

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI İLE
İKİLİ İLİŞKİDE ÇATIŞMA ÇÖZME TEPKİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özge ÇİÇEK

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

AĞUSTOS 2025
İSTANBUL

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI İLE
İKİLİ İLİŞKİDE ÇATIŞMA ÇÖZME TEPKİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Özge ÇİÇEK
221287025
(0009-0008-7396-4093)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fatma Yeşim CAN

İstanbul 2025



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

27.08.2025

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 27.08.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Prof. Dr. Fatma Yeşim CAN

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Üye (İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

İstanbul Gedik Üniversitesi

Üye (İmza)

Doç Dr. İrem ANLI

Mudanya Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları ile İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (27.08.2025)

Özge ÇİÇEK

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının ortaya çıkış sürecinde bana yol gösteren, akademik bilgisi, sabrı ve değerli katkılarıyla her zaman yanımda olan danışmanım Prof. Dr. Fatma Yeşim Can'a en içten şükranlarımı sunarım. Onun rehberliği ve desteği, yalnızca bu araştırmanın tamamlanmasında değil, aynı zamanda akademik bakış açımın gelişiminde de belirleyici olmuştur.

Verilerin analiz sürecinde sabırla yolumu açan, teknik bilgisiyle çalışmama büyük katkılar sağlayan saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Kürşat Baydili'ye de teşekkür ederim. Kendisi, istatistiksel analizlere dair sunduğu açıklamalarla bu araştırmanın güvenilirliğini artırmakla kalmamış, aynı zamanda akademik donanımımı zenginleştirmeme de büyük katkıda bulunmuştur.

Akademik bilgisi, tecrübesi ve samimiyetiyle her aşamada yanımda olan sevgili dostum Arş. Gör. Beyza Gül'e teşekkür borçluyum. Onun akademik desteği ve manevi varlığı, bu süreci daha anlamlı ve kolay kılmıştır. Aynı şekilde, bu yolculuğu birlikte paylaşmaktan büyük mutluluk duyduğum sevgili dostum Psikolog Beyza Demirel'e de en içten teşekkürlerimi sunarım. Onun dostluğu, varlığı ve katkısı, bu sürecin en kıymetli kazanımlarından biri olmuş; hem akademik hem de kişisel olarak yanımda olması bu yolculuğu benim için unutulmaz kılmıştır.

Bu uzun ve yorucu süreç boyunca sevgileri, sabırları ve koşulsuz destekleriyle daima yanımda olan aileme ne kadar teşekkür etsem azdır. Onların varlığı, karşılaştığım her zorluğu aşmamda bana güç vermiş, aynı zamanda en büyük motivasyon kaynağım olmuştur. Yine, bu süreçte yanımda olduklarını hissettiren, moral ve güç veren tüm dostlarıma; özellikle Merve Arka ve Nida Karadağ'a gönülden teşekkür ederim.

Son olarak, bu araştırmanın gerçekleşebilmesi için gönüllü olarak katkı sunan tüm katılımcılara ve çalışmamın duyurulmasında destek olan herkese teşekkür ederim. Onların katkısı olmadan bu araştırma mümkün olamazdı.

Ağustos, 2025

Özge ÇİÇEK

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.2 Varsayımlar.....	4
1.3 Araştırma Soruları	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları	6
2.1.1 Obsesif kompulsif bozukluk.....	6
2.1.2 Obsesif kompulsif bozukluğun tarihçesi	7
2.1.3 Obsesif kompulsif bozukluğun epidemiyolojisi	8
2.1.4 Obsesif kompulsif bozukluk türleri	10
2.1.5 Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları.....	11
2.2 İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri.....	18
2.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü	22
3. YÖNTEM	29
3.1. Örneklem Grubu.....	29
3.2. Araştırma Modeli.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Demografik bilgi formu.....	30
3.3.2 Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ölçeği (RİOKÖ)	30
3.3.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ) – 8 Maddelik kısa form.....	32
3.3.4 İkili ilişkide çatışma çözme tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)	32

3.4. Verilerin Analizi	33
4. BULGULAR.....	35
4.1 Tanımlayıcı Analizler ve Normallik İncelemeleri	35
4.1.1 Demografik değişkenlerin diğer değişkenlerle ilişkisi	37
4.2 Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon ve Regresyon Analizleri	52
4.3 Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları	55
5. TARTIŞMA.....	58
5.1 Sosyodemografik Değişkenlere Ait Bulguların İncelenmesi	58
5.1.1 Araştırmanın cinsiyet bağlamında incelenmesi	58
5.1.2 Araştırmanın eğitim seviyeleri bağlamında incelenmesi.....	62
5.1.3 Araştırmanın yaş değişkeni bakımından incelenmesi	65
5.1.4 Araştırmanın ilişki durumu ve ilişki süresi değişkeni bakımından incelenmesi	67
5.2. Korelasyon ve Regresyon Bulgularının İncelenmesi	69
5.2.1. Aracı role ilişkin bulguların incelenmesi.....	71
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
6.1. Sonuç ve Sınırlılıklar.....	74
6.2. Öneriler.....	76
KAYNAKÇA.....	78
EKLER.....	89
Ek-1: Demografik Bilgi Formu	89
Ek-2: Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği.....	91
Ek-3: Partner Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği	92
Ek-4: İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği	94
Ek-5: Duygu Düzenle Güçlüğü Kısa Form -8.....	95
ÖZGEÇMİŞ.....	96

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association
ÇÇT	: Çatışma Çözme Tepkileri
DDG	: Duygu Düzenleme Güçlüğü
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
İİÇÇTÖ	: İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
PİOK	: Partner Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlar
RİOK	: Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlar
RİOKB	: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyon Bozukluğu
RİOKÖ	: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği

ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa No.
Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	36
Çizelge 4.2: Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	37
Çizelge 4.3: Cinsiyet Kategorileri Arasında Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	39
Çizelge 4.4: Eğitim Durumu Kategorileri Arasında Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	41
Çizelge 4.5: İlişki Durumu Kategorileri Arasında Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	44
Çizelge 4.6: Yaş, İlişki Süresi ve Romantik İlişki Obsesyonu Arasındaki İlişkiler ...	46
Çizelge 4.7: Yaş, İlişki Süresi ve Partner Odaklı Obsesyon Arasındaki İlişkiler.....	48
Çizelge 4.8: Yaş, İlişki Süresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiler ..	49
Çizelge 4.9: Yaş, İlişki Süresi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler	51
Çizelge 4.10: Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Analizleri	52
Çizelge 4.11: Araştırma Değişkenlerinin Regresyon Analizleri	54

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 2.1: Duygu Düzenleme Döngüleri	24
Şekil 3.1: Değişkenlere İlişkin Model Şeması	30



ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI İLE İKİLİ İLİŞKİDE ÇATIŞMA ÇÖZME TEPKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile ikili ilişkide çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 18 yaşından büyük ve ilişkisi olan gönüllü katılımcılardan oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri “Demografik Bilgi” formu, “Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyon Belirti Ölçeği”, “Partner Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyon Belirti Ölçeği”, “İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü -8 (Kısa Form) Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya 446 kadın, 70 erkek olmak üzere ilişkisi olan 516 kişi katılmıştır. Toplanan verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmış ve normallik testinden sonra Spearman Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi, Mann-Whitney U ve Kruskal Walls H Testleri yapılmıştır. Ayrıca aracılık modellemesi için AMOS 23 programı kullanılarak Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır. Verilerin daha ayrıntılı analizi için Jeremy Dawson Simple Slopes değerleri de incelenmiştir. Araştırma sonucunda Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları, İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte yapısal eşitlik modellemesi, duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkide sınırlı bir aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Bulgular genel olarak romantik ilişkilerde obsesyonel eğilimlerin, duygu düzenleme becerileri ve çatışma çözme biçimleriyle yakından ilişkili olduğunu; bu dinamiklerin cinsiyete göre farklı örüntüler sergilediğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: *Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, ikili ilişkide çatışma çözme tepkileri, duygu düzenleme güçlüğü*

ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI İLE İKİLİ İLİŞKİDE ÇATIŞMA ÇÖZME TEPKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between romantic relationship obsessions and compulsions and conflict resolution responses in romantic relationships. Additionally, the study investigated relationship compatibility based on the total scores of conflict resolution responses. The sample consisted of volunteers over the age of 18 who were currently in a romantic relationship. Data were collected using the Demographic Information Form, Romantic Relationship Obsessions and Compulsions Scale, Partner-Focused Obsessions and Compulsions Scale, Conflict Resolution Responses Scale, and the Difficulties in Emotion Regulation Scale-8 (Short Form). A total of 516 participants (446 women, 70 men) took part in the study. Data analyses were conducted using SPSS 25.0, and following normality tests, Spearman correlation analysis, hierarchical regression analysis, Mann–Whitney U test, and Kruskal–Wallis H test were performed. In addition, structural equation modeling (SEM) was conducted in AMOS 23 to test the mediation model. The results revealed significant relationships between romantic relationship obsessions and compulsions, conflict resolution responses, and emotion regulation difficulties. Moreover, the SEM analysis indicated that emotion regulation difficulties had a limited mediating role in this relationship. Overall, the findings suggest that obsessive tendencies in romantic relationships are closely associated with emotion regulation skills and conflict resolution strategies, and these dynamics exhibit gender-based variations.

Keywords: *Romantic relationship obsessions and compulsions, emotion regulation difficulties, conflict resolution responses*

1. GİRİŞ

İnsan biyopsikososyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Sosyal olan yönüne bağlı olarak insanın gelişimini olması gerektiği yönde tamamlayabilmesi, kendini tanıyabilmesi, kimlik ve aidiyet oluşturabilmesi ve hayattan doyum alabilmesi için diğer insanlarla kuracağı ilişkilere ihtiyacı vardır. Sternberg (1986) bu ilişkilerden romantik ilişkiyi kadın ve erkeğin birbirlerine yakınlık ve tutku ile bağlı olması olarak tanımlamıştır. Furman ise ilk romantik ilişki deneyiminin kişi için gelecekte partner seçimini etkilediğini ve yakın ilişkinin niteliği için önemli bir unsur olabileceğini belirtmiştir (Furman, 2002; Akt. Gizir, 2012).

Romantik ilişkilerin nasıl sürdüğü ve kalıcı hale geldiği uzun süredir araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur. Yapılan birçok çalışmada, ilişki doyumunun sevgi ve mutlulukla karşılıklı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Graham vd., 2011; Fletcher vd., 2000). Ancak, ilişki doyumunu düşük olmasına rağmen sürdürülen ilişkiler de literatürde dikkat çekmektedir. Araştırmalar, bazı çiftlerin mutsuz oldukları halde ilişkilerine devam ettiklerini, bazı çiftlerin ise yüksek doyum bildirseler bile ilişkilerini sonlandırdıklarını ortaya koymuştur (Rusbult vd., 1998). Bu bulgular, yakın ilişkilerin devamlılığını belirleyen etkenlerin yalnızca doyum ve mutlulukla sınırlı olmadığını, bağlanma, yatırım düzeyi, alternatiflerin algılanan kalitesi gibi diğer psikososyal değişkenlerin de önemli rol oynadığını göstermektedir (Le vd., 2010). Kişilik özellikleri, zor zamanlarda kendini yatıştırabilme becerisi, kişinin sahip olduğu psikopatolojiler ve çatışma çözme tepkileri bunlardan bazılarıdır (Taluy, 2013). Bu çalışmada birbirlerini etkileyebileceği düşünülen romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, çatışma çözme tepkileri ve duygu düzenleme gücü birlikte incelenmiştir.

Romantik ilişkiler ve Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) üzerine çok sayıda araştırma bulunmakla birlikte, obsesyon türlerinden biri olarak tanımlanan romantik ilişki obsesyonları son yıllarda giderek daha fazla ilgi görmektedir. Bu doğrultuda, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarını ele alan çalışmaların sayısı da yakın dönemde artmıştır. Kişinin ilişkisine ve partnerine yönelik geliştirdiği takıntılı

düşünceler (obsesyon) ve bu düşüncelerin verdiği sıkıntıdan kurtulmak için yaptığı tekrarlı davranışlar (kompulsiyon) romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının (RİOKB) genel çerçevesini çizmektedir. RİOKB tekrarlı davranışlarda kişinin kendi duygularını kontrol etmesini, partnerini ve diğer kişileri belli özellikler bakımından karşılaştırmayı, bu davranışları nötralize etmek için partner ile mutlu anları hayal etmeyi ve güven arama davranışlarını içermektedir (Doron vd., 2013). OKB alt türlerinde görüldüğü gibi RİOKB de bireyde yoğun kaygı ve içsel sıkıntı gibi zorlayıcı duygulara yol açmaktadır. Ancak RİOKB, diğer OKB alt türlerinden farklı olarak, kişinin partnerinden ya da ilişkiden memnun olmamasına rağmen ilişkiyi sürdürme çabası nedeniyle suçluluk, utanç ve saldırganlık gibi ek duyguların da ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Doron vd., 2015).

Duygular ve OKB arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Türkiye’de yapılan bir çalışmada duygular ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğu, duygunun yaşanma sıklığının psikolojik belirtiler üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulgularında kaygı, üzüntü, suçluluk ve öfkenin sıklığının artması ile sakinlik duygusunun sıklığının azalmasının OKB belirtilerinde artışa sebep olduğu belirtilmiştir (Vatan, 2017).

Araştırmalar, obsesif kompulsiyonların duygusal düzenleme işlevi gördüğünü ve bireylerin rahatsız edici tekrarlı düşünceler nedeniyle oluşan duygusal sıkıntıyı azaltmak amacıyla kompulsif davranışlara başvurduklarını göstermektedir (Finzi-Dottan & Karu, 2024). Dahası, sistematik derlemeler, OKB semptomları ile duygu düzenleme güçlükleri arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur; özellikle duyguları kabul etmeme eğiliminin OKB belirtileriyle tutarlı biçimde bağlantılı olduğu belirlenmiştir (See vd., 2022). Yapılan epidemiyolojik değerlendirmeler, obsesif-kompulsif bozuklukta kompulsif davranışların duygusal sıkıntıyı azaltma amacı taşıyan bir düzenleme stratejisi olarak kullanılabildiğini göstermektedir. Özellikle OKB’li bireylerin günlük yaşamdaki duygularını ve bu duyguları düzenleme çabalarını anlık ölçen bir çalışma, OKB’li bireylerin daha sık kaçınma odaklı düzenleme stratejileri kullandıklarını ve bu stratejilerin algılanan etkinliğinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Bischof vd., 2024). Bu bulgular, kompulsiyonların başlangıçta duygusal rahatlama sağlasa da duyguyu yoğunlaştırarak kısır bir döngü yaratabileceğini düşündürmektedir.

Kişinin yaşadığı duyguyu düzenlemekte güçlük çekmesi; duygunun farkında olmaması ve yol açtığı dürtünün kontrolünde zorluk yaşaması, duyguyu anlayamaması ve amaca yönelik davranmamakla tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Türkiye’de yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki incelenmiş ve bulgular duygu düzenleme güçlüğünün yurt dışında yapılan benzer araştırmalara oranla daha yüksek olduğu şeklinde belirtilmiştir (Dereboy vd., 2018).

Araştırmalar duygu düzenleme güçlüğüne sebep olabilecek birden çok unsur olduğunu göstermektedir. Bunlardan biri olan duygunun reddi, RİOKB’de de görülmektedir. Kişiler özellikle partnerlerine ilişkin obsesif belirtiler gösterdiklerinde nötrleme davranışı yapmak için yaşadıkları duyguyu reddedebilir ve kompulsif davranışlara yönelebilir. Ancak bu tür "duygunun reddi" esaslı stratejiler başlangıçta geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede duyguyu daha da kuvvetlendirebilir ve bireyi patolojik bir döngüye hapseder. OKB’li bireylerde bastırma stratejileri sık kullanılır ve bu stratejiler sıklıkla ters etki gösterir (Najmi vd., 2009). Bastırılan duyguların etkisiyle ortaya çıkan saldırgan ya da pasif-agresif tutumlar ise ilişkideki çatışmaları tetikleyerek yapıcı uzlaşma süreçlerini zorlaştırmakta ve ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Overall ve McNulty, 2017).

