarterly*, 47, 107-112.

Buunk, B., & Bringle, R. G. (1987). Jealousy in love relationships. D. Perlman ve S. Duck (der.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration içinde*, s. 123-147. Beverly Hills, CA: Sage.

Buunk, B.P., & Dijkstra, P. (2006). Temptations and threat: Extradynamic relationships and jealousy. In A.L. Vangelisti, & D. Perlman (Eds), *The Cambridge handbook of personal relationships içinde* (s. 533–556). New York: Cambridge University Press.

Çapkın, M. (2012). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Carson, C. L., & Cupach, W. R. (2000). Fueling the flames of the green-eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to perceived relationship threat. *Western Journal of Communication*, 64 (3), 308-329.

Çavdar, D.(2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Çelik, S.N. (2020). Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi. İstanbul.

Çetin, S. (2021). Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğüünün etkisinin incelenmesi . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.

Cömert, A. (2020).İlişki doyumu ile empati, kıskançlık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi. İstanbul.

Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eserin yayım tarihi 2005).

Dede, A. G. (2019), Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. İstanbul.

Demirtaş, H. A. (2004). Yakın ilişkilerde kıskançlık (Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler). (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Durak, H. (2017), Yetişkin bağlanma biçimleri; benlik saygısı; Duygu düzenleme ve depresif belirtiler: Ankara ve İstanbul'da peripartum/ pospartum döneminde olan ve olmayan kadınlar arasında bir karşılaştırma . Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. İstanbul.

Durak, Y. (2020). Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Duramaz, A. (2020). Evli bireylerde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkide romantik yakınlığın aracı rolünün incelenmesi .Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin.

Edalati, A., & Redzuan, M. (2010). The relationship between jealousy and aggression: A review of literatures related to wives 'aggression. *European Journal of Scientific Research*, 39 (4), 498-504.

Ede, Ö.D. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanmaboyutları, yakın ilişkiler ve kıskançlıkdüzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.

Eidelson, R. J. & Epstein, N., (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), pp. 715-720.

Eidelson, R. J., ve Epstein, N. (1982). Cognition And Relationship Maladjustment: Development Of A Measure Of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50 (5), 715–720.

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.

Eken, Ö. (2019). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi .Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi. İstanbul.

Eken, S. B. (2018). Romantik Kıskançlığın Erken Dönem uyum Bozucu Şemalar ve Çocukluk Travmaları ile İlişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Elkind, D. (1970). Erik Erikson's eight ages of man. *New York Times magazine*, April, 81-86.

Ellis, A. & Dryden, W., (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.

Ellis, A. (1986). Rational Emotive Therapy Applied to Relationships Therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4(1), 14-21.

Ellis, A.(2003). The nature of disturbed marital interaction. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*, 21(3), 147–153.

Ergin, E. (2022). Yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

Girgin, B. (2018). Çatalca’da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Guerrero, L. K., Andersen, A., Jorgensen, P. F., Spitzberg, B. H., & Eloy, S. V. (1995). Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy. *Western Journal of Communication*, 59, 270-304.

Gülsoy, A. (2020). Kadınlarda kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin doğum sonrası psikolojik belirtiler ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

Güngör-Houser, A. (2009). Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Güvenir, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde şiddete yönelik tutumlarını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Harvey J.H, Sprecher S, Wenzel A (ed.) (2004). *The Handbook of Sexuality in Close Relationships*. Mahwah, NJ. Lawrence Erlbaum Associates.

HAYES S., LUOMA J., BOND, F., MASUDA, A. ve LILLIS, J. (2006). “Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes”, **Behaviour Research and Therapy**, cilt 44, sayı 1, ss.1– 25.

Hendrick, S. S. (2016). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: Nobel.

Hocaoğlu, A. (2014). Son dönem Bulgaristan göçünü yaşayan yetişkinlerde travmanın etkilerinin kuşaklararası aktarımı: duygu düzenleme güçlüğü'nün, aile işlevselliğinin ve temel varsayımların rolü. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

İnce, M. (2009). Which aspects of early childhood experience predict romantic jealousy? An investigation of the effects of parental treatment, sibling jealousy and adult attachment style on adult romantic jealousy. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

KABAT-ZINN, J. (2016). Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık: Yaşadığımız Andan İtibaren Hayatınızın Değerini Bilin, Çev. S. S. Tezcan, İstanbul, Pegasus Yayınları, 1. Baskı

Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Psikoloji Çalışmaları, 36(2), 25-43.