Literatürdeki çalışmalar ele alındığında çatışma kavramının çeşitli biçimlerde tanımlandığı ve açıklandığı görülmektedir. Bu tanımlardan biri çatışma, taraflar arasında karşıt duygu-düşünce veya ihtiyaçların anlaşmazlık yaratması ve beklentilerin karşılanmamasına bağlı olarak ortaya çıkan ve karşılıklı sürdürülen etkileşime bağlı ilişki sarmalıdır (Koçak ve Aktaş, 2019). Bu etkileşimlere bağlı olarak yapıcı ve yıkıcı sonuçlar ortaya çıkmakla beraber ilişki sürecinde yapıcılık-yıkıcılık birlikte görülebilmekte ve etkileşimle şekil değiştirebilmektedir. Ortaya çıkan çatışmaların çözüm yolları ise kişilere ve ilişkinin kendi dinamiğine göre çeşitlilik göstermektedir. Çatışmaların çözümüne ilişkin yapılan araştırmalar farklı modelleri ortaya çıkarmıştır. Bu modellerden Rusbult ve Zembrodt’un (1983) geliştirdiği EVLN modeli araştırmacılara yol gösteren önemli bir model olmuştur. EVLN kodlaması çatışmalarda gösterilen dört tepkiyi temsil etmektedir. Bunlar; Çıkış (Exit), Konuşma (Voice), Bağlılık (Loyalty) ve Yokmuş Gibi Davranma (Neglect) olarak sıralanmıştır. Bu dört tepki ayrıca etkin-edilgen ve yapıcı-yıkıcı olarak ayrılmaktadır (Taluy 2018).

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları bozukluğu (RİOKB) son dönemde genç araştırmacıların ilgisini çeken bir çalışma konusu haline gelmiştir. Bu konunun araştırıldığı farklı çalışmalarda duygular, ilişki uyumu, evlilik doyumu, erken dönem travmalar ve cinsel doyum gibi değişkenler birlikte ele alınmıştır. RİOKB ile duygu düzenleme güçlüğüne ele alan çalışmalarda ise çatışma çözme tepkileri gündeme getirilmemiştir.

Bu çalışmada duyguların çatışmaları yönetmekte ve OKB belirtileri ile ilişkilendirilmesindeki önemi dikkate alınarak RİOKB ile ikili ilişkide çatışma çözme tepkilerine odaklanılmış, duygu düzenleme güçlüğüne aracılık etkisi incelenmiştir. Gönüllü katılımcıların ilişki süreleri bu çalışma için önemli bir unsur olarak ele alınmış ve çalışma bulguları ile ilişkilendirilmiştir. İlgili konuların Türkiye örnekleminde incelenmesi ve Türkçe literatüre katkı sağlaması araştırmanın önemini göstermektedir. Bu araştırmanın, gelecekteki çalışmalar için araştırmacılara katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

1.2 Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir;

1. Araştırma için seçilen ölçme araçlarının, hipotezleri doğrulamak ya da yanlışlamak adına araştırmanın içeriğine uyumlu sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.
2. Katılımcıların araştırma sorularına verdikleri yanıtların gerçeği yansıtan cevaplar olduğu düşünülmektedir.
3. Araştırma kapsamında toplanan verilerin güvenilir olduğu düşünülmektedir.

1.3 Araştırma Soruları

1. Katılımcıların Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Belirti Ölçeğinden aldığı puanlar cinsiyetlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların RİOKBÖ puanları ile İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ) puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

3. Katılımcıların RİOKB ve İİÇÇT ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-8)'nin aracı rolü bulunmakta mıdır?
4. Katılımcıların ilişki süreleri ile RİOKBÖ puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların ilişki süreleri ile DDG ve ÇÇT puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Katılımcıların yaşları ve eğitim durumu değişkenler arasındaki ilişkiyi etkilemekte midir?



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, obsesif kompulsif bozukluğun tanımı, tarihsel gelişimi, epidemiyolojisi, türleri ve romantik ilişki obsesyon ile kompulsiyonları ele alınmaktadır. Kuramsal çerçevenin ilerleyen kısımlarında ise araştırma değişkenlerinden ikili ilişkide çatışma çözme tepkileri ile duygu düzenleme güçlüğünün tanımı ve kapsamı incelenmiş; ardından, bu üç değişken arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

2.1 Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları

2.1.1 Obsesif kompulsif bozukluk

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen karmaşık bir psikiyatrik hastalıktır. Bu bozukluğun tanı ve tedavi süreçleri üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin semptomlarının çeşitliliği ve tedaviye yanıtlarındaki farklılıklar üzerinde durmaktadır (Švarc, 2015). OKB, obsesyon (takıntılı düşünceler) ve kompulsiyonlar (tekrarlayıcı davranışlar) ile karakterizedir. Çeşitli alanlarda işlevsellikte bozulmaya sebep olan, kronik seyreden bir psikiyatrik bozukluktur. Obsesyonlar tekrarlayıcı, kaygı ve sıkıntı verici, istenmeyen takıntılı düşüncelerdir. Kompulsiyonlar ise çoğu zaman bu kaygı ve sıkıntıyı gidermek için obsesyonlara yanıt olarak yapılan tekrarlı, takıntılı davranışlar ve/veya zihinsel eylemlerdir. OKB zaman alıcı ritüelleşen tutumları kapsayan bir psikopatolojidir. Obsesyon ve kompulsiyonların şiddetindeki artış bu anlamda kişinin işlevselliğini bozmakta, bozulan işlevsellik ise obsesyonları kuvvetlendirerek bir kısır döngü başlatmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Bazı kişilerde obsesyon ya da kompulsiyon tek başına da görünebilirken bu durumun çoğu zaman beraber görüldüğü belirtilmiştir (Sadock, Sadock ve Ruiz, 2015). Genellikle kişiler, istemsiz düşüncelerin gerçek dışı ve mantığa aykırı olduğunu kavrayacak içgörüyeye sahiptir; ancak bazı OKB hastalarında bu içgörü yetersizdir ve bu durum yanlış teşhis ile tedavi sürecine yol açabilmektedir (Sadock, Sadock, Ruiz 2015).

2.1.2 Obsesif kompulsif bozukluğun tarihçesi

Obsesyon kelimesi, Latince “obsidere” kelimesinden türemekte ve kuşatma anlamına gelmektedir (Akgün, 1989). Obsesyon kavramı, tıp literatürüne ilk kez Jean-Étienne-Dominique Esquirol’un 1838 tarihli *Des maladies mentales, considérées sous les rapports médical, hygiénique et médico-légal* (*Mental Hastalıklar*) adlı eserinde melankoli belirtisi olarak ele alınmasıyla girmiştir (Esquirol, 1838).

Esquirol obsesyonları mental durumunda anormallik görülmeyen kişilerin istemsiz ve dürtüsel davranışları olarak tanımlamıştır (Zayman, 2016). 1903 yılında Pierre Janet *Les Obsessions et la Psychasthénie* adlı eserinde obsesyonları düşünce ve davranış olarak ikiye ayırarak klinik görüngüsünü saplantılı, takıntılı düşünceler (obsesyon) ve tepkiler (kompulsiyon) olarak tanımlamış, sonrasında fobileri de dahil ederek bu üçlüyü “psikastenî” çerçevesinde ele almıştır (Janet, 1903).

Bir başka açıklama olarak Freud (1959), fobik nevroz ile obsesif-kompulsif nevrozun farklı ruhsal nedenlerden kaynaklandığını ve psikodinamik düzeneklerinin farklı olduğunu belirterek iki semptom grubunu ayrı değerlendirmiştir. Freud obsesyonların agresyon ve cinsel dürtü kaynaklı olduğunu, bu dürtülerin sebep olduğu kaygıların ise gerileme (regresyon) ve karşıt tepki oluşturma gibi savunma mekanizmaları ile giderildiğini belirtmiştir (Freud, 1959). Freud’un Obsesif-kompulsif nevrozun psikodinamiği hakkındaki görüşleri öğrenme kuramları ile obsesif-kompulsif nevrozun etiyolojisi hakkında kayda değer katkılar sağlamış ve araştırmacıları etkilemiştir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 1952 yılında yayınladığı *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*’nda (DSM-I) obsesif-kompulsif semptomları “Obsesif Kompulsif Reaksiyon” olarak tanımlanmıştır. Bu tanım daha sonra DSM-II’de (1968) “Obsesif Kompulsif Nevroz”, DSM-III’de (1980) “Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)”, DSM-IV’de (1994) “Anksiyete Bozuklukları” başlığı altında sınıflandırılmış; son olarak DSM-5’te (2013) ise “Obsesif-Kompulsif ve İlgili Diğer Bozukluklar” başlığı altında bağımsız bir kategori olarak ele alınmıştır (APA, 1952, 1968, 1980, 1994, 2013).

DSM-5 ile birlikte OKB, artık anksiyete bozuklukları başlığı altında değil, ‘Obsesif-Kompulsif ve İlgili Bozukluklar’ kategorisi altında ele alınmaktadır. Bu

yapısal değişikliğin yanı sıra, tanı ölçütlerinde de dikkat çekici kavramsal değişiklikler yapılmıştır. Örneğin, obsesyon ve kompulsiyonlar artık 'uygunsuz düşünceler' yerine 'istenmeyen düşünceler' olarak tanımlanmakta; bu değişiklik, kavramın kültürel farklılıklara duyarlılığı ve ego-distonik niteliğini daha kapsayıcı şekilde yansıtmak amacıyla yapılmıştır. OKB seyrinin bireyler arasında farklılık gösterebileceği düşüncesiyle, obsesyonların çoğu bireyde stres ve kaygı uyandırabileceği ifadesi tercih edilmiştir. Ayrıca, tanımı muğlak ve yoruma açık olan 'mantıksız' gibi ifadeler çıkarılmış; psikotik özelliklerin her hastada görülmemesi nedeniyle OKB, psikotik bozukluklar kategorisinden ayrılmıştır. Bunun yerine, DSM-5'te "düşük içgörülü" ifadesiyle tanımlanan yeni bir ayırıcı belirleyici eklenmiştir. Bu belirleyici, iyi içgörülü, zayıf içgörülü ve sanrısız inançlı olmak üzere dereceli bir şekilde yapılandırılmıştır (Şar, 2010).

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), günümüzde hem tanı ölçütleri hem de klinik alt bileşenleri bakımından daha kapsamlı ve bireyselleştirilmiş biçimde ele alınmaktadır. DSM-5'te, obsesyonlar ve kompulsiyonların birlikte ya da ayrı ayrı gözlenebileceği belirtilmiş ve OKB, yalnızca semptom türleriyle değil, bu semptomların bireyde nasıl deneyimlendiğiyle de tanımlanmaya başlanmıştır (Köroğlu, 2014). Özellikle obsesif düşüncelere yönelik farkındalık düzeyi, bireyin içgörü kapasitesini ortaya koymakta ve bu farkındalık OKB'nin klinik görünümünü belirgin şekilde etkilemektedir. Tükel ve Alkın (2006), bireylerin bu düşünceleri anlamsız, aşırı ya da abartılı olarak değerlendirme düzeylerinin içgörü açısından belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. OKB'nin tanısal gelişiminde giderek artan bu bireysel farklılık vurgusu, bozukluğun sabit ve katı kategorilerle değil, değişkenlik ve süreklilik gösteren bir yelpaze üzerinde değerlendirilmesini mümkün kılmıştır. Bu yaklaşım hem tanı koyma sürecinde hem de tedavi planlamasında klinisyenlere daha esnek ve işlevsel bir bakış açısı sunmaktadır.

2.1.3 Obsesif kompulsif bozukluğun epidemiyolojisi

Kişi kendi ruhsal durumunu fark ederek bir uzmana başvurmadığı sürece, ruhsal bir bozukluğun gerçek yaygınlığını tespit etmek mümkün değildir. Bu nedenle, ruhsal hastalıkların görülme sıklığını belirlemek, bedensel hastalıklara kıyasla çok daha zordur. Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), geniş bir spektrumda farklı klinik görünümler sergileyen heterojen bir psikopatoloji olarak tanımlanmaktadır. Geçmişte

nadir rastlanan bir bozukluk olarak değerlendirilen OKB, günümüzde oldukça yaygın ve işlevselliği önemli ölçüde bozan bir ruhsal bozukluk olarak kabul edilmektedir (Stein, 2002). Kültürel olarak incelendiğinde çalışmalar İsraili Yahudiler ve Mısırlı Müslümanların semptomlarının kültürel farklılıklara sahip olduğu saptanmış olsa da OKB'nin görülme sıklığı ve türleri için kültürlerarası bir tutarlılık olduğunu söylemek mümkündür (Girishchandra ve Khanna, 2001).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen Ulusal Komorbidite Araştırması'nın (National Comorbidity Survey Replication – NCS-R) verilerine dayanan epidemiyolojik çalışmalarda, obsesif-kompulsif bozukluğun yaşam boyu yaygınlığı %2.3, son bir yıl içerisindeki yaygınlığı ise %1.2 olarak bildirilmiştir (Ruscio vd., 2008). Bu bulgular, OKB'nin sanıldığından daha yaygın olduğunu ve majör depresyon, fobiler ve madde kullanım bozukluklarının ardından toplumda en sık görülen dördüncü psikiyatrik bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır (Veale, 2004).

Yapılan araştırmalarda cinsiyetler arası anlamlı farklılık görülmemiş ama OKB türleri bakımından kadınlarda daha sık temizlik obsesyonlarının, erkeklerde ise cinsel obsesyonların yaygın olduğuna dikkat çekilmiştir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Ülkemizde yürütülen Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasında ise genel yaygınlık oranının %0.5 olduğu bulunmuş ve kadınların erkeklere oranla üç kat fazla OKB semptomları gösterdiği belirtilmiştir. Obsesif kompulsif bozukluğun başlangıç yaşı 18-25 olarak kabul edilmekte, erkeklerin kadınlara oranla daha erken yaşlarda semptom gösterdiği belirtilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

1990 yılında yapılan bir araştırmada OKB için bildirilen başlangıç yaşı 3'tür. Yapılan çeşitli çalışmalar bu yaşın ortalama 9-11 olduğunu göstermektedir (Türkbay vd., 2000). Türkiye'de çocuk ve ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmaya göre bu yaş ortalama 11'dir. Yapılan çalışmada çocuk ve ergenlerdeki belirti sayısının yetişkinlerden daha az olduğu, bununla birlikte belirti dağılımında benzerlikler olduğu görülmüştür (Türkbay vd., 2000).

Bununla birlikte, obsesif-kompulsif bozukluk belirtilerinin ortaya çıkışı ile profesyonel yardım arayışı arasındaki sürenin sıklıkla uzun olması, mevcut epidemiyolojik verilerin bozukluğun gerçek yaygınlığını tam olarak yansıtamamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak yöntemsel

açından daha kapsayıcı ve uzunlamasına tasarıma sahip çalışmalarla bu oranların yeniden gözden geçirilmesi gerekeceği öngörülmektedir.

2.1.4 Obsesif kompulsif bozukluk türleri

Obsesif kompulsif bozukluğun (OKB), çeşitli psikiyatrik bozukluklarla yapısal ve semptomatik düzeyde örtüşen yönleri bulunduğu gibi, bu bozukluklarla sıklıkla eş zamanlı olarak görülebildiği de bilinmektedir. Alanyazında yer alan bulgular, OKB'ye en sık eşlik eden psikopatolojilerin başında tik bozuklukları ve depresif bozuklukların geldiğini göstermektedir (Kaplan ve Sadock, 1998).

Obsesif kompulsif bozukluk, yalnızca başka psikopatolojilerden ayrışan özgün nitelikleriyle değil, aynı zamanda kendi içinde sergilediği belirti çeşitliliğiyle de dikkat çekmektedir. Her bireyde gözlemlenen obsesyon ve kompulsiyon temaları farklı içerikler taşıyabilir; bu durum, OKB'nin tekil bir klinik tablo değil, çeşitli alt türlerden oluşan heterojen bir bozukluk olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Nitekim aynı bireyde birden fazla obsesif tema ve kompulsif davranışın eş zamanlı olarak bulunabildiği rapor edilmiştir (Faraji vd., 2013). Klinik gözlemler ve araştırmalar, en sık karşılaşılan obsesyon türlerinin bulaşma, simetri, saldırganlık, dini ya da cinsel içerikler, bedensel uğraşlar ile biriktirme ve istifleme davranışları etrafında şekillendiğini göstermektedir (Şahin & Ediboğlu, 2022). Bunun yanı sıra kuşku obsesyonları ve buna eşlik eden kontrol etme davranışları da yaygın alt tipler arasında yer almaktadır (Sağlam, 2007). Bu düşünceler çoğunlukla bireyin benlik algısıyla uyumsuz, yani ego-distonik olarak deneyimlenmekte ve kişide yoğun bir rahatsızlık yaratmaktadır (Zayman, 2016).

Son yıllarda obsesif kompulsif bozukluk kapsamında ele alınan obsesyon türlerinden biri de romantik ilişki temalı obsesyonlardır. Bu tür obsesyonlar, bireyin romantik partnerine yönelik şüphe, değerlendirme ve zihinsel doğrulama çabaları etrafında şekillenen, ilişki içerige sahip zihinsel uğraşlarla karakterize edilmektedir. Literatürde obsesif kompulsif bozukluğun ilişki temelli bir alt türü olarak ele alınan Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Bozukluğu (RİOKB) bireylerin romantik ilişkilerine yönelik yoğun şüphe, sorgulama ve zihinsel doğrulama davranışlarıyla karakterize edilmektedir (Doron, 2012). RİOKB, yalnızca bireyin ilişki doyumunu değil, aynı zamanda genel ruhsal işlevselliğini de olumsuz etkileyerek depresyon, anksiyete ve bağlanma problemleri ile ilişkilendirilmektedir

(Doron vd., 2014). Bu yönleriyle RİOKB, klasik OKB alt tiplerinden ayrılan özgün bir klinik tablo sunmaktadır.

2.1.5 Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları

Romantizm, bireyler arasında oluşan yoğun duygusal ve fiziksel çekimle tanımlanır; bu çekim, sıklıkla uzun vadeli yakın ilişkilere evrilebilecek bir bağlılık ve samimiyet beklentisini içerir (Tartakovsky, 2023). Bu bağlamda bir ilişkinin “romantik ilişki” olarak adlandırılabilmesi için belirli ölçütlerin karşılanması gerekmektedir. Araştırmacılar, aşkı ve romantik ilişkiyi farklı perspektiflerden tanımlamakta olup, bu ilişkilerin niteliğini belirleyen temel unsurlar üzerinde durmaktadırlar. İmamoğlu (2021), bir ilişkinin romantik ilişki olarak değerlendirilebilmesi için karşılıklı olarak bireylerin birbirlerine destek olması ve karşı tarafın mutluluğunu önemseyen bir çaba içerisinde bulunmasının kritik olduğunu belirtmiştir. Bu yaklaşım, romantik ilişkilerde duygusal yakınlık ve karşılıklı bağlılığın temelini oluştururken, Finzi-Dottan ve Karu'nun (2024) çalışması da bu çerçeveyi destekler niteliktedir. Söz konusu araştırmada, karşılıklı öz-paylaşım ve partnerden gelen onaylanma deneyimlerinin, duygusal yakınlık düzeyiyle ve partnerin davranışlarına karşı duyarlılıkla anlamlı biçimde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, romantik ilişkilerde kurulan duygusal bağın, tarafların birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına gösterdiği özen ve açıklıkla güçlendiğini ortaya koymaktadır.

Yapılan çeşitli araştırmalar, romantik ilişkinin kişinin mutluluğu ve iyi oluşu üzerinde etkili olduğunu, ruhsal ve bedensel sağlığını olumlu yönde etkileyebildiğini göstermiştir (Genç, 2024). Bu anlamda kişinin kurduğu ilişkilerin kalitesi ve ilişkinin sağlıklı ya da sağlıklı olmayan oluşu da kişinin işlevselliğini arttırmak ya da azaltmakta önemli görülmektedir.

Sağlıklı ilişkiler altı özellikle tanımlanmaktadır; (1) Başka bir insana kendini açma, güven duyabilme, yakınlık kurabilme (2) Diğerine saygıyı içeren, bencilce olmayan, ilgi gösterebilme (3) Diğerini ile anlamlı bir sevgi alışverişinde bulunabilme (4) Diğerine bakım verebilme (5) Bireyin hayatındaki süreğen ve sabit bir yakın ilişki bağının olması ve (6) Fiziksel yakınlığın karşılanması, cinsel doyumu sağlama (Myers vd., 2000; Akt. Doğan, 2012). İlişkide bu özelliklerin karşılanamıyor olması ya da buna engel olacak unsurların varlığı ilişkiyi sağlıklı bir hale getirebilmekte ve

kişilerin iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etki bırakabilmektedir. Abbey, Clopton ve Humphreys (2007) obsesyonların şiddet düzeyinin, ilişkide yakınlığın kurulmasına yönelik olumsuz etkilerinin olduğunu göstermişlerdir.

Romantik ilişkiler üzerine yapılan pek çok araştırma olsa da RİOKB son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken özgün bir alan haline gelmiştir. Son yıllarda yapılan araştırmalar kişilerin yaşam boyu kurduğu kalıcı duygusal bağların, kişinin psikososyal uyum düzeyini ve olumsuzluklara karşı dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir (Lopez, 2009; Mikulincer ve Florian, 1998; Akt. Doron vd., 2012b).

Obsesif kompulsif bozukluğun (OKB) romantik ilişkiler üzerindeki etkisini inceleyen öncü çalışmalardan biri olan Thompson ve Holmes (1996), OKB'ye sahip bireylerin ilişkilerinde daha fazla güvensizlik ve belirsizlik yaşadıklarını ve obsesif düşüncelerinin neden olduğu rahatsızlıktan kurtulmak adına sürekli olarak partnerlerinden onay arayışına girdiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Newth ve Ranchman tarafından 2001 yılında yapılan bir çalışmada OKB'ye sahip bireylerin reddedilme duyarlılığının yüksek olmasının ilişkide yakınlık kurmayı zorlaştırdığı belirtilmiştir. Abbey ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada ise obsesyon şiddetinin ilişkide duygusal yakınlık kurma kapasitesini olumsuz etkilediği saptanmıştır. Bu bulgular, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının ilişkilerde işlevselliği bozan ve ilişkiyi sağlıklı bir zemine çeken önemli bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir.

Buna ek olarak, genel popülasyonla karşılaştırıldığında OKB tanısı almış bireylerin evlenme olasılıklarının daha düşük olduğu ve evli bireylerde ise ilişki doyumunun anlamlı biçimde daha düşük olduğu yönünde bulgular da literatürde yer almaktadır (Doron vd., 2012a, 2012b).

Koran (2000) yaptığı çalışmada ilişki içerisinde OKB'ye sahip olan eşin ritüelistik tekrarlı davranışlarının oluşturduğu hayal kırıklığı ve bu ritüele katılmakla ilgili diğer eşe kurulan baskının (ör. el yıkama ve diğerinin yıkama davranışını kontrol etme), öfke ve çatışmanın artmasına sebep olduğunu belirtmiştir. Koran'ın (2000) yürüttüğü ve ailesinde OKB tanısı almış bir bireyin bulunduğu 19 aileyle gerçekleştirilen çalışmada, katılımcı eşlerin yarısından fazlası, aile içi ve sosyal ilişkilerde ciddi bozulmalar yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların yaklaşık yarısı,

obsesif kompulsif semptomların eşlik ettiği öfke, hayal kırıklığı, aile içi çatışmalar ve OKB’li bireyde gözlemlenen depresyonun evlilik sorunlarına yol açtığını ifade etmiştir. Ayrıca, eşlerin üçte birinden fazlası, ilişkide cinsel işlev bozuklukları, suçluluk duyguları ve kronik yorgunluk gibi zorlukları da önemli problemler arasında göstermiştir.

Bu psikososyal etkilerin anlaşılması, OKB’nin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ilişkisel ve sistemik yönlerini de ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bozukluğun gelişimsel süreçlerini açıklamaya yönelik kuramsal modellerin önemi daha da belirginleşmektedir. Bilişsel Davranışçı modeller, OKB ve ilişkili bozuklukların seyrinde iç ve dış uyaranlara karşı işlevsiz değerlendirmelerin önemine vurgu yapmaktadır. Buna göre, doğal olarak ortaya çıkan durumlar uyaranların yanlış yorumlanması ve/veya felaketleştirilmesi ile kronik bir meşguliyet haline gelmektedir. Mükemmeliyetçilik ve algılanan tehdidi abartma gibi bilişsel yargılar, felaketleştirmeyi arttırmakta; felaketleştirmenin artması ise seçici dikkati sıkıntı veren uyarana karşı fazlaca duyarlı hale getirmektedir. Kişiler yaşadıkları durumun yarattığı sıkıntı ve kaygıyı gidermek için tekrarlı kontrol ve güvence arayışı gibi etkisiz duygu düzenleme stratejileri geliştirse de bu durum sadece tekrarlanan davranışın artmasına ve sıkıntılı durumun kalıcı hale gelmesine sebep olmaktadır (Doron vd., 2012a).

Doron ve arkadaşlarının 2012 yılından itibaren yaptıkları araştırmalar, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarını ilişki odaklı ve partner odaklı olarak ikiye ayrı boyutta incelemekte ve belirtiler temelde şu şekilde açıklanmaktadır; ilişkiye karşı meşguliyet ve şüphe, kişinin ilişkiye ve partnerine karşı duyguları ile partnerinin ona karşı duygularına yönelik düşünme ve buna bağlı olarak ilişkinin doğruluğu ile ilgili nötrleyici tekrarlı davranışlar (Doron vd., 2012a, 2012b).

İlişki odaklı obsesif kompulsif semptomlar için dikkat odağının iç ve/veya dış uyaranlar olduğunu söylemek mümkünken partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar için dikkatin odağı çoğunlukla dışsaldır. İlişki odaklı obsesif kompulsif semptomlar taşıyan kişilerde OKB’nin karakteristik özelliği olan mükemmeliyetçilik eğilimi artabilir ve “tam doğru” deneyimler yaşamak için çabalayabilirler. Bu çabalar idealize edilmiş mükemmeliyetçi iç yargıları (ör. “Onu her gördüğümde aynı aşkı ve cinsel çekimi hissetmem gerek.”), özellikle kişinin kendi deneyimleri hakkındaki belirsizliğe tahammülsüzlüğü ile çakıştığında, yaşadığı ilişkinin ve partnerine

duyduğu hislerin “doğruluğuna” ilişkin şüpheleri aratabilir ve endişeleri şiddetlenebilir (Doron vd., 2012a, 2012b).

Algılanan tehditleri abartma, felaketleştirme ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile dışa dönük dikkat odağının çatışması ise hem ilişkiye (partnerin duyguları ile fazla meşguliyet) hem de partnere ilişkin (“Ailemize asla ayak uyduramayacak çünkü x,y,z şekilde davranıyor.”) obsesif kompulsif semptomlarını arttırmaktadır (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2014). Belirsizlikle ilgili zorluk sıkıntıyı arttırabilir ve böylece kişi sıklıkla görülen ilişki şüphelerini yönetmekte zorluk yaşayabilir (Doron vd., 2014).

İlişki ve partnere dair geliştirilen düşüncelerin ilişkiyi sürdürmek ya da ilişkiyi bitirmekten bağımsız olarak felaketleştirilmesi, (Ör. “Şimdi ayrılırsam sonra çok pişman olacağım.” ya da “Emin olmadığım bir ilişkiyi sürdürürsem sonsuza dek mutsuz olurum.”) kişiye büyük bir huzursuzluk ve endişe duygusu hissettirmektedir. Bu düşüncelere dikkat vermek sıkıntıyı arttıracığından, nötralize edici davranışı da (Ör. Düşünceleri bastırma, dışarıdan onay alma) arttırmaktadır (Doron vd., 2012a, 2012b). İlişki odaklı obsesyonlar çoğunlukla egodistoniktir. Kişinin ilişkiye dair öznel deneyimi (Ör. Onu seviyorum ama duygularımı sorguluyorum) veya kişisel değerleri ile (Ör. Eş seçiminde fiziksel özellikler ön planda olmamalı) çelişir. Bu istenmeyen düşünceler suçluluk ve utanca yol açar (Doron vd., 2014).

Bu duygusal etkilenim, bireyin kendilik algısı ve değer sistemiyle doğrudan ilişkilidir. Nitekim yapılan çeşitli araştırmalar, istenmeyen düşünceler ile benlik algısı arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Aardema ve O'Connor, 2007; Bhar ve Kyrios, 2007; Clark ve Purdon, 1993, Akt. Doron vd., 2012a). İstenmeyen düşüncelerin, birey için ahlak gibi kişisel öneme sahip alanlarla ilişkili olması, öz-değer algısında ciddi bir tahribata yol açabilmektedir. Bu tahribatı onarma çabasıyla kişiler çeşitli telafi edici davranışlar sergileyebilirler (Doron ve Kyrios, 2005). Ancak OKB'si olan bireylerde bu tahribatın daha kalıcı ve yerleşik olduğu, her bir telafi davranışının benlik algısındaki olumsuz inançları daha da pekiştirebildiği belirtilmiştir (ör. “Ahlaksızım” gibi içselleştirilmiş yargılar). Bu tür bir öz-değer zedelenmesi, işlevsiz inançlarla birleşerek obsesif ve kompulsif semptomların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Doron vd., 2012a, 2012b). Nitekim Ferrier ve Brewin'in (2005) yürüttüğü bir çalışmada, kaygı bozukluğu olan bireylerin olmayanlara kıyasla istenmeyen düşünceleri benliklerine yönelik olumsuz çıkarımlar

(ör. “Ahlaksız biriyim, bu yüzden tehlikeliyim”) üretme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İlişkide yaşanan yetersizlik ya da kırılma hissi, kişinin ilişkiyle ilgili istenmeyen düşünceler geliştirmesine ve bu düşüncelerle başa çıkmakta zorlanmasına neden olabilir. Kişinin kendine dair algısı (Ör. Kendimi partnerimle birlikteken iyi hissetmiyorum.) zamanla yıkıcı değerlendirmelere (Ör. Emin olmadığım bir ilişkide kalmak beni sonsuza kadar mutsuz edecek.) dönüşebilmektedir. Bu değerlendirmeler ise duygusal yükü azaltma çabasıyla yeni bağlantıların kurulmasına neden olabilir (Ör. Partnerimle ilgili böyle düşüncelerim olmamalı.) ve beraberinde kişiyi nötralize eden davranışa (Ör. Düşünceleri bastırma ya da güvence arama) yöneltebilir (Doron vd., 2012a).

Bununla birlikte, OKB semptomları yaşayan bireylerin partnerlerine yönelik yoğun zihinsel meşguliyetleri, bağlanma ve bağımlılık davranışlarını artırabilir. Bu durum, bireyde terk edilme korkusunu tetikleyerek, olumsuz öz-değerlendirmelerin daha sık ve yoğun biçimde deneyimlenmesine yol açabilir. Sürengenleşen bu olumsuz öz-değerlendirmeler ve kontrol edilemeyen düşünceler, zamanla bireyde suçluluk ve utanç duygularını beraberinde getirebilir. Öte yandan, OKB belirtileri göstermeyen partner, bu durum karşısında öfke, hayal kırıklığı, duygusal geri çekilme ya da reddedici tutumlar sergileyebilir (Doron vd., 2012b). Bu etkileşim dinamiği, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları'nın (RİOKB) ilişkideki güven bağına zedelemesine ve duygusal yakınlığı sekteye uğratmasına neden olmaktadır.

Bazı kişilerde RİOKB semptomları, ilişkinin sonlanması ile görülür. Bu kişiler, biten ilişkilerine yönelik yoğun bir özlem duymakta ve “tek ve doğru kişi” olarak idealize ettikleri eski partnerlerine karşı obsesif bir zihinsel meşguliyet geliştirebilmektedirler. Ayrılık sonrası yaşanan bu süreçte, yoğun üzüntü ve pişmanlık duygularıyla baş edebilmek amacıyla bireylerin rahatlama sağlayan kompulsif davranışlara başvurdukları gözlemlenmiştir. Bu davranışlara ilişkinin bitiş nedenlerini tekrar tekrar zihinde canlandırmak gibi nötralize edici stratejiler örnek verilebilir (Doron vd., 2014). RİOK semptomları yaşayan kişiler ilişkinin devamına ya da sonlandırılmasına dair verdikleri kararlar konusunda yoğun bir belirsizlik ve kaygı yaşayabilmektedirler. Ayrılık fikri ile “ömrü yanlış bir ilişkide tüketmek” ya da “doğru kişiyi kaçırmak” arasında gidip gelen düşünce döngüsü içinde sıkışabilirler. Örneğin, “Partnerimden daha zeki insanlar var. Onunla kalırsam pişman olabilirim;

ama ayrılırsam hayatımın aşkını kaçırabilirim.” gibi çelişkili ve yineleyici düşünceler yaygındır. Ayrıca, geçmiş ilişkilerinde RİOKB semptomları yaşayan bazı bireylerin, benzer sorunların tekrar edebileceği korkusuyla yeni ilişkilere başlamaktan kaçındıkları da bildirilmiştir (Doron vd., 2014).

RİOK belirtileri gösteren kişiler ayrıca yaşadıkları duyguyu anlamlandırabilmek için nesnel işaretlere başvurduklarını belirtmişlerdir. Örneğin, bir danışan partnerinin kendisine olan sevgisini, birlikte geçirdikleri zaman ile partnerinin ailesiyle geçirdiği zamanı kıyaslayarak değerlendirdiğini; bir başka danışan ise ilişkinin kendisinde bıraktığı etkiyi, ayrılık sonrası ağlayarak geçirdiği süre üzerinden ölçtüğünü ifade etmiştir (Doron vd, 2014). Bununla beraber kişiler ilişkinin “doğruluğunu” daha çok bilişsel (şüpheler ve kaygılar) ve davranışsal (diğerlerini çekici bulmak, iltifat etmek ya da sadece bakmak) üzerinden ölçerler. Kişiler içsel deneyimi değerlendirmek için dışsal nesnelere başvurarak sıkıntıyı hafifletmeye çalışsalar da bu durum sadece semptomların şiddetlenmesine sebep olur (Doron vd., 2014).