Karabulut, The mediating effect of cognitive emotion regulation on the relationship between mindfulness and emotional eating / Bilinçli farkındalık ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerinde bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir Ekonomi Üniversitesi. İzmir.

Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (2004). Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar. Samsun: Deniz Kültür Yayınları.

Dryden, W. (2009). Kıskançlığın üstesinden gelin. Ankara: HYB Basım Yayın.

Kupfer, T. R., Sidari M. J., Zietsch B.P., Jern P., Tybur J. M., Wesseldijk L.W.(2022). Why are some people more jealous than others? Genetic and environmental factors. Evolution and Human Behavior 43(2022) 26-33

Karakurt, G. (2001). The Impact Of Adult Attachment Styles On Romantic Jealousy. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Kasar, M.T. (2019). Erişkin kadınlarda duygusal yeme, sıkıntıya katlanma ve duygu durum düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Kaya, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde mizaç ve bağlanma stillerinin duygusal düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Kayım, F. (2021). Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu zemininde gelişen ruhsal sorunlar ve yordayan faktörler: Bir karşılaştırma çalışması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. İstanbul.

Kılıçarslan, İ. (2021). Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi. İstanbul.

Kızıldağ Sahın, S. & Yerlikaya, İ. (2020). YAKIN İLİŞKİLERDE KISKANÇLIK: AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ . Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 20 (2) , 194-204 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/sakaefd/issue/57931/711363>

Köroğlu, E. (2008). Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi. (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Kurt, A.A. (2019). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin.

LINEHAN, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder, New York, Guilford Press.

Lucas, L. (2007). The pain of attachment-“You Have to Put a Little Wedge in There” how vicarious trauma affects child/teacher attachment. *Childhood Education*, 84(2), 85- 91.

Maden, S.M. (2021). Genç yetişkinlerde yeme bozukluğu ile kişilerarası problemler ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Mardikyan, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile öz şefkat düzeylerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi. İstanbul.

Mauss, I. B., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation: The Guilford Press.

Metiner, S. (2017). Beliren yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde kıskançlık düzeyi ile bağlanma davranışı, benlik saygısı, duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

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.

Murdock, N. L. (2012). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla. (Çev. R. Arı ve F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal eserin yayım tarihi 2008).

Nazlı, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendilerini açma düzeyleri ve kıskançlıklarının iletişim tepkilerine göre değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi. Ordu.

Nelson-Jones, R. (1995). Danışma Psikolojisi Kuramları. (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: TDFO Ltd Şti. (Orijinal eserin yayım tarihi 1982).

New York: St. Martin's Press.

Ocak, B. (2022). Çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerisinin biçimlendirici rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi. İstanbul.

Öcal-Yüceol, S.E. (2016). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi. İstanbul.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. doi: 10.1016/j.tics.2005.03.010.

Öğüt, A.(2022).Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki.Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi. İstanbul.

Okçuoğlu, G. (2021) Romantik kıskançlık ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Okcuoğlu, G. (2021). Romantik kıskançlık ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Ökten, M. (2016). Modeling to relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: The mediator roles of rumination, co-rumination and self compassion. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Ören, G. (2022). Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun öz yeterlik ve romantik kıskançlık bakımından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Örnek, H. (2018). Algılanan ebeveyn tutumları ve intihar amacı olmayan kendine zarar verme davranışı ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Gaziantep.

Özülkü, E. (2021). Covid-19 salgını nedeniyle sağlık çalışanlarında görülen tükenmişlik, depresyon ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Pala-Akbaba, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya.

Pegem Akademi.

Pfeiffer, S. M. ve Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181-196. doi:10.1177/026540758900600203

Pines, A. (1992). Romantic jealousy: Understanding and conquering the shadow of love.

Polat, Y. B. (2017). Haset, imrenme ve kıskanma duygu durumlarının ayrıştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Pul, D. (2021). Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı yaşantıları ile alkol bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Şahan, B. (2021). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve flört şiddetine yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

Saraç, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana.

Sarı, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarı, T., & Owen, F. K. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.

Sarihan, G. (2020). Genç yetişkinlerde romantik kıskançlık düzeyinin kişilerarası problemler ve çatışma çözme tepkileri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. İstanbul.

Sarısoy, G.(2017).Personality disorders in relation to early childhood experiences, rejection sensitivity, and emotion regulation processes / Kişilik bozukluklarında erken dönem çocukluk yaşantıları, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme süreçlerinin rolü. Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Savruk, G. (2023). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. İstanbul.