Yapılan çalışmalar ilişki odaklı ve partner odaklı OK belirtilerinin genellikle birlikte görüldüğünü ortaya koymaktadır. İki durumun birbirlerini beslediği de görülmektedir. Partner odaklı OK belirtileri ilişkiye dair şüpheleri tetikleyerek ilişki odaklı OK belirtilerini şiddetlendirebilir ve ilişki memnuniyetini düşürebilir. İlişki odaklı OK belirtileri yaşayan kişiler ise partnerin kusurlarıyla ilişkili ısrarlı düşünceleri ilişkinin yanlış olduğuna dair bir kanıt olarak değerlendirir. Bu da hem partnerin kusurlarına ilişkin düşünceleri hem de ilişkinin “doğruluğu” hakkındaki düşünceleri ve şüpheleri arttırabilir (Doron vd, 2012b; Doron vd 2014).

İlişkilerin sürdürülebilirliğini destekleyen önemli faktörlerden biri, partnerin algılanan kusur ve eksikliklerine yönelik gerçekçi değerlendirmeler yapabilmektir (Thompson & Holmes, 1996). Bu noktada, partner odaklı obsesyon ve kompulsiyonlar ile ilişki odaklı olanlar arasında temel bir ayrım bulunmaktadır: Takıntılı düşünceler, ilişkinin genel yapısından ziyade doğrudan partnerin kişisel özelliklerine yöneliktir. Partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar; partnerin sahip olduğu olumsuz özellikler ya da sahip olmadığı olumlu özelliklere dair yoğun ve tekrarlayıcı düşüncelerle karakterizedir (Doron vd., 2012a, 2012b). Örneğin, partnerin fiziksel özellikleri (ör. “burnu çok büyük”, “kel”, “kilolu”), sosyal yeterliliği (ör. “yeterince sosyal değil”, “başarılı olmak için gerekli özelliklere sahip

değil”), ahlaki duruşu, zekâ düzeyi, yetkinliği ya da duygusal istikrarı (ör. “duygusal olarak dengesiz”) obsesif düşüncelerin odağında yer alabilir. Bu düşünceleri nötralize etmek amacıyla onay arayışı ya da sürekli karşılaştırma gibi kompulsif davranışlar gözlemlenebilir. Obsesyonlar yalnızca düşünce ya da imgeler şeklinde değil, aynı zamanda dürtüsel deneyimlerle (ör. partnerden ayrılma isteği) de kendini gösterebilir. Bu belirtiler genellikle ego-distoniktir ve bireyin kendi değerleriyle çelişmesi nedeniyle yoğun suçluluk ve utanç duygularına neden olabilmektedir (Doron ve Szepsenwol, 2015).

Doron ve Szepsenwol’un (2015) yürüttükleri araştırma, yüksek düzeyde partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerin benlik saygılarının, semptom göstermeyen bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, benlik algısını tehdit eden düşüncelerin, obsesif kompulsif semptomların sürdürülmesine neden olan telafi edici davranışları (ör. kontrol etme, nötralize etme) artırdığını ve bu davranışların da benlik değeri algısını zayıflattığını göstermektedir. Doron ve Kyrios (2005) ise benlik algısına yönelik belirli alanlardaki kırılmanın, bu alanlara yönelik bilişsel dikkat düzeyini artırdığını belirtmiştir. Bu çerçevede yapılan çalışmalar, benlik değerini ilişki ve partner algısı üzerinden kuran bireylerin, ilişkiyle ilgili herhangi bir tehdide karşı aşırı duyarlılık geliştirebildiğini göstermektedir. Bu kişiler, partnerlerinde algıladıkları kusurları kendi değerlerine yönelik bir tehdit olarak algılamakta ve partnerin yetersizliği karşısında kendilerini de kusurlu ya da değersiz hissetmektedirler. Bu bağlamda, benlik algısındaki kırılma ile partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar arasında karşılıklı olarak güçlenen bir etkileşim söz konusudur (Doron ve Szepsenwol, 2015).

Partner odaklı obsesif belirtilerin başlangıç zamanı kesin olarak bilinmemekle birlikte, genellikle erken yetişkinlik döneminde ortaya çıktığı bildirilmektedir. Bununla birlikte, bazı bireylerde evlenme ya da çocuk sahibi olma gibi yaşam olaylarının, adanmışlığı temsil eden bu tür dönüm noktalarının, belirtileri tetikleyebildiği gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, ilişkinin sonlanması da obsesif belirtilerin başlaması açısından önemli bir tetikleyici olarak değerlendirilmektedir (Doron vd., 2014).

2.2 İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri

İnsan, sosyal yaşamını sürdürebilmek için öteki ile iletişim içinde olma zorunluluğundadır. Beraber yaşama, romantik ilişki kurma ya da ortaklık ve iş birliği kurabilmek için kurulan her türden yakın ilişki, doğası gereği az ya da çok çatışma potansiyeli taşır. Çatışmanın kaçınılmaz olması, kişiler arasında çatışma çözme becerileri geliştirmeyi de zorunlu kılmıştır. Çatışma, taraflar arasında karşıt duygu, düşünce ya da ihtiyaçların anlaşmazlık yaratması ve beklentilerin karşılanmamasıdır (Koçak ve Aktaş, 2019).

Çatışma, yalnızca davranışsal düzeyde ortaya çıkan bir olgu olmayıp, aynı zamanda belirli bir duruma ya da etkileşime verilen duygusal bir tepki olarak da deneyimlenebilmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin çatışma anında yaşadıkları duygusal yoğunluk, çatışmanın tanımlanmasında önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Her ne kadar çatışma her zaman açık davranışsal tepkilerle dışavurulmasa da birey üzerinde anlamlı düzeyde duygusal etki yaratabilmektedir (Mayer, 2012, akt. Genç, 2024). Öte yandan, çatışma; iki kişi arasındaki beklenti, niyet ve algı farklılıklarından kaynaklanan bir anlaşmazlık biçimi olarak tanımlanmakta ve bir davranışın başka bir davranışla çakışarak onu engellemesi, bozması ya da etkisiz hale getirmesi şeklinde de açıklanmaktadır (Messman ve Mikesell, 2000). Greef ve Bruyne (2000) ise çatışmayı, taraflardan birinin kendi hedeflerini gerçekleştirme sürecinde diğerinin bu süreci engellediğini fark etmesiyle başlayan bir etkileşimsel dinamik olarak tanımlamaktadır.

Çatışma, ilişkilerin doğasında yer alan doğal, kaçınılmaz, gerekli ve normal bir süreçtir. Buradaki temel sorun, çatışmanın varlığından ziyade, çatışmanın nasıl ele alındığıyla ilgilidir. Adler-Baeder, Higginbotham ve Lamke (2004), özellikle çatışma çözüm biçimlerinin ilişkilerin niteliği açısından belirleyici olduğunu vurgulamış; çatışmanın kendisinden çok, çözüm sürecinde benimsenen tutumların ve yöntemlerin ilişkinin kalitesi üzerindeki etkisine dikkat çekmişlerdir. Benzer şekilde Gottman ve Levenson (1992) de çatışmaların tamamen ortadan kaldırılmasının çoğu zaman mümkün olmadığını, esas önemli olanın çatışma sürecini etkili bir biçimde yönetmek ve bu süreçte yapıcı davranışlar sergileyerek karşılıklı uzlaşmaya ulaşmak olduğunu belirtmişlerdir.

İlişkilerde sorunlar hakkında konuşmak ve çözümü birlikte değerlendirmek ilişkinin sağlıklı devam etmesi için önemlidir. İlişkide gerçek bir yakınlıktan bahsedebilmek için çatışmaların yaşanıyor olması ve bu sürecin yapıcı bir tavırla çözüme ulaştırılması gerekmektedir (Gottman, 1993). Çatışmaların çözümüne yönelik farklı kuramcılar çeşitli modeller geliştirmişlerdir. Bu modeller arasında Rusbult ve arkadaşlarının (1982) geliştirdiği EVLN- Sorunlara verilen tepkiler modeli literatürde önemli bir yer edinmiştir. Bu modele göre çiftler arasında yaşanan çatışmalar yapıcılık- yıkıcılık ve etkin-edilgen olarak iki alt boyutta değerlendirilmiştir. EVLN modeli Hirschman'ın örgütsel tipolojisinden beslenmiştir (Taluy, 2018). Bu bağlamda EVLN kodlaması Exit- Çıkış, Voice- Konuşma, Loyalty- Bağlılık ve Neglect- Yokmuş gibi davranma olarak tasarlanmıştır. 1982'de yürütülen çalışmada Yokmuş Gibi Davranma tepkisi modele sonradan eklenerek çatışma çözme tepkileri içinde değerlendirilmiştir.

Çıkış (Exit) ve Yokmuş Gibi Davranma (Neglect) tepkileri ilişkiyi bitirmeye yönelik yıkıcı tepkilerdir. Bununla beraber çıkış tepkisi, kişinin kendi ihtiyacını öncelemesi, partnerine baskı yapması, tehditkar ve saldırgan davranışlarda bulunması gibi ayrılığa ilişkin etkin bir tepki iken yokmuş gibi davranma tepkisi, problemi ve partneri görmezden gelmeye ve partnerle olmaktan kaçmaya yönelik edilgen bir tepkidir. Kişiler bu yokmuş gibi davranma tepkisi verdiğinde partneri fiziksel ve duygusal olarak istismar edebilir, sorundan bağımsız konular için yoğun eleştiride bulunabilir, üçüncü kişilerle cinsel birliktelik yaşayabilir. (Rusbult vd.,1982; Rusbult, 1983).

Yıkıcı tepkilerin aksine, ilişkide kalmayı sağlayan ve çatışmanın sebep olduğu tahribatı onarıcı tepkiler de incelenmiştir. Konuşma (Voice) ve Bağlılık (Loyalty) tepkileri bu anlamda yapıcı tepkiler olarak değerlendirilmektedir. Konuşma tepkisi, partneri ya da kişiyi neyin rahatsız ettiğini sormak gibi var olan sorunu çözmeye ve ilişkinin onarılmasına ilişkin etkin bir tepki iken bağlılık tepkisi ise partnerden ayrı kalmadan çatışmayı görmezden gelip devam etmeye yönelik edilgen bir tepkidir (Rusbult vd.,1982; Rusbult, 1983).

İlişkiden alınan doyum, kişinin yapıcı ya da yıkıcı tepkilere yönelmesinde etkin bir unsur olarak değerlendirilmiştir. İlişkiden alınan yüksek doyum kişilerin yapıcı tepkilere yönelmesine sebep olurken, düşük doyumun deneyimlenmesi yıkıcı tepkileri arttırmaktadır (Rusbult vd., 1982). Bununla birlikte yapılan başka bir

çalışmada yıkıcı tepkilerden kaçınıyor olmanın, yapıcı tepkileri arttırmaya oranla daha fazla romantik ilişki doyumunu sağladığı belirtilmiştir (Rusbult vd., 1991). Ayrıca aynı çalışma göstermiştir ki, partnerlerden birinin yıkıcı tepkisine karşın diğerinin yapıcı tepkisi, ilişki istikrarını önemli ölçüde etkilemektedir.

Rusbult ve arkadaşlarının 1991 yılında romantik ilişkide uyumun incelendiği çalışmasında romantik ilişki uyumu; bir partnerin yıkıcı davranış göstermesi durumunda diğer partnerin kendi içindeki yıkıcı dürtülere karşı direnerek yapıcı tepki vermeyi seçmesi olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmada partnerine uyum sağlayan kişilerin ilişkilerine de daha bağlı hissettikleri, ilişkilerine daha çok yatırım yaptıkları, hayatın merkezine partneri ve ilişkiyi koydukları hatta yaşamın anlamını yaşadıkları ilişki olarak gördükleri belirtilmiştir. Son olarak Rusbult ve arkadaşları hazırladıkları ölçeğe "partnerde algılanan tepkiler" alt ölçeğini ekleyerek kişiler arasındaki uyumu ölçmeyi amaçlamışlardır. (Rusbult vd., 1991).

Caldwell ve Shaver (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, bireylerin romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stratejileri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki bağlantı ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Araştırma sonuçları, duygu düzenleme becerilerinde zorluk yaşayan bireylerin çatışma durumlarında genellikle yapıcı çözüm yollarına (ör. "konuşma") daha az başvurduğunu; buna karşılık çatışmadan kaçınma ("yokmuş gibi davranma") ya da ilişkiden kopma eğiliminde olma ("çıkış") gibi daha az işlevsel stratejilere yöneldiklerini göstermektedir.

Duygularını düzenlemekte zorlanan bireyler, çatışma karşısında sıklıkla aşırı tepkiler verme, geri çekilme, sessiz kalma ya da partnerini cezalandırma gibi tutumlara yönelebilmektedir. Bu durum, çatışmanın çözümünü güçleştirdiği gibi ilişkinin genel işleyişini de olumsuz etkileyebilmektedir. Duygu düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş bireylerin, özellikle bağlanma güvensizliği yüksek olduğunda, ilişkilerinde hem duygusal hem de davranışsal düzeyde çatışmayı büyütme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu bulgular, romantik ilişkilerde sağlıklı çatışma çözümünün yalnızca iletişim becerileriyle değil, aynı zamanda bireyin içsel duygusal süreçlerini yönetme kapasitesiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Buna ek olarak Rusbult'un EVLN modeli çerçevesinde geliştirilen araştırmalardan biri olan Merolla ve Harman'ın (2018) çalışması, romantik

ilişkilerdeki çatışma durumlarında verilen tepkileri açıklamada "ilişkiye özgü umut" kavramını merkeze alarak dikkat çekici sonuçlar sunmaktadır. Araştırmada, bireylerin partnerleriyle yaşadıkları çatışmalarda sergiledikleri tepkilerin özellikle ilişkiden beklentileri ve umut düzeyleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir.

İlişkiye duyulan umut, burada yalnızca geleceğe dair iyimser bir bakış açısı olarak değil, aynı zamanda bireyin duygusal regülasyon kapasitesini destekleyen, ilişki içi stresörlerle başa çıkma becerisini güçlendiren bir psikolojik kaynak olarak ele alınmıştır. Merolla ve Harman'a (2018) göre, ilişkisine dair umut besleyen bireyler, partnerlerinden gelen olumsuz tepkilere rağmen, yapıcı çatışma çözme stratejileri (özellikle "konuşma") sergilemeye daha yatkındır. Bu bulgu, duyguların düzenlenmesinde öz düzenleme mekanizmalarının ve ilişkinin anlamına dair bilişsel çerçevenin ne derece belirleyici olduğunu vurgular.

Bu bağlamda, ilişkisine umutla yaklaşan bireylerin, partnerlerinde kusur ya da çatışma noktaları görseler dahi bu algıları nötralize etme ve duygusal tepkilerini daha işlevsel biçimde düzenleme kapasitesi daha güçlü olabilir. Bu durum, romantik ilişki obsesyonu ve kompulsiyonlarında sıkça görülen tekrarlayan şüphe, değersizlik hissi ve terk edilme korkusuna karşı bireyin geliştirdiği baş etme biçimlerinin ne ölçüde düzenlenebildiğini anlamak açısından önemlidir. Merolla ve Harman'ın bulguları, duygusal tepkilerin yalnızca dürtüsel biçimde değil; umut gibi daha üst düzey, bilişsel süreçler aracılığıyla da yönetilebileceğini göstermektedir.

Bu perspektiften bakıldığında, çatışma çözme biçimleri ile duygu düzenleme arasında bağ kuran araştırmalarla paralel biçimde, umut gibi olumlu beklenti yapılarının, bireylerin partnerlerine ve ilişki dinamiklerine dair obsesif değerlendirmelerini yumuşatabileceği, böylece işlevsel olmayan tepkiler yerine uzlaşıcı davranışları destekleyebileceği söylenebilir.

Ayrıca güncel literatürde yer alan yeni çalışmalar, romantik ilişkilerde çatışma çözme stratejilerinin yalnızca ilişki doyumunu değil, bireylerin duygusal iyi oluşlarını da doğrudan etkilediğini göstermektedir. Marici ve arkadaşlarının (2025) evli çiftler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, minnettarlık düzeyinin artmasıyla birlikte çiftlerin daha yapıcı çatışma çözme stratejileri benimsediği; bu etkinin dindarlık ve romantik sevgi düzeyleri üzerinden dolaylı olarak şekillendiği bulunmuştur. Araştırma, bireysel düzeydeki duygusal kaynakların, çiftler arası

çatışma çözüm süreçlerini kolaylaştırabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular, duygu düzenleme becerisinin çatışma çözme stratejileriyle ne denli bağlantılı olduğunu ortaya koyarken; bireylerin romantik ilişkideki zorlayıcı düşünce ve duygularla başa çıkma biçimlerini de dolaylı olarak etkileyebileceğini düşündürmektedir.