Şehitoğlu, G. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik kıskançlık ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. İstanbul.

Şenol, G. (2017). Dürtü denetimi, duygu ve bilişsel düzenleme mekanizmaları ile kalp hızı değişkenliği arasındaki ilişki. Tıpta Uzmanlık. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Sezgin, F. (2023). Ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunu yordamadaki rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.

Sprecher, S. ve Metts, S. (1989). Development of the Romantic Beliefs Scale and examination of gender and gender role-orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 387-411

Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship Beliefs And Expectations Of Satisfaction In Marital Relationships: Implications For Family Practitioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. 3(4), 298-305.

Sümer, S. (2017). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Talo, A.F. (2022).Kadınlarda kıskançlık, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ayvansaray Üniversitesi. İstanbul.

Tarhan, N. (2015a). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.

Taşın, B. (2015). *Bağlanma Stillerinin Kıskançlık ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Terzi İlhan, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançları İle Romantik Kıskançlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum , 10 (29) , 447-463 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/egitimvetoplum/issue/68043/1054281>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25–52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

Tok, G. (2021). Ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencileri ile ebeveynleri boşanmamış üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Tortamış, M. (2014). Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tortamış, M. (2014). Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Tükten, D. (2019). The mediating effect of difficulties in emotion regulation on the relationship between intrinsic and extrinsic religiosity and violence tendency / Duygu düzenlemedeki zorlukların iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ve şiddet eğilimi üzerindeki aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.

Türkçapar M. H. (2021) *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul:Epsilon Yayınları.

Ünal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi. Kırıkkale.

Utkan, H. B. (2016). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK KISKANÇLIK İLE ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana

Utkan, H. B. (2016). Üniversite öğrencilerinde romantik kıskançlık ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Wanderer, Z. & Ingram, B. L. (1990). Treatment of Phobias with Physiologically Monitored Implosion Therapy (PMIT). *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 119, 315-318.

Whisman, M. A., & Friedman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 149 –160.

White, G. L., & Mullen, E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. New York: Guilford Press.

Yaman, K.G. (2016). İkiz annelerinde süreç modeline dayalı duygu düzenleme grup çalışmasının etkililiği. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Yazar, D. (2021). Karanlık üçlü kişilik özellikleri ve benlik saygısının romantik kıskançlığın nedenleri ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi. İstanbul.

Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları*. (16. baskı). Ankara:

Yeniçun, Y. (2018). Genç yetişkinlerde anne-baba tutumu ve duygu düzenlemenin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Yentürk, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarının ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. İstanbul.

Yeter, Ö. (2016). Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunu ve kıskançlık ilişkisi: Üniuersite öğrencileri üzerine araştırma. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniuersitesi, İstanbul.

Yılığör, S. (2020). Üniuersite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi . Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniuersitesi. Kırıkkale.

Yılmaz-Olcay, F.E. (2022). Genç yetişkinlerin romantik ilişki kalitelerini yordamada, retrospektif baba algıları ve duygu düzenleme stillerinin incelenmesi: Bağlanma kuramı perspektifinden bir araştırma. Doktora Tezi. Maltepe Üniuersitesi. İstanbul.

Yüce, H.G. (2021). Bir spor kulübündeki milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerin incelenmesi.Yüksek Lisans Tezi.İstanbul Gelişim Üniuersitesi. İstanbul.

Yurtal, F., (1999). Üniuersite Öğrencilerinin Akılcı Olamayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniuersitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zabun, M. (2022). Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide kendilik algısının aracı rolü . Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniuersitesi. Ankara.

Zeytinoğlu, E. (2013). Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniuersitesi, İzmir.

EKLER LİSTESİ

EK 1 Çağ Üniversitesi SOBE Tez Etik Kurulu İstek Formu

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Furkan BİLGİN
ÖĞRENCİ NO	
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	PSİKOLOJİ
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez Aşaması
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AIT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2022/ 2023 GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK KISKANÇLIK DÜZEYİ İLE ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
TEZİN AMACI	Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin romantik kıskançlık düzeyleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi test etmektir. Bu ana amaçla birlikte, üniversite öğrencilerinde romantik kıskançlık düzeyleri ile romantik ilişkilere yönelik inançları arasındaki ilişkinin cinsiyet, birliktelik türü, ebeveyn birliktelik durumu ve çocukluğun geçirildiği çevre gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

<p>TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ</p>	<p>Kıskançlık duygusu birlikteliklerin uyumuna ve güvenine zarar verebilen ve kıskançlık duyulan kişinin haklarını ve özgürlüklerini zedeleyebilen bir duygu olma özelliği taşımaktadır. Bu duyguyu etkileyen faktörleri ampirik verilerle bulabilmek kıskançlık duygusuna yönelik psikoterapi ve psikolojik danışma müdahalelerine ve şiddeti önlemeye yönelik sosyal politikalara bakış açısı sunabilecektir. Bu amaçla yapılacak olan bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinde romantik kıskançlıkla duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler ölçülecektir. Ölçek olarak Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılacaktır. Araştırmanın 2023 Şubat ayının son haftasında bitirilecek olması planlanmıştır.</p>
<p>ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI</p>	<p>Çağ Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Mersin Üniversitesi</p>
<p>İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)</p>	<p>Çağ Üniversitesi Mersin ilinin Tarsus ilçesindedir. Mersin Üniversitesi Mersin ilinin Yenişehir ilçesindedir. Çukurova Üniversitesi Adana ilinin Sarıçam ilçesindedir.</p>
<p>YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ</p>	<p>Çağ Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Mersin Üniversitesi' nin lisans öğrencilerinden romantik ilişkisi bulunan öğrencilerine uygulanacaktır.</p>
<p>UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI</p>	<p>Araştırmada; romantik kıskançlığı ölçmek amacıyla Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği kullanılacaktır. Ölçek 1987 yılında Preiffer ve Wong tarafından geliştirilmiş olup Karakurt (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılığı .81 ile .84 aralığında saptanmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılacaktır. Sarı ve Owen (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84; test-tekrar test güvenilirliği .85 olarak bulunmuştur. Araştırmada; duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılacaktır. Berking ve Znoj tarafından 2008 yılında geliştirilen ölçeği Vatan ve Oruçular Kahya 2018 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak ölçülmüştür.</p>

EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, ... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AIT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)		1) 2 Sayfa Çok Boyutlu Kıskaçlık Ölçeği. 2) 2 Sayfa Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Anketi. 3) 1 Sayfa Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Formları. 4) 1 Sayfa Kişisel Bilgi Formu				
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Furkan BİLGİN			ÖĞRENCİNİN İMZASI: Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır TARİH: / / 20....			
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI		2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)		ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI		
Adı - Soyadı: Seyda MAVRUK ÖZBİÇER		Adı - Soyadı:		Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ		
Unvanı: Dr. Öğr. Üyesi		Unvanı:		Unvanı: Prof. Dr.		
İmzası: Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır		İmzası:		İmzası: Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır		
... / / 20....		... / ... / 20....	 / / 20.....		
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Şirvan KALSIN	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır.	Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır.	Müdürlüğünde Asıl Sureti	Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır.	Müdürlüğünde Asıl Sureti	Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır.	Müdürlüğünde Asıl Sureti
..... / / 20.... / / 20....	... / / 20.... / / 20....	... / / 20.... / / 20.... / / 20....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE		X				
OY ÇOKLUĞU İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, / / 20..... - / / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli izin verilmesi taraflarımızca uygundur.				
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

EK 2 Gönüllülük Onam Formu

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bu araştırma **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın

Amacı:.....

Araştırmanın Nedeni:

.....

Araştırmanın Yürütüleceği

Yer:.....

Çalışmaya Katılım Onayı:

Araştırmanın amacını, nedenini, yürütüleceği yer ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu araştıma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile***)

Adı-Soyadı:

İmzası***:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Furkan BİLGİN

e-posta:

İmzası: Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti İmzalıdır.

***Online yapılacak uygulamalarda, ıslak imza yerine, bilgilendirilmiş onam formunun anketin ilk sayfasındaki en üst bölümüne yerleştirilerek katılımcıların kabul ediyorum onay kutusunu işaretlemesinin istenilmesi gerekmektedir.

EK 3 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, bu araştırma Çağ Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER danışmanlığında Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Furkan BİLGİN tarafından gerçekleştirilmektedir. Çalışmaya katılımında gönüllülük esas olacaktır. Cevaplarınız sadece bilimsel amaçla kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Formları tam doldurmanız bu araştırmanın geçerli olabilmesi için önemlidir.