2.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygularımız üzerinde kontrolümüzün olduğu fikri çok eski tarihlere dayanır. Bu fikri Freud savunmalar üzerinden, Lazarus ve Folkman (1984) ise stres ve başa çıkma üzerinden temellendirmiştir. Duygu Düzenleme 1990'lerden bu yana tek başına araştırma alanı olarak değerlendirilmiş ve duygunun düzenlenmesini etkileyen bileşenlere odaklanılmıştır (McRae ve Gross, 2020). Duygu düzenleme; biyolojik, bilişsel, gelişimsel, sosyal, kişilik ve klinik alt alanlarında incelendiği gibi siyaset, hukuk ve tıp gibi alanlarda da ilgi görmektedir (Gross, 2015).

Gross (1998) duyguları, bireyin hedefleriyle ilişkili olaylara verdiği çok bileşenli (fizyolojik, bilişsel ve davranışsal) tepkiler bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu tepkiler, kişinin çevresel talepleri nasıl değerlendirdiğiyle doğrudan ilişkili olup hem içsel deneyimleri hem de dışa vurumu kapsamaktadır. Daha sonra Gross (2015), duyguların oluşum sürecinde, bireyin yaşadığı olayları “iyi” ya da “kötü” olarak değerlendirmesinin de kişinin duygularını düzenlemesinde belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Bu değerlendirme, kişinin olayın anlamını nasıl yapılandığına bağlı olarak şekillenmekte ve duygusal tepkinin yönünü belirlemektedir. Stres tepkileri ve ruh halleri, bu sebeple duygusal durumlar altında incelenir. Benzer şekilde Mauss ve arkadaşları da (2005) duyguların öznel deneyim, davranışsal eğilimler ve fizyolojik değişimlerle ilişkili bütünsel süreçleri kapsayan karmaşık tepkiler bütünü olduğunu ileri sürerek Gross'u çalışmalarını desteklemiştir. Stres tepkileri bir olay karşısında baş etmenin güç olduğu durumlarda ortaya çıkarken, ruh halleri belirli bir tetikleyiciye bağlı olmadan ortaya çıkan uzun süreli durum olarak tanımlanır (Gross, 2015).

Duygu oluşumundan davranışa giden süreci anlamak için geliştirilen “modal model”e göre durum – dikkat – değerlendirme ve cevap, duygu dinamiğini oluşturan yapılarıdır. (Gross, 1998; Gross, 2015). Döngü var olan bir duruma karşı dışsal ya da içsel temsillerin aktivasyonu (Ör. Dışarıda bana doğru koşan tehlikeli biri var ya

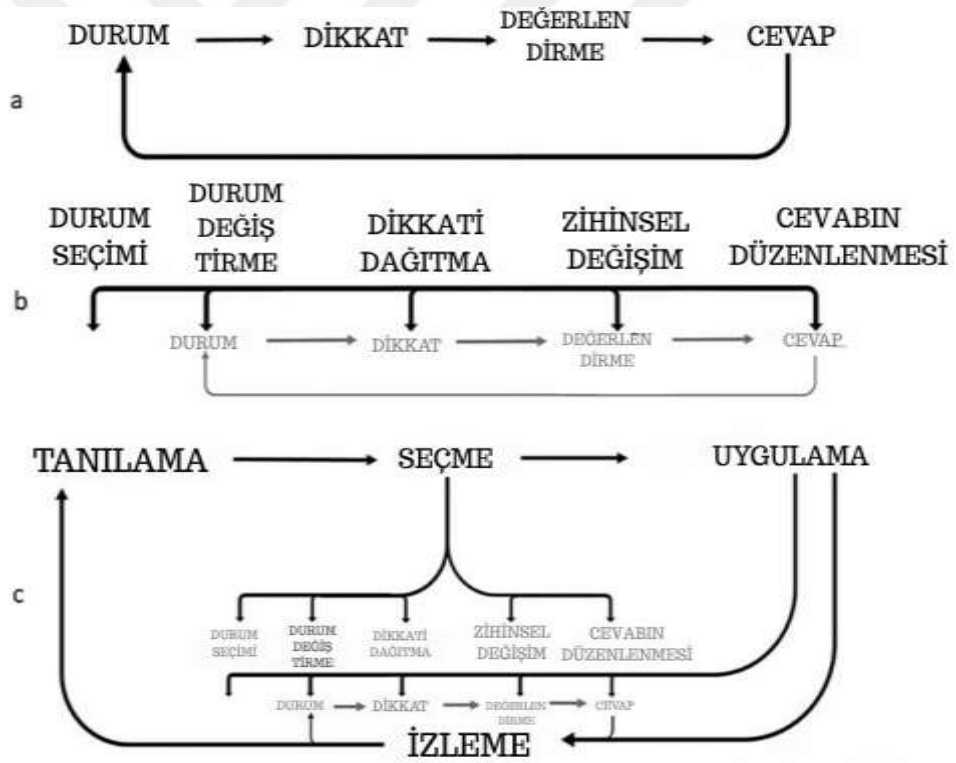
da dışarıda tehlikeli biri tarafından kovalanabilirim düşüncesi) birlikte dikkatin o tarafa çevrilmesi, durumun değerlendirilmesi ve tepkinin verilmesi ile gerçekleşir (Moors, Ellsworth, Scherer ve Frijda, 2013). Dördüncü adımda tüm bu döngü, düzenlemenin işlevselliğine ve hedef başarısına göre gözlemlenir ve tekrarlanması değerlendirilir. Böylece kullanılan stratejinin ne kadar sık kullanılacağı da belirlenir (McRae ve Gross, 2020). Duyguları karakterize eden, bağlam temelli bu değerlendirmelerdir.

Duyguların oluşumuna dair bu süreçsel yaklaşım doğrultusunda, duygu düzenleme literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Gross'a göre duygu düzenleme, bireyin hangi duyguyu, ne zaman ve nasıl yaşadığını ya da ifade ettiğini kontrol etmeye yönelik girişimlerini kapsamaktadır (Gross, 1998; Gross, 2015). Gross'un modeline göre duygu düzenleme döngüsü, kişinin arzu ettiği durum ile mevcut ya da öngörülen durum arasında bir tutarsızlık algılamasıyla başlar. Bu tutarsızlık bireyi duygusal durumunu düzenlemeye sevk eder; ardından uygun bir strateji seçilir, uygulanır ve tüm süreç, hedeflenen duygusal dengeye ulaşıp ulaşılmadığına göre değerlendirilir (McRae & Gross, 2020).

Tahir Özakkaş (2015), duygu düzenlemeyi beynin orta bölgesinde yer alan amigdaladaki duygusal deneyimlerin, bireyin dış çevresine ve içsel potansiyellerine göre değerlendirilerek ne tür durumlarda ne kadar duygunun yaşanmasına izin verileceğini belirleyen bir "frene basma becerisi" olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde, Paulus ve arkadaşları (2021), duygu düzenlemeyi güçlü duygular karşısında bilişsel kontrolü sağlayarak kişisel ve sosyal uyumu destekleyen; duyguları tanıma, değerlendirme, değiştirme ve yönetme yeteneği olarak açıklamaktadır.

Duygu düzenleme ayrıca duyguların gidişatını, hedeflenen duyguya ya da duruma göre değiştirmek için harekete geçmekle ilişkilidir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011). Bu hedefler bağlama göre değişkenlik gösterebilir, bazen bir şeyi sona erdirmek (Ör. Öfkeye sahip çıkmak), bazen de bir şeyi başlatmak (Ör. Ders çalışmak için motive olmak) için bir araç olarak kullanılabilir. Bu bağlamda kişiler öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duygularını azaltma ve ilgi, sevgi, neşe gibi olumlu duygularını artırma eğilimindedirler. Aynı zaman kişiler bazen bir duygunun süresini arttırmak ya da azaltmak isteyebilir (Sıkıntıyı gizlemek, heyecanı paylaşmak) ya da bir duygunun niteliğini değiştirebilirler (Utandırın bir anda gülmeye başlamak) (Gross, Sheppes ve Urry, 2011).

Duygu düzenleme becerisi, doğumla beraber başlayan ve süreç içinde gelişen bir beceridir. Bebekler bakım vereni ile etkileşim kurarak duygu durumlarını ayırt etmeyi, bu durumların değişkenliğini ve kendilerini sakinleştirme veya dikkat dağıtma ile değiştirilebileceğini öğrenirler. Bakımverenin bebeği bu anlamda aynalaması ve duyarlılığı, bebeğin özdenetimi üzerinde oldukça önemli bir role sahiptir (Fonagy vd., 2002; Schore, 2001; Siegel, 2012). Bununla birlikte yürütücü işlevlerin ve dilin gelişi de duygu düzenleme becerisini etkileyen faktörler olarak sıralanmıştır (Paulus vd., 2021). İçsel faktörlerin yanında duygu düzenleme becerisini etkileyen dışsal faktörler de mevcuttur. Bu faktörlerin gelişimi çeşitli gelişimsel durumları içerir. Bu bağlamda duygu düzenleme nefes egzersizi yapmak, bir arkadaş ile konuşmak, spor yapmak, bir şeyler yemek, uyumak, işe odaklanmak, işi bırakmak ya da bir şeye vurmak gibi pek çok şekilde kendini gösterebilir (Gross, 2015).



Şekil 2.1: Duygu Düzenleme Döngüleri

Duygu düzenleme stratejileri; durum seçme (patronla karşılaşmamak için asansör yerine merdiven kullanmak), durum değiştirme (vizenin reddedilmesinden sonra pasaportu görülmeyecek bir yere kaldırmak), dikkat dağıtmak (sıkıcı bir toplantıdayken gelecek ay çıkılacak tatili düşünmek), yeniden değerlendirme (bu kalp krizi değil sadece panik atak demek) ve tepki modülasyonu yani cevabın

düzenlenmesi (sırayı bozan biriyle kavga etmek yerine sessiz kalmak) olarak temelde beş farklı şekilde incelenmiştir (Gross 2015).

Farklı stratejilerin farklı sonuçları olabileceğine ilişkin de çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Buradaki farklılıklara ilişkin soruları cevaplamak adına Gross genişletilmiş süreç modelini tasarlamıştır. Bu modele göre duygusal yanıtlar üç şekilde gerçekleşebilir; tanımlama (duygu düzenleme ihtiyacını fark etme), seçme (bağlama en uygun stratejiyi belirleme) ve uygulama. Gross bu model ile duygu düzenlemedeki zorlanmanın yalnızca yanlış stratejiden değil sürecin herhangi bir aşamasından da kaynaklanabileceğini belirtmiştir. (Gross, 2015).

Bu da duygu düzenleme güçlüğünün kişinin duygusal ihtiyacını görememesi, uygun stratejiyi belirleyememesi ya da belirlediği stratejiyi uygulayamamasından kaynaklı olabileceği göstermektedir. Ayrıca etkili bir duygu düzenlemede uygun strateji yeterince sürdürülebilmeli, diğer stratejilerle değiştirilebilmeli ve gerektiğinde uygun şekilde sonlandırılmalıdır (Gross, 2015).

Duygu düzenleme sıklığı bu stratejilerin ne kadar kullanıldığı ile belirlenir. Sıklığı belirleyen faktörler arasında kişilik özellikleri, gelişimsel dönem, kültürel ve sosyal ilişkiler, motivasyonel hedefler ve duygu düzenleme esnekliği önemli rol oynamaktadır. Burada esneklik, kullanılacak stratejinin bağlama uygun olarak değiştirilmesi veya birden fazla stratejiyi eş zamanlı kullanmakla açıklanmaktadır. Düzenlenecek uyaranların azlığında kişiler yeniden değerlendirmeyi daha az kullanırken, aşırılığında dikkat dağıtma ve bastırma stratejilerine başvurma ihtimalleri artmaktadır. Kullanılan stratejinin seçiminde kişinin geldiği arka plan da oldukça önemlidir. Asya gibi içgörüyü değer veren ülkelerden gelen bir kişi yeniden değerlendirmeyi daha sık kullanabilecekken duyguların açık ifadesine önem veren bir kültürden gelen kişi bastırmayı daha az kullanabilir (McRae ve Gross, 2020).

Duygu düzenlemede güçlük yaşanması duygu düzenleme esnekliği ile ilişkilidir. Her bağlamda aynı stratejiyi kullanmak duygusal disregülasyona ve bununla beraber ilişkisel çatışmalar ile zayıf benlik kontrolüne sebep olabilmektedir. (McRae ve Gross, 2020). Duygu düzenleme bozukluğu, duygu düzenleme stratejilerinin içsel ve dışsal uyaranlar ile uyumsuz bir şekilde birleşmesi olarak değerlendirilmiştir (Paulus vd., 2021). Bu durumda klinik olarak aşırı uyarılma, sinirlilik, saldırganlık ve öfke nöbetleri ile ruh hali dengesizlikleri gözlemlenir.

(Tonacci vd., 2019). Tepkiler genellikle aşırı, zararlı ve kişiye uygun olmayan tepkiler olarak değerlendirilir. Bu tepkiler anksiyete, otoagresyon, borderline kişilik bozukluğu, bipolar ya da travma sonrası stres bozukluğu gibi psikopatolojilerden etkilenir (Paulus vd., 2021).

Duygu düzenleme güçlüğü son yıllarda duygusal-bilişsel gelişim, davranışsal uyum, öz yeterlilik ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri sebebiyle ilgi çekici bulunmuştur. Paulus ve arkadaşları 2021 yılında duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan çalışmalarını incelemiş ve psikopatolojiler ile duygu düzenleme arasındaki bağıntıları derlemiştir. Bu çalışmaya göre duygu düzenlemede güçlük çekmek pek çok psikopatolojinin temelinde yer almaktadır. Örneğin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanılı çocuklarda duygu düzenleme güçlüğü'nün anahtar bir rol oynadığı, hatta yetişkinlik döneminde de yankılarının görüldüğü belirtilmiştir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü'nün DEHB tanılı çocuklarda davranış düzenlemede güçlüğü de tetiklediği görülmüştür. Duygu düzenleme, DEHB 'nin sosyal becerilere etkisi üzerinde önemli rol oynamaktadır. DEHB yaşayan çocuklarda sosyal yetilerin olmayan çocuklara nazaran daha az olması, yaşadıkları akran reddini açıklamak için bir sebep olarak görülmüştür. (Bunford vd., 2015; Lee vd., 2017).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün ayrıca majör depresyonda olumsuz duyguların düzenlenmesinde güçlük ve duygusal dengeyi bulamamak, bipolar bozuklukta limbik aşırı aktiviteden dolayı duygu düzenlemede zorluk ve ardından sosyalleşme ve ilişki kurmakta zorlanma, Siklotimide aşırı ruh hali dengesizliği ile görülür, Akiskal ve arkadaşları (1995) ergenlerle yaptıkları çalışmada siklotiminin belirgin duygusal semptomlarını, birinden diğerine geçen aralıklı ve yoğun duygusallık olarak tanımlamışlardır. Bu duygular somurtkanlık, sinirlilik, huzursuzluk ve böbürlenme olarak görülmüştür.

Thornback ve Muller (2015) yaşanan majör bir olayın travmaya dönüşmesinde ve aynı zamanda travma sonrası yaşanabilecek potansiyel patolojilerde düzenleme güçlüğü'nün çok önemli bir gösterge olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle cinsel istismar gibi çocukluk çağı travmalarında çocuğun duygularını bastırmak ya da disosiyeye etmek zorunda kalması, duygu düzenleme gelişimine ket vuran kritik durumlardır. Travmaya karşı geliştirilen bu strateji, çocukluk çağında işe yarar olsa da duygusal gelişimi sekteye uğrattığı için ileri

dönemde sağlıklı ilişkiler kurma ve benlik algısı geliştirmede bir engel olarak görülmektedir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan kişilerde duygu düzenlemenin bir semptom ve sürdürücü olarak ele alınması da travma ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki bağıntıyı anlamak için anlamlı görülmektedir (Paulus vd 2021).