1) CİNSİYETİNİZ

Kadın () Erkek ()

2) EĞİTİM DURUMUNUZ

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek lisans/ Doktora ()

3) İLİŞKİ DURUMUNUZ

İlişkisi var () İlişkisi yok ()

4) İLİŞKİNİZ VARSA

Evli () Sevgili ()

5) PARTNERİNİZİN CİNSİYETİ

Kadın () Erkek ()

6) EBEVEYNİNİZİN BİRLİKTELİK DURUMU

Birlikte () Ayrı ()

7) ÇOCUKLUĞUNUZU GEÇİRDİĞİNİZ ÇEVRE

Köy () Kasaba () Kent ()

EK 4 Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Lütfen maddeleri okurken "X" harfinin yerine romantik ilişkide bulunduğunuz kişinin adını koyunuz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Sevinirim

Üzülürüm

1. X size karşı cinsten bir başkasının ne kadar iyi görüldüğü hakkında yorum yapıyorsa.	1	2	3	4	5	6	7
2. X karşı cinsten birisiyle konuşmak için aşırı ilgi ve heyecan gösterirse.	1	2	3	4	5	6	7
3. X karşı cinsten birisine sıcak bir tavırla gülümserse.	1	2	3	4	5	6	7
4. X karşı cinsten birisiyle flört ederse.	1	2	3	4	5	6	7
5. Karşı cinsten birisi X'le çıkarsa.	1	2	3	4	5	6	7
6. X karşı cinsten birisini kucaklar ve öperse.	1	2	3	4	5	6	7
7. X karşı cinsten biriyle çok yakın çalışırsa.	1	2	3	4	5	6	7

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni tanımlamıyor Beni tanımlıyor

EK 5 Duygu Düzenleme Becerileri  leği

DDB 

AŞağıda son bir hafta içerisinde yaŐamıŐ olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...

Hiç	0
Nadiren	1
Bazen	2
Sık Sık	3
Neredeyse Her Zaman	4

1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.

0 1 2 3 4

2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya ıkarabildim.

0 1 2 3 4

3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.

0 1 2 3 4

4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.

0 1 2 3 4

5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.

0 1 2 3 4

EK 6 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İNANÇLAR ENVANTERİ

Sevgili öğrenciler,

Doktora tezimin bir parçası gereği üniversite öğrencilerinde romantik ilişki inançlarını araştırmaktayım. Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır.

Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Katılarınız için teşekkürler.

Hiç katılmıyorum (1)

Katılmıyorum (2)

Kararsızım (3)

Katılıyorum (4)

Tamamen

katılıyorum (5)

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	1	2	3	4	5
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak	1	2	3	4	5

bu ilişkinin
yürütülmesi
anlamsızdır.

1 2 3 4 5

5. Birlikte
olduğum kişinin
benim bütün
duygularımı
anlamasını
beklerim

1 2 3 4 5

6. Eğer birlikte
olduğum kişi
benim
duygularımı
kendiliğinden
anlamazsa, bu
benim için hayal
kırıcı olur.

1 2 3 4 5

7. İlişki içinde
olan insanlar
sanki birbirlerinin
zihinlerini
okuyormuşçasına
birbirlerinin
ihtiyaçlarını
anlarlar ve
duyarlıdırlar.

1 2 3 4 5

8. Birlikte
olduğum kişinin
duygularına
karşı son derece
duyarlı olması ve
değişen
ihtiyaçlarımı
kendiliğinden
fark etmesi
benim için çok
önemlidir.

1 2 3 4 5

9. Birlikte
olduğum kişi ben
ona anlatmadan
ne düşündüğümü
ve hissettiğimi
anlayabilmelidir.

EK 7 SOBE Müdürlüğü Tez Etik Kurulu İzin İstek Yazısı

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2200009527
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Kararı Alınması Hk.

16.12.2022

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazımız.
İlgi tarihli yazınız kapsamında niversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki Lisansüstü Programlarda halen tez aşamasında kayıtlı olan **Türkan Aydoğdu, Hande Aydoğdu, Furkan Bilgin** isimli öğrencilerimize ait tez evraklarının "niversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Prof. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 3 adet öğrenciye ait tez evrakları dosyası.

EK 8 Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin Yazısı

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2200009800

26.12.2022

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurul İzni Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi : a) 15.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009521 sayılı yazınız.
b) 16.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009527 sayılı yazınız.
c) 15.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009504 sayılı yazınız.
ç) 13.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009394 sayılı yazınız.
d) 08.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009278 sayılı yazınız.
e) 06.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009204 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen **Naime Ördek, Ahmet Karakul, Erman Zobu, Dilara Eskidelvan, Gamze Güney (Öz), Tuğba Ulucan Kurt, Türkan Aydoğdu, Hande Aydoğdu** ve **Furkan Bilgin** isimli öğrencilerimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

EK 9 Tez Anket İzin İstek Yazıları



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-044-2200009822
Konu : Furkan Bilgin'in Tez Anket İzni
Hk.