Yeme bozuklukları ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelendiğinde, yeme bozukluğu yaşayan kişilerin aynı zamanda olumsuz duyguları tanımlama, anlamlandırma, kabullenme ve bu duygulara uygun stratejilerle karşılık verme konusunda zorluklar yaşadığı tespit edilmiştir. Kişilerin yaşadıkları duygu karşısında genellikle bastırma, kaçınma ya da yeme yoluyla dolaylı olarak deneyimi kontrol altına almaya çalıştıkları görülmüştür. Bu anlamda bazı kişiler stres gibi olumsuz duygular karşısında tikanırcasına yerken bazı kişiler tam tersine kendilerini aç bırakmaktadır. Yeme bozukluğuna eşlik eden depresyon, kaygı ve düşük benlik saygısının da duygu düzenleme ile bağıntılı olduğu, duygu düzenleme güçlüğü'nün bu durumda sürdürücü bir etkisi olduğu gibi tedaviye direnci de etkilediği belirtilmiştir (Paulus vd., 2021).

Benzer bir yerden madde kullanım bozuklukları da düşük duygu düzenleme becerisi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Wills ve arkadaşlarının (2016) yapıları araştırmada zayıf duygu düzenleme becerisinin ergenlerde alkol, marihuana ve sigara kullanımı ile ilişkili olduğu ve bu durumun madde kullanımına kapı açan bir etkisinin de bulunduğu belirtilmiştir.

Gelişimsel seyir göz önünde bulundurulduğunda insan için duygu düzenleme kabiliyetinin kimlik kazanımından çok daha önce geldiği görülür. Bu bağlamda duygu düzenleme becerisine sahip olan çocukların yetişkinlik döneminde utanç, suçluluk ve güvensizlik gibi duyguların kimlik gelişiminde, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan çocuklara göre, daha olumlu bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Dereboy vd., 2018).

Yıldız ve Güllü'nün (2019) çalışması, duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü ortaya koyarak, bireyin duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinin özellikle belirsizliğe maruz kaldığında sekteye uğrayabileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları yaşayan bireylerin, partnerleriyle ilgili

netlik sağlayamama ya da ilişkinin geleceğine dair belirsizliklerle karşılaştıklarında duygusal tepkilerini yönetmekte zorlandıkları, işlevsiz başa çıkma stratejilerine (örneğin kaçınma, ruminasyon ya da saldırganlık) daha fazla başvurdukları düşünülebilir. Bu durum, hem bireyin öznel iyi oluşunu hem de ilişkisel işlevselliği tehdit eden bir kırılma zemini yaratmaktadır. Bu bağlamda, ilişkisel süreçte ortaya çıkan obsesif düşünceler ve kompulsif davranışlar yalnızca ilişkideki işlevselliği değil, bireyin içsel duygu düzenleme kapasitesini de önemli ölçüde etkileyebilir.

Kuramsal çerçeve değerlendirildiğinde, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, duygu düzenleme güçlüğü ve çatışma çözme stratejileri arasındaki etkileşim dikkate değer bir görünüm sergilemektedir. Bireyin ilişkisel yaşantılarında ortaya çıkan obsesif düşünce ve davranışlar, yalnızca romantik bağlamı değil, aynı zamanda duyguların işleme biçimini ve çatışmaların ele alınış tarzını da etkileyebilmektedir. Bu üç yapının bir arada değerlendirilmesi, hem bireysel hem ilişkisel düzeyde duygusal düzenleme süreçlerinin nasıl işlediğine dair bütüncül bir bakış sunma potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda, söz konusu değişkenler arasındaki varsayılan ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesine katkı sunmak amacıyla bu çalışma tasarlanmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemsel altyapısı sunulmuştur. İlk olarak araştırmanın örneklem grubuna yer verilmiş, katılımcıların demografik özellikleri ve örneklem seçim süreci açıklanmıştır. Ardından, çalışmanın kuramsal temellere dayalı olarak oluşturulan araştırma modeli tanıtılmış ve değişkenler arası varsayılan ilişkiler belirtilmiştir. Devamında, veri toplama araçları detaylandırılarak Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyon Ölçeği (RİOKÖ), Partner Odaklı İlişki Obsesyon ve Kompulsiyon Ölçeği (PİOKÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ile Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)'nin yapısal özellikleri, geçerlik ve güvenirlik bulguları açıklanmıştır. Son olarak, elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ve analiz süreci paylaşılmıştır.

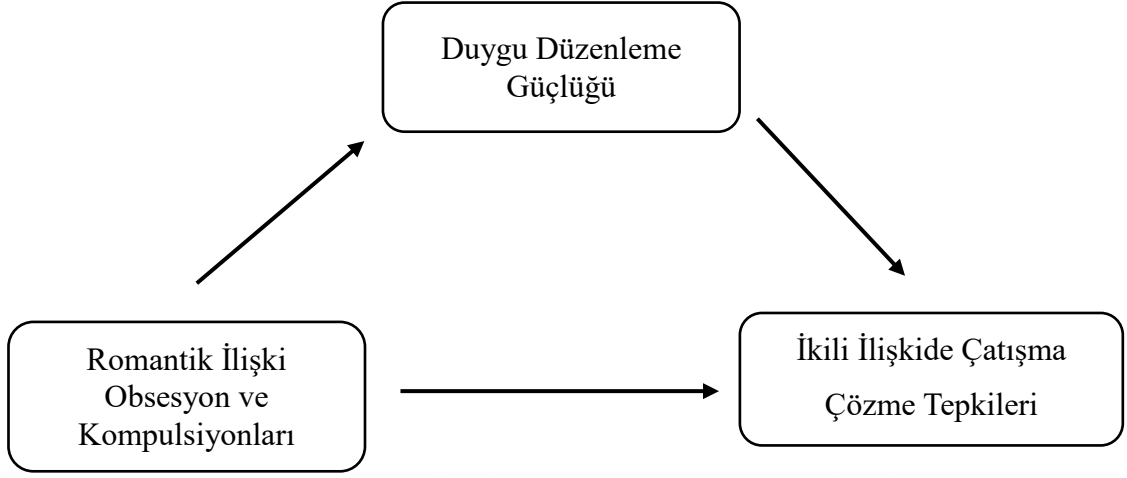
3.1. Örneklem Grubu

Araştırma evreni 18 yaşın üzerinde ve ilişkisi olan 446 kadın(%85.9) ve 73 Erkek (%14.1) olmak üzere toplam 519 gönüllü katılımcıdan oluşmuştur. Ancak 3 erkek katılımcının verileri tekrarlandığı için analiz dışı bırakıldığından, nihai analiz 516 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın işleme kriteri, katılımcıların 18 yaşından büyük olması ve bir romantik ilişki içerisinde bulunmasıdır. Araştırmanın dışlama kriteri bulunmamaktadır. Araştırmada kullanılan veri seti katılımcılara Google Forms üzerinden online olarak ulaştırılmıştır.

3.2. Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında, katılımcıların romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyon düzeyleri ile ikili ilişkilerde sergiledikleri çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkinin niteliği incelenmiştir. Bu ilişkiyi daha derinlemesine anlayabilmek amacıyla, duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bu iki yapı arasındaki etkileşimde aracı bir rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Bu doğrultuda, bireylerin romantik ilişkilerindeki obsesif düşünce ve davranış örüntülerinin, çatışma anlarında gösterdikleri tepkilerle nasıl ilişkilendiği ve bu

sürecin duygu düzenleme becerileriyle nasıl şekillendiği ortaya konulmaya çalışılmıştır.



Şekil 3.1: Değişkenlere İlişkin Model Şeması

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli ile yürütülen nicel bir çalışmadır. Çalışmada ayrıca, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 25.0 yazılımı, aracılık analizleri ise AMOS 26.0 yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri anket yöntemi ile online olarak toplanmıştır. Değişkenlere ilişkin ölçekler ve demografik bilgi formundan oluşan beş bölümlük batarya katılımcılara ilgili bağlantı paylaşılarak ulaştırılmıştır.

3.3.1. Demografik bilgi formu

Bu form katılımcıların romantik ilişki biçimlerini öğrenmek için hazırlanmıştır. Araştırmaya dahil olan gönüllü katılımcılardan cinsiyet, yaş, ilişki durumu, eğitim durumu, mevcut ilişkisi süresi ve en uzun ilişki süresi hakkında sorulan soruları cevaplamaları istenmiştir.

3.3.2 Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ölçeği (RİOKÖ)

İlişki obsesyon ve kompulsiyonlarına yönelik belirtilerin ölçülmesi amacıyla hazırlanan ölçekler, Doron ve arkadaşları (2012) tarafından romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarına yönelik araştırmalar sonunda, alanyazındaki ihtiyacı gidermek için oluşturulmuştur. Ölçek romantik ilişki odaklı obsesif belirtileri ölçmek ve

partner odaklı obsesif belirtileri ölçmek üzerine iki ayrı form olarak hazırlanmıştır. Ölçeklerin Türkçe uyarlamaları 2017 yılında literatüre kazandırılmıştır (Trak ve İnözü, 2017).

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Belirti Ölçeği (RİOKBÖ):

12 maddeden oluşan ölçek “Bana hiç uygun değil” ve “Bana çok uygun” arasında beşli likert tipi bir ölçek olarak düzenlenmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçekten alınan toplam puan ilişki obsesyonu belirti düzeyinin yüksekliğini yordamaktadır. Ölçek “partnere duyulan sevgi”, “partner tarafından sevilme” ve “ilişkinin doğruluğu” olarak üç alt faktöre ayrılmaktadır. Orijinal çalışmada ölçeğin toplamı için Cronbach Alpha katsayısı 0.93 olarak belirtilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin bütünü için Cronbach Alpha sayısı 0.89 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach Alpha katsayıları; Partnere duyulan sevgi için .73, Partner tarafından sevilme için .83 ve İlişkinin doğruluğu için .78 olarak bildirilmiştir. Partnere duyulan sevgi faktörü 1-7-10-14, Partner tarafından sevilme faktörü 4-6-11-13 ve İlişki doğruluğu faktörü 3-5-9-12 olarak kodlanmıştır (Trak ve İnözü, 2017). Bu çalışmada RİOKBÖ Cronbach Alpha katsayısı .83; alt boyutlarda partnere duyulan sevgi .84, partner tarafından sevilme .81, ilişki doğruluğu ise .81 olarak bulunmuştur.

Partnere İlişkin Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği (PİOKBÖ):

24 maddeden oluşan ölçek “Bana hiç uygun değil” ve “Bana çok uygun” cevapları ile beşli likert tipi ölçek olarak düzenlenmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçekten alınan toplam puan partner odaklı ilişki obsesyonu belirti düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçek “ahlaklılık”, “duygusal istikrarlılık”, “görünüş”, “sosyallik”, “yeterlilik” ve “zeka” olarak altı alt faktörü bulunmaktadır. Orijinal çalışmada ölçeğin toplamı için Cronbach Alpha katsayısı 0.95 olarak belirtilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin bütünü için Cronbach Alpha sayısı 0.94 olarak belirtilmiştir. Faktörlerin Cronbach Alpha katsayıları; Ahlaklılık için .88, Duygusal İstikrar için .85, Görünüş için .88, Sosyallik için .77, Yeterlilik için .83 ve Zeka için .71 olarak belirtilmiştir. Ahlaklılık faktörü 6-15-17-20, Sosyallik alt faktörü 2-5-18-21, Duygusal İstikrar faktörü 7-12-22-24, Yeterlilik faktörü 10-25-27-28, Dış görünüş 9-14-19-26 ve Zeka faktörü 3-8-11-16 olarak kodlanmıştır (Trak ve İnözü, 2017). Bu çalışmada PİOKBÖ için Cronbach

Alpha katsayısı .91; Ahlaklılık alt boyutu için .87, Sosyallik için .85, Duygusal İstikrar için .78, Yeterlilik için .87, Dış görünüş için .90 ve son olarak Zeka alt boyutu için .39 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ) – 8 Maddelik kısa form

Ülkemizde yapılan akademik çalışmalarda sıklıkla Gratz ve Roemer'in 2004 yılında literatüre kazandırdıkları 36 maddeden oluşan Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmaktadır. Bu ölçeğin 16 maddelik kısa formu ilk kez 2016 yılında Bjureberg ve arkadaşları tarafından hazırlanmış ve 2017 yılında Yiğit ve Guzey Yiğit tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu araştırmada ise Steinberg ve arkadaşlarının (2022) hazırladığı ve Prof. Dr. Halil Ekşi ve Cemre Erik tarafından 2023 yılında Türkçeye çevrilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği - 8 kullanılmıştır. Ölçek maddeleri, tek bir bağlam sunmak amacıyla "Kendimi kötü hissettiğimde" ibaresi ile başlamaktadır.

Ölçek hedefler, stratejiler, kabul etmeme ve dürtü olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Cevaplar 1: Hemen hemen hiç ile 5: hemen hemen her zaman olmak üzere beşli likert tipinde düzenlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan sekiz, en yüksek puan ise kırktır. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve toplam puandaki artış ile duygu düzenlemede yaşanan güçlük oranı arasında pozitif korelasyon vardır (Ekşi, 2023). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış formunda Cronbach Alpha katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. DDGÖ alt ölçekleri için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla; farkındalık alt ölçekleri için .75, netlik için .82, kabul etmeme için .83, strateji için .89, hedefler ve dürtü için .90 olarak hesaplanmıştır. DDGÖ için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları .60 ile .85 arasında değişmektedir. Bu çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği için Cronbach Alpha katsayısı .85; Hedef alt boyutu için .68, Dürtü için .74, Kabullenme için .80 ve Strateji alt boyutu için .65 olduğu görülmüştür.

Hedef alt boyutunu ölçen sorular 1 ve 7, Dürtü alt boyutunu ölçen sorular 2 ve 4, Kabullenme alt boyutunu ölçen sorular 3 ve 6, son olarak Strateji alt boyutunu ölçen sorular 5 ve 8 olarak belirtilmiştir (Ekşi ve Erik, 2023).

3.3.4 İkili ilişkide çatışma çözme tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)

Rusbult ve arkadaşları 1991 yılında çiftlerin sorun yaşadıklarında gösterdikleri tepkileri ve bu tepkilerin etkileşimlerini inceleyebilmek için İkili

İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeğini geliştirmiştir. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 0:hiç yapmam ile 9: sürekli yaparım arasında likert tipi cevaplanmaktadır. Yapıcı - Yıkıcı ve Etkin - Edilgen olmak üzere dört boyutta incelenmekte olan ölçek, 2013 yılında Taluy tarafından Türkçe uyarlamasında değiştirilerek çıkış alt boyutu içinde yer alan 5. sorunun yokmuş gibi davranma alt boyutu içinde değerlendirilmesi uygun görülmüştür. Yokmuş gibi davranma alt boyutunda yer alan 12. soru ise ters kodlanmış ve bağlılık alt boyutu içinde değerlendirilmiştir.

Türkçeye uyarlanmış halinde sorular çıkış: 1-9-13; konuşma: 2-6-10-15; bağlılık: 3-7-11-12*-16 ve yokmuş gibi davranma: 4-5-8-14 olarak kodlanmıştır. 1991 yılında yapılan çalışmanın analizlerine göre yıkıcı tepkilerin Cronbach Alpha katsayıları 0.86 ile 0.92 aralığında, yapıcı tepkilerin Cronbach Alpha katsayıları ise 0.61 ile 0.80 arasında değişkenlik göstermektedir. Bu çalışmada ise Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği için Cronbach Alpha değeri .61; Alt boyutlarsa ise Çıkış için .71, Konuşma için .76, Bağlılık için .34, Yokmuş gibi davranma alt boyutu için ise .57 olduğu bulunmuştur.

Rusbult ve arkadaşları, ölçeğin araştırmanın amacına göre iki farklı şekilde puanlanarak farklı yorumlar yapılabileceğini belirtmişlerdir. Tepkilerin her birini teker teker ölçmek için cevapların ortalaması her faktörün kendi maddesi üzerinden ayrı ayrı alınmaktadır. Bununla birlikte araştırma uyumsal davranışı araştırmak üzerine tasarlandığında yıkıcı maddelerin ters kodlanmasından sonra toplam ortalama puan üzerinden uyumsal davranış değerlendirilmesi yapılabilmektedir. Bu sebeple ölçeğin başka bir adı da Uyum Ölçeği olarak literatürde yerini almıştır (Taluy, 2018).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi için çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Değişkenlerin analizinde ilk olarak normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle, değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyinin ve yönünün incelenmesinde parametrik olmayan Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri yapılmış, anlamlı fark bulunan değişkenlerde, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla post-hoc çift karşılaştırmalar yapılmıştır. Buna ek olarak, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) uygulanmıştır. Verilerin ayrıntılı analizi için ise Jeremy Dawson Simple Slopes modellemesi kullanılmıştır.

Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiş ve istatistiksel işlemler SPSS 25.0 ve AMOS 23 yazılımları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve çalışma değişkenlerine ait temel dağılım özellikleri sunulmuş; normallik varsayımlarının değerlendirilmesi yapılmıştır. Ardından araştırmanın temel amacı doğrultusunda romantik ilişki obsesyonu, partner odaklı obsesyon, duygu düzenleme güçlüğü ve çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde korelasyon analizleri gerçekleştirilmiş; aracı etkileri test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi ve etkileşim analizleri uygulanmıştır. Bulgular, araştırma soruları doğrultusunda sırasıyla raporlanmıştır.