27.12.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı **Furkan Bilgin** isimli öğrencimizin, **“Üniversite Öğrencilerinin romantik kıskançlık düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi”** konulu tez çalışması Üniversitemiz Öğretim Üyelerinden **Dr. Öğr. Üyesi Seyda Mavruk Özbıçer**'in tez danışmanlığında yürütülmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında **Üniversitemiz bünyesinde yer alan Hukuk Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesindeki tüm lisans programlarında halen eğitimlerine devam etmekte olan öğrencileri** kapsam üzere kopyası Ek'lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onayları alınmış olup, gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 1 adet öğrenciye ait tez evrakları dosyası.

Dağıtım:

Gereği:

Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığına

Hukuk Fakültesi Dekanlığına

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına

Bilgi:

Rektörlük Makamına



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-044-2200009821
Konu : Furkan Bilgin'in Tez Anket İzni
Hk.

27.12.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı **Furkan Bilgin** isimli öğrencimizin, “**Üniversite Öğrencilerinin romantik kıskançlık düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi**” konulu tez çalışması Üniversitemiz Öğretim Üyelerinden **Dr. Öğr. Üyesi Seyda Mavruk Özbıçer**'in tez danışmanlığında yürütülmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında **Üniversiteniz bünyesinde yer alan tüm lisans programlarında halen eğitimlerine devam etmekte olan öğrencileri** kapsamak üzere kopyası Ek'lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onayları alınmış olup, gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek : 1 adet öğrenciye ait tez evrakları dosyası.

Dağıtım:
Gereği:
Çukurova Üniversitesi Rektörlüğüne
Mersin Üniversitesi Rektörlüğüne

EK 10 Tez Anket İzin Yazıları

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Hukuk Fakültesi

Sayı : E-82356537-044-2300000073
Konu : Furkan Bilgin'in Tez Anket İzni
Hk.

04.01.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.12.2022 tarihli ve E-23867972-044-2200009822 sayılı belge.

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrenciniz Furkan Bilgin'in "Üniversite Öğrencilerinin Romantik Kıskançlık Düzeyi ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması ile ilgili yapmak istediği anket çalışması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Yücel ERTEKİN
Hukuk Fakültesi Dekanı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Fen Edebiyat Fakültesi

Sayı : E-33089555-044-2300000053

04.01.2023

Konu : Furkan BİLGİN'in Tez Anket İzni
Hk.

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 27.12.2022 tarihli ve E-23867972-044-2200009822 sayılı belge.

İlgi yazı gereği Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Furkan BİLGİN'in "Üniversite Öğrencilerinin romantik kıskançlık düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışmasına ilişkin anketi yapması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof. Dr. Deniz Aynur GÜLER
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı

Ek : Furkan BİLGİN'e ait tez evrakları

Dağıtım:

Gereği:
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Rektörlük Makamına



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Sayı : E-88998576-044-2300000046
Konu : Furkan Bilgin'in Tez Anket İzni
Hk.

03.01.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.12.2022 tarihli ve E-23867972-044-2200009822 sayılı belge.

İlgide kayıtlı yazınıza istinaden Enstitünüz Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı Furkan Bilgin'in "*Üniversite Öğrencilerinin Romantik Kıskançlık Düzeyi ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tez anket çalışmasının Fakültemizde halen öğrenim görmekte olan öğrencilere tatbik edilmesinin uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa BAŞARAN
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Şube Müdürlüğü

Sayı : E-15302574-044-2227942
Konu : Anket İzni (Furkan BİLGİN)

30.12.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Çağ Üniversitesi Rektörlüğünün 27.12.2022 tarihli ve E-23867972-044-2200009821 sayılı yazısı.

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Furkan BİLGİN'in "Üniversite Öğrencilerinin Romantik Kıskançlık Düzeyi ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Üniversitemiz bünyesinde bulunan tüm lisans programlarında eğitime devam eden öğrencilere uygulama yapma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve konunun ilgililere duyurulması hususunda gereğini arz/rica ederim.

Prof. Dr. Erol YAŞAR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:
1- İlgi Yazı (1 sayfa)
2- Kişisel Bilgi Formu (1 sayfa)
3- Ölçekler (8 sayfa)
4- Ölçek Kullanım İzni (3 sayfa)
5- Etik Kurulu Başvurusu-Onayı (5 sayfa)