4.1 Tanımlayıcı Analizler ve Normallik İncelemeleri

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin öncelikle tanımlayıcı istatistikleri ve normallik özellikleri incelenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu kadın bireyler oluşturmuş, yaş aralığının geniş olduğu ve farklı eğitim düzeylerinden katılımcıların araştırmaya dahil edildiği görülmüştür.

Mevcut ilişki durumu ve ilişki süreleri de geniş bir dağılım sergilemiştir. Değişkenlere ilişkin normallik kontrollerinde, verilerin normal dağılmaması sebebiyle ileri analizler için nonparametrik testler kullanılmıştır.

Güncel ilişki süresi değişkeninde 484 geçerli gözlem elde edilmiş, değişkenin ortalaması 58.42 ay ($SS = 75.41$), medyanı 34 ay ve minimum-maksimum değerleri 0 ile 588 ay arasında belirlenmiştir. En uzun ilişki süresi değişkeninde de 484 geçerli gözlem bulunmakta olup, ortalama 63.25 ay ($SS = 73.45$), medyan 36.5 ay ve minimum-maksimum değerler 2 ile 588 ay arasında değişmiştir. Her iki ilişki süresi değişkeninde de çarpıklık ($skewness > 2.9$) ve basıklık ($kurtosis > 12$) değerlerinin oldukça yüksek olduğu ve dağılımın ciddi derecede normallikten saptığı görülmüştür. Buna paralel olarak Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk test sonuçları da normallik varsayımının sağlanmadığını göstermektedir ($p < .001$).

Romantik ilişki obsesyonu toplam puanı (RIOK_Toplam) için ortalama 19.23 (SS = 10.21) olarak bulunmuş ve histogram incelendiğinde dağılımın sola çarpık olduğu gözlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri normalliğin sağlanmadığını göstermektedir (p < .001). Partner odaklı obsesyon toplam puanı (PIOK_Toplam) için ise ortalama 31.73 (SS = 17.91) olup, histogramdaki dağılım ise belirgin sağ çarpıklık göstermektedir. Normallik testleri bu değişken için de anlamlı farklılık göstermiştir (p < .001).

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı (DDG_Toplam) ortalama 24.60 (SS = 7.46) olarak hesaplanmıştır. Histogram incelendiğinde bu değişkenin dağılımının daha dengeli olduğu görülmekle birlikte, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri istatistiksel olarak normallik varsayımının sağlanmadığını göstermiştir (p < .001). Çatışma çözme toplam puanı (ÇÇT_Toplam) ortalaması 66.91 (SS = 14.04) olarak bulunmuş ve histogram grafiği genel olarak normal dağılıma yakın simetrik bir yapı gösterse de Kolmogorov-Smirnov testi (p = .011) ve Shapiro-Wilk testi (p < .001) normallik varsayımının tam anlamıyla sağlanmadığını işaret etmektedir.

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin analizi Çizelge 4.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Bilgiler	n (%)
Cinsiyet	
Erkek	70 (13,6)
Kadın	446 (86,4)
Eğitim Durumu	
İlkokul-ortaokul	14 (2,7)
Lise	53 (10,3)
Üniversite	344 (66,7)
Lisansüstü	105 (20,3)
İlişki Durumu	
Flört Sürecinde	25 (4,8)
İlişkisi Var	218 (42,2)
Sözlü_Nişanlı	49 (9,5)
Evli	224 (43,4)
	Med (min-maks)
Yaş	27(18-66)
Güncel İlişki	34(0-588)
En Uzun İlişki	36,5(2-588)

Araştırmaya toplam 516 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların %86,4'ü kadın (n = 446) ve %13,6'sı erkek (n = 70) bireylerden oluşmaktadır. Eğitim durumlarına bakıldığında, katılımcıların büyük bir kısmının üniversite mezunu olduğu görülmektedir (n = 344; %66,7). Lisansüstü eğitim düzeyinde olan katılımcıların oranı %20,3'tür (n = 105). Lise mezunları %10,3 (n = 53) ve ilkökul-ortaokul mezunları %2,7 (n = 14) oranında temsil edilmiştir. İlişki durumları incelendiğinde, katılımcıların %43,4'ünün evli (n = 224), %42,2'sinin aktif bir ilişkisi olduğu (n = 218), %9,5'inin sözlü veya nişanlı (n = 49), %4,8'inin ise flört sürecinde olduğu (n = 25) belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşları 18 ile 66 arasında değişmekte olup, yaş için medyan değer 27 olarak bulunmuştur. Mevcut ilişki süresi 0 ile 588 ay arasında değişmekte olup, medyan süre 34 ay olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların bugüne kadar yaşadıkları en uzun ilişki süresi ise 2 ay ile 588 ay arasında değişmekte olup, medyan süre 36,5 ay olarak saptanmıştır.

4.1.1 Demografik değişkenlerin diğer değişkenlerle ilişkisi

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Çizelge 4.2'de sunulmuştur. Katılımcıların Romantik İlişki Obsesyonu (RİOK), Partner İlişkisi Obsesyonu (PİOK), Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG) ve İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri (ÇÇT) ölçeklerinden aldıkları puanlara ait medyan (ortanca) ve minimum-maksimum değerler tabloya yansıtılmıştır. Verilerin analizinde parametrik test varsayımları yerine, medyan değerleri ve puan aralıkları dikkate alınarak non-parametrik analiz yöntemlerine başvurulmuştur.

Çizelge 4.2: Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyut Puanları	Med (min-maks)
RİOK_TOPLAM	17(3-45)
RİOK_PartnereDuyulanSevgi	2,5(0-16)
RİOK_PartnerTarafındanSevilmek	3(0-16)
RİOK_İlişkiDoğruluğu	5(0-16)
PİOK_TOPLAM	25(11-92)
PİOK_Sosyallik	2(0-16)
PİOK_Zeka	5(0-16)
PİOK_Ahlaklılık	1(0-16)
PİOK_Duygusalİstikrar	2(0-16)

Çizelge 4.2: (Devamı) Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyut Puanları	Med (min-maks)
PİOK_Yeterlilik	2(0-16)
PİOK_DışGörünüş	0(0-16)
DDG_Toplam	24(8-40)
DDG_Hedef	8(2-10)
DDG_Dürtü	6(2-10)
DDG_Kabullenme	5(2-10)
DDG_Strateji	5(2-10)
ÇÇT_Konuşma	21(0-32)
ÇÇT_Bağlılık	17,5(3-34)
ÇÇT_Çıkış	20(0-24)
ÇÇT_Yokmuş	19,5(0-32)

Romantik İlişki Obsesyonu toplam puanı için medyan değer 17 olup, puanlar 3 ile 45 arasında değişmektedir. Bu bağlamda, katılımcıların romantik ilişki obsesyon düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Partner İlişkisi Obsesyonu alt boyutlarının toplamını yansıtan PİOK toplam puanının medyanı 25 olup, bu puanlar 11 ile 92 arasında değişmektedir. Alt boyutlar arasında en yüksek medyan puan zeka (Med = 5) alt boyutuna aittir. Sosyallik, duygusal istikrar ve yeterlilik gibi diğer alt boyutların medyan puanları nispeten düşüktür.

Dış görünüş alt boyutunda ise medyan 0 olarak bulunmuştur; bu durum katılımcıların partnerlerinin fiziksel özellikleriyle ilgili obsesyon düzeylerinin oldukça düşük olduğunu düşündürebilir. Ayrıca medyanın 0 bulunması belirli alt boyutların örneklem içerisinde homojen dağılmadığını ve olası grup farklarının parametrik testlerle güvenilir biçimde incelenemeyeceğini ortaya koymaktadır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı için medyan 24 olup, puanlar 8 ile 40 arasında değişmektedir. Alt boyutlar arasında en yüksek medyan puan hedef, en düşük ise dürtü ve strateji boyutlarına aittir. Bu bulgu, katılımcıların hedef yönelimli davranışlarını sürdürmede daha fazla zorlandığını, buna karşın duygularla baş etme stratejilerinde görece olarak daha dengeli olduklarını göstermektedir. Alt boyutların medyanlarının birbirine yakın olması, duygu düzenleme güçlüğüne örneklem genelinde homojen bir dağılım gösterdiğini düşündürmektedir.

Çatışma çözme tepkilerine ait toplam puanlara bakıldığında; katılımcıların hem yapıcı (konuşma ve bağlılık) hem de yıkıcı (çıkış ve yokmuş gibi davranma) tepkilerini belirli düzeylerde kullandıklarını göstermektedir. Konuşma ve bağlılık gibi yapıcı çatışma çözme tepkileri, ilişkinin devamını sürdürme ve sorunları açık iletişimle çözme eğilimini yansıtırken; çıkış ve yokmuş gibi davranma stratejileri, çatışmalarda ilişkiden uzaklaşma veya pasif-agresif kaçınma eğilimlerine işaret etmektedir (Rusbult vd, 1986). Yapıcı ve yıkıcı stratejiler arasında gözlenen bu denge, bireylerin çatışma durumlarında hem işlevsel hem de işlevsel olmayan stratejileri eşzamanlı kullanabildiklerini düşündürmektedir. Ayrıca yokmuş gibi davranma ve çıkış stratejilerinde elde edilen medyan puanlarının da yüksek olması, çatışma çözümünde kaçınmacı ve ilişkiyi tehdit eden tutumların dikkate değer düzeyde bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, çatışma çözme süreçlerinde bireysel faktörlerin (örneğin romantik ilişki obsesyonu, duygu düzenleme gücü) etkisini incelemenin önemini vurgulamaktadır.

Çizelge 4.3: Cinsiyet Kategorileri Arasında Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyut Puanları	Erkek med (min-maks)	Kadın med (min-maks)	Z	p
RİOK_TOPLAM	17,5 (4-44)	17 (3-45)	-0,874	0,382
RİOK_PartnereDuyulanSevgi	4 (0-15)	2 (0-16)	-1,445	0,148
RİOK_PartnerTarafındanSevilmek	3 (0-14)	3 (0-16)	-0,386	0,700
RİOK_İlişkiDoğruluğu	5 (0-15)	5 (0-16)	-0,41	0,682
PİOK_TOPLAM	28 (12-92)	24 (11-88)	-2,428	0,015*
PİOK_Sosyallik	3,5 (0-15)	2 (0-16)	-1,673	0,094
PİOK_Zeka	6 (1-14)	5 (0-16)	-1,978	0,048*
PİOK_Ahlaklılık	2 (0-14)	0 (0-16)	-2,953	0,003*
PİOK_Duygusalİstikrar	4 (0-15)	2 (0-16)	-2,18	0,029*
PİOK_Yeterlilik	3 (0-16)	2 (0-16)	-1,524	0,127
PİOK_DışGörünüş	2 (0-16)	0 (0-15)	-3,152	0,002*
DD_Toplam	23 (9-40)	25 (8-40)	-2,115	0,034*
DDG_Hedef	7 (2-10)	8 (2-10)	-4,083	<0,001*
DDG_Dürtü	6 (2-10)	6 (2-10)	-1,008	0,314
DDG_Kabullenme	5 (2-10)	5 (2-10)	-1,349	0,177
DDG_Strateji	5 (2-10)	5,5 (2-10)	-1,229	0,219
ÇÇT_Konuşma	23 (6-32)	21 (0-32)	-1,957	0,050
ÇÇT_Bağlılık	22 (10-34)	17 (3-34)	-6,436	<0,001*
ÇÇT_Çıkış	20,5 (3-24)	20 (0-24)	-0,288	0,773
ÇÇT_Yokmuş	20,5 (0-32)	19 (4-32)	-1,432	0,152

Çalışmada cinsiyet değişkeni açısından ölçek ve alt boyut puanları karşılaştırılmış ve Çizelge 4.3'te sunulmuştur. RİOK toplam puanı açısından erkek (Med = 17,5) ve kadın (Med = 17) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p = .382$). Alt boyutlar incelendiğinde partnerle ilgili obsesif düşünceler (PİOK) açısından cinsiyet farkı saptanmamıştır. Ancak PİOK toplam puanı erkeklerde, kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p = .015$). Bu bulgu, erkek katılımcıların partnerlerine yönelik zihinsel öncelik ve değer verme düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Özellikle Zeka ($p = .048$), Ahlaklılık ($p = .003$), Duygusal İstikrar ($p = .029$) ve Dış Görünüş ($p = .002$) alt boyutlarında erkek katılımcılar anlamlı biçimde daha yüksek puanlar almıştır. Bu durum, erkeklerin partner seçiminde ya da değerlendirmesinde belirli özelliklere yönelik daha belirgin bir obsesif tutum sergilediğini düşündürülebilir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG) ölçeğinde ise kadınların toplam puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p = .034$). Özellikle Hedef alt boyutunda, kadın katılımcıların medyan puanı (Med = 8) erkeklere kıyasla (Med = 7) anlamlı biçimde daha yüksek çıkmıştır ($p < .001$). Bu durum, kadın katılımcıların duygusal hedeflere yönelme veya sürdürme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir.

Çatışma Çözme Tepkileri (ÇÇT) ölçeğinin Bağlılık alt boyutunda, erkeklerin medyan puanı (Med = 22), kadınlara kıyasla (Med = 17) oldukça yüksek olup bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Bu durum, erkeklerin ilişkide çatışma durumlarında daha fazla bağlılık sergileyebileceğini veya bağlılık tepkisini daha sık kullandığını göstermektedir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmemekle birlikte, Konuşma alt boyutunda anlamlılığa yakın bir farklılık tespit edilmiştir ($p = .050$).

Bu bulgular, romantik ilişkilerde cinsiyete bağlı olarak ilişki obsesyonu, duygu düzenleme ve çatışma çözme biçimlerinin farklılaşabildiğini göstermektedir. Özellikle partnerle ilgili zihinsel önceliklerin ve çatışma anındaki bağlılık tepkilerinin erkeklerde daha yoğun yaşanması dikkat çekicidir. Buna karşın, kadınların duygusal hedeflere ulaşmada daha fazla zorlanmaları, duygusal regülasyon süreçlerinin cinsiyete göre değişebileceğini düşündürmektedir.

Çizelge 4.4: Eğitim Durumu Kategorileri Arasında Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyut Puanları	Ortaokul (A)	Lise (B)	Üniversite (C)	Lisansüstü (D)	H	p	Farklılık
RİOK_TOPLAM	25,5 (3-39)	26 (4-44)	16 (4-44)	17 (5-45)	13,555	0,004*	B>C,D
RİOK_PartnerDuyulan	4,5 (0-12)	6 (0-15)	2 (0-16)	2 (0-16)	15,804	0,001*	B>C,D
RİOK_PartnerTarafından	7,5 (0-12)	7 (0-16)	3 (0-16)	3 (0-16)	16,21	0,001*	B>C,D
RİOK_İlişkiDoğruluğu	7,5 (0-13)	7 (0-15)	5 (0-16)	5 (0-16)	4,737	0,192	
PİOK_TOPLAM	34 (20-85)	45 (11-92)	23,5 (12-88)	25 (12-73)	22,521	<0,001*	B>C,D; A>D
PİOK_Sosyallik	5 (0-15)	6 (0-15)	2 (0-16)	3 (0-16)	30,789	<0,001*	A,B>C
PİOK_Zeka	6 (4-10)	6 (0-14)	5 (3-16)	5 (3-15)	17,47	0,001*	B>C,D
PİOK_Ahlaklılık	4 (0-12)	5 (0-16)	0 (0-16)	0 (0-12)	26,4	<0,001*	B>C,D; A>D
PİOK_Duygusalİstikrar	5,5 (1-13)	7 (0-14)	2 (0-16)	2 (0-14)	22,039	<0,001*	B>C,D; A>C,D
PİOK_Yeterlilik	5,5 (0-15)	5 (0-16)	2 (0-16)	1 (0-16)	13,589	0,004*	B>C
PİOK_DışGörünüş	2 (0-13)	1 (0-16)	0 (0-15)	0 (0-12)	19,45	<0,001*	B>C,D
DDG_Toplam	22 (10-30)	26 (8-36)	25 (8-40)	23 (11-40)	3,602	0,308	-
DDG_Hedef	6,5 (3-8)	8 (2-10)	8 (2-10)	8 (2-10)	8,711	0,033*	**
DDG_Dürtü	6 (3-9)	7 (2-10)	6 (2-10)	6 (2-10)	3,952	0,267	-
DDG_Kabullenme	4,5 (2-9)	6 (2-10)	5 (2-10)	4 (2-10)	3,428	0,330	-
DDG_Strateji	5,5 (2-8)	6 (2-10)	6 (2-10)	5 (2-10)	0,676	0,879	-
ÇÇT_Konuşma	16 (7-32)	20 (2-32)	22 (0-32)	20 (2-32)	14,023	0,003*	C>A
ÇÇT_Bağlılık	17 (11-34)	20 (6-34)	18 (8-34)	16 (3-28)	14,723	0,002*	B,C>D
ÇÇT_Çıkış	17,5 (3-24)	16 (4-24)	21 (0-24)	20 (1-24)	20,677	<0,001*	B>C,D
ÇÇT_Yokmuş	17 (0-28)	18 (4-32)	20 (4-32)	19 (6-32)	6,256	0,100	-

** Kruskal-Wallis H testi sonucu anlamlı farklılık olduğu bulunsa da ikili karşılaştırmadan sonra anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Romantik ilişki obsesyonu toplam puanında eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($H= 13.555$, $p= .004$). Post-hoc karşılaştırmalarda lise mezunlarının (B) puanlarının üniversite (C) ve lisansüstü (D) gruplarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, RİOK alt boyutlarından Partnere Duyulan Sevgi ve Partner Tarafından Sevilmek alt boyutlarında da lise grubunun (B) diğer gruplara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($p < .001$). Bu bulgular, lise düzeyinde eğitim alan bireylerde romantik ilişki obsesyonunun ve obsesif bağlılığa ilişkin duygu yoğunluğunun daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

Çizelge 4.4 incelendiğinde PİOK toplam puanı açısından da anlamlı farklar olduğu görülmüştür ($H = 22.521$, $p < .001$). Lise mezunları (B), üniversite (C) ve lisansüstü (D) gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Alt boyutlar incelendiğinde; sosyallik, zeka, ahlaklılık, duygusal istikrar, yeterlilik ve dış görünüş alt boyutlarında da benzer şekilde lise grubunun daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($p < .001$). Özellikle dış görünüş alt boyutunda, lisansüstü grubu da dahil olmak üzere anlamlı farklılık bulunmuştur ($B > C-D$). Bu bulgular, partner odaklı obsesyon eğilimlerinin eğitim düzeyinin artmasıyla azaldığını düşündürmektedir. Bu durum, eğitim düzeyi düştükçe partnerle ilgili obsesyonların arttığını göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı açısından gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p > .05$). Ancak DDG hedef alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenmiş ($H = 8.711$, $p = .033$), ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Diğer DDG alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu anlamda eğitim düzeyindeki farklılaşmanın duygu düzenleme becerileri açısından bir ayrışma sağlamadığını söylemek mümkündür.

Çatışma çözme tepkilerinde; konuşma tepkisinde ($H = 14.023$, $p = .003$) ve bağlılık tepkisinde ($H = 14.723$, $p = .002$) eğitim grupları arasında anlamlı farklar saptanmıştır. Konuşma tepkisinde üniversite mezunlarının (C) ilkokul/ortaokul grubundan (A) daha yüksek puan aldığı; bağlılık tepkisinde ise lise grubunun (B), üniversite (C) ve lisansüstü (D) gruplarından anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Çıkış tepkisinde de lise grubunun (B), üniversite (C) ve lisansüstü (D) gruplarına göre anlamlı şekilde daha düşük puan aldığı saptanmıştır ($H = 20.677$, $p < .001$). Bu bulgu, çatışma durumlarında ilişkiyi sonlandırma (çıkış) eğiliminin eğitim

düzeıı arttııkça artabildiğini gösterebilir. Yokmuş gibi davranma tepkisinde ise eğitim düzeylerine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin romantik ilişkilere yönelik obsesif eğilimler ve partner özelliklerine verilen önem üzerinde belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, eğitim düzeyinin artışı, ilişkisel problem çözme becerileri ve obsesyon eğilimleri üzerinde düzenleyici bir faktör olarak değerlendirilebilir. Özellikle lise düzeyindeki bireylerin partnerle ilgili zihinsel önceliklerinin ve bağlılık eğilimlerinin daha yüksek olması çalışma için dikkat çekici bulunmuştur.



Çizelge 4.5: İlişki Durumu Kategorileri Arasında Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyut Puanları	Flört sürecinde (A)	İlişkisi var (B)	Sözlü nişanlı (C)	Evli (D)	H	p	Farklılık
RİOK_TOPLAM	28 (8-44)	20 (5-43)	13 (5-44)	13 (3-45)	53,011	<0,001*	A,B>D,C
RİOK_PartnerDuyula	6 (0-12)	3 (0-16)	1 (0-16)	2 (0-16)	36,447	<0,001*	A,B>D A>C
RİOK_PartnerTarafınd	8 (0-15)	4 (0-16)	2 (0-15)	2 (0-15)	31,329	<0,001*	A>B>D A>C
RİOK_İlişkiDoğruluğu	9 (1-16)	6 (0-16)	5 (0-16)	3 (0-14)	65,625	<0,001*	A,B>D A>C
PİOK_TOPLAM	44 (18-81)	27,5 (12-92)	23 (13-87)	22 (11-85)	42,892	<0,001*	A,B>D; A>B,C
PİOK_Sosyallik	6 (1-15)	3 (0-16)	2 (0-14)	2 (0-16)	23,937	<0,001*	A,B>D; A>B,C
PİOK_Zeka	8 (1-13)	5 (3-16)	5 (3-13)	4 (0-13)	25,158	<0,001*	A,B>D; A>B,C
PİOK_Ahlaklılık	7 (0-12)	1 (0-15)	0 (0-14)	0 (0-16)	57,803	<0,001*	A,B>D; A>B,C
PİOK_Duygusalİstikrar	7 (0-15)	2 (0-16)	2 (0-13)	2 (0-16)	23,774	<0,001*	A,B>D; A>B,C
PİOK_Yeterlilik	5 (0-13)	3 (0-16)	2 (0-14)	1 (0-16)	41,408	<0,001*	A,B>D
PİOK_DışGörünüş	4 (0-14)	0 (0-16)	0 (0-13)	0 (0-14)	27,49	<0,001*	A,B>D; A>B,C
DDG_Toplam	29 (14-40)	26,5 (8-40)	25 (9-40)	22,5 (8-40)	22,64	<0,001*	A,B>D
DDG_Hedef	7 (4-10)	8 (2-10)	8 (3-10)	7 (2-10)	14,58	0,002*	B>D
DDG_Dürtü	7 (3-10)	7 (2-10)	6 (2-10)	6 (2-10)	21,684	<0,001*	B>D
DDG_Kabullenme	7 (2-10)	6 (2-10)	5 (2-10)	4 (2-10)	19,085	<0,001*	A,B>D
DDG_Strateji	6 (3-10)	6 (2-10)	5 (2-10)	5 (2-10)	10,713	0,013*	A>D
ÇÇT_Konuşma	20 (12-32)	22 (0-32)	22 (8-32)	20 (3-32)	5,434	0,143	-
ÇÇT_Bağlılık	19 (9-31)	17 (8-34)	18 (8-29)	17 (3-34)	4,051	0,256	-
ÇÇT_Çıkış	18 (0-24)	21 (0-24)	20 (8-24)	20 (1-24)	5,256	0,154	-
ÇÇT_Yokmuş	16 (4-31)	20 (4-32)	19 (6-32)	20 (0-32)	9,454	0,024*	B>A

Çizelge 4.5'te katılımcıların ilişki durumları (flört sürecinde, ilişkisi var, sözlü/nişanlı ve evli) temelinde yapılan Kruskal-Wallis H testleri sonucunda birçok ölçekte anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Romantik ilişki obsesyonu toplam puanında ilişki durumu grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($H = 53.011$, $p < .001$). Flört sürecinde olan katılımcıların (A), diğer tüm ilişki gruplarına (B, C, D) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek obsesyon puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Alt boyut analizlerinde de benzer örüntüler gözlenmiştir. Partnere Duyulan Sevgi, Partner Tarafından Sevilmek ve İlişki Doğruluğu alt boyutlarında flört sürecindeki bireyler daha yüksek puanlar almıştır ($p < .001$). Bu bulgular, ilişkinin daha erken ve belirsiz evrelerinde romantik ilişki obsesyonunun daha yoğun yaşandığını düşündürmektedir.

Partner odaklı obsesyon toplam puanı açısından da anlamlı ilişki durumu farklılıkları saptanmıştır ($H = 42.892$, $p < .001$). Flört sürecindeki bireyler (A), partner odaklı obsesyon puanlarında da diğer tüm gruplardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sosyallik, zeka, ahlaklılık, duygusal istikrar, yeterlilik ve dış görünüş alt boyutlarının tamamında benzer şekilde flört sürecindekilerin puanları daha yüksektir ($p < .001$). Özellikle evli bireylerde partner odaklı obsesyonun ve alt boyutlarının oldukça düşük olduğu görülmüştür.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanında ve alt boyutlarında ilişki durumu grupları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Flört sürecindeki bireyler (A), diğer ilişki gruplarına kıyasla daha yüksek güçlük bildirmiştir. Bu sonuçlar, ilişkinin erken aşamalarında duygu düzenleme güçlüklerinin daha yoğun yaşandığını ve ilişki belirsizliklerin duygusal dengeyi olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Çatışma çözme tepkilerinden konuşma, bağlılık, çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerinde ilişki durumuna göre genel anlamlı farklılıklar sınırlı bulunmuştur. Yalnızca yokmuş gibi davranma tepkisinde flört sürecindeki katılımcıların (A), ilişkisi olanlardan (B) anlamlı düzeyde daha düşük puan aldığı belirlenmiştir ($H = 9.454$, $p = .024$). Diğer çatışma çözme tepkilerinde gruplar arasında anlamlı fark gözlenmemiştir.

Genel olarak, bulgular ilişki sürecinin erken evrelerinde romantik ilişki obsesyonunun ve partner odaklı obsesyonun daha yoğun yaşandığını, duygu düzenleme güçlüklerinin arttığını ve kaçınmacı çatışma çözme eğilimlerinin belirginleştiğini göstermektedir. İlişki türü daha kararlı hale geldikçe (sözlü, nişanlı ve evli gruplarda) obsesif düşünceler ve duygusal zorluklar azalmaktadır.

Çizelge 4.6: Yaş, İlişki Süresi ve Romantik İlişki Obsesyonu Arasındaki İlişkiler

Yaş ile RİOK Değerleri		Yaş	Güncel İlişki	En Uzun İlişki	RİOK TOPLAM	RİOK Partnere Duyulan Sevgi	RİOK Partner Tarafından Sevilmek	RİOK İlişki Doğruluğu
Yaş	rho	1	0,596	0,634	-0,124	-0,041	-0,084	-0,139
	p	.	<0,001*	<0,001*	0,005*	0,357	0,057	0,002*
Güncel İlişki	rho	0,596	1	0,885	-0,262	-0,200	-0,189	-0,279
	p	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
En Uzun İlişki	rho	0,634	0,885	1	-0,242	-0,172	-0,163	-0,265
	p	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
RİOK TOPLAM	rho	-0,124	-0,262	-0,242	1	0,843	0,772	0,909
	p	0,005*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*
RİOK Partnere Duyulan Sevgi	rho	-0,041	-0,200	-0,172	0,843	1	0,513	0,726
	p	0,357	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*
RİOK Partner Tarafından Sevilmek	rho	-0,084	-0,189	-0,163	0,772	0,513	1	0,631
	p	0,057	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*
RİOK İlişki Doğruluğu	rho	-0,139	-0,279	-0,265	0,909	0,726	0,631	1
	p	0,002*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.

Yaş, mevcut ilişki süresi ve en uzun ilişki süresi ile romantik ilişki obsesyonu puanları arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yaş değişkeni ile RİOK toplam puanı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -0.124$, $p = .005$). Benzer şekilde yaş ilerledikçe RİOK alt boyutlarından İlişki Doğruluğu puanlarının da anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür ($\rho = -0.139$, $p = .002$). Partnere Duyulan Sevgi ve Partner Tarafından Sevilmek alt boyutları ile yaş arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgular, yaş ilerledikçe genel romantik ilişki obsesyonunun ve özellikle ideal ilişki beklentilerinin (ilişki doğruluğu) azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Güncel ilişki süresi ile RİOK toplam puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho = -0.262$, $p < .001$). Aynı şekilde en uzun ilişki süresi ile de RİOK toplam puanı negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir ($\rho = -0.242$, $p < .001$). Alt boyut düzeyinde bakıldığında, her iki ilişki süresi değişkeni ile hem Partnere Duyulan Sevgi, hem Partner Tarafından Sevilmek hem de İlişki Doğruluğu alt boyutlarında anlamlı negatif ilişkiler gözlenmiştir ($p < .001$). Bu bulgular, ilişki süresi uzadıkça romantik ilişki obsesyonuna ilişkin bilişsel ve duygusal yoğunluğun azaldığını ve ilişkinin daha gerçekçi, daha az obsesif bir yapıya evrildiğini düşündürmektedir.

Ayrıca yaş, güncel ilişki süresi ($\rho = 0.596$, $p < .001$) ve en uzun ilişki süresi ($\rho = 0.634$, $p < .001$) ile güçlü ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu sonuçlar, beklendiği üzere yaş arttıkça bireylerin daha uzun süreli ilişkiler deneyimlediklerini de göstermektedir. RİOK alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizlerinde ise tüm alt boyutlar arasında anlamlı ve güçlü pozitif ilişkiler bulunmuştur ($\rho = 0.513 - 0.909$, $p < .001$). Bu sonuçlar, romantik ilişki obsesyonunun bütüncül ve yüksek iç ilişkisel tutarlılığa sahip bir yapı olduğunu desteklemektedir.

Çizelge 4.7: Yaş, İlişki Süresi ve Partner Odaklı Obsesyon Arasındaki İlişkiler

Yaş ile PİOK Değerleri		Yaş	Güncel İlişki	En Uzun İlişki	PİOK TOPLAM	PİOK Sosyallik	PİOK Zeka	PİOK Ahlaklılık	PİOK Duygusal İstikrar	PİOK Yeterlilik	PİOK Dış Görünüş
Yaş	rho	1	0,596	0,634	-0,032	0,025	0,004	-0,046	0,013	-0,064	0,037
	p	.	<0,001*	<0,001*	0,468	0,575	0,927	0,293	0,761	0,146	0,398
Güncel İlişki	rho	0,596	1	0,885	-0,226	-0,141	-0,219	-0,233	-0,145	-0,213	-0,154
	p	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	0,002	<0,001*	<0,001*	0,001	<0,001*	0,001
En Uzun İlişki	rho	0,634	0,885	1	-0,211	-0,114	-0,163	-0,198	-0,141	-0,209	-0,129
	p	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	0,012	<0,001*	<0,001*	0,002	<0,001*	0,005
PİOK TOPLAM	rho	-0,032	-0,226	-0,211	1	0,811	0,779	0,755	0,829	0,815	0,672
	p	0,468	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
PİOK Sosyallik	rho	0,025	-0,141	-0,114	0,811	1	0,659	0,589	0,62	0,631	0,597
	p	0,575	0,002	0,012	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
PİOK Zeka	rho	0,004	-0,219	-0,163	0,779	0,659	1	0,58	0,596	0,601	0,519
	p	0,927	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
PİOK Ahlaklılık	rho	-0,046	-0,233	-0,198	0,755	0,589	0,58	1	0,67	0,556	0,507
	p	0,293	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*
PİOK Duygusal İstikrar	rho	0,013	-0,145	-0,141	0,829	0,62	0,596	0,67	1	0,572	0,521
	p	0,761	0,001	0,002	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*
PİOK Yeterlilik	rho	-0,064	-0,213	-0,209	0,815	0,631	0,601	0,556	0,572	1	0,577
	p	0,146	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*
PİOK Dış Görünüş	rho	0,037	-0,154	-0,129	0,672	0,597	0,519	0,507	0,521	0,577	1
	p	0,398	0,001	0,005	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.

Yaş, mevcut ilişki süresi ve en uzun ilişki süresi ile partner odaklı obsesyon (PİOK) puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Yaş ile PİOK toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Bu sonuç, partner odaklı obsesyonun yaşla birlikte belirgin bir değişim göstermediğini düşündürmektedir. Ancak mevcut ilişki süresi ve en uzun ilişki süresi ile PİOK toplam puanı arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (güncel ilişki: $\rho = -0.226$, $p < .001$; en uzun ilişki: $\rho = -0.211$, $p < .001$). İlişki süresi uzadıkça partner odaklı obsesyon puanlarının azalma eğilimi gösterdiği görülmektedir.

Alt boyutlar incelendiğinde, mevcut ve en uzun ilişki süresi ile tüm PİOK alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır (ρ değerleri -0.114 ile -0.233 arasında; $p < .05$). Bu bulgu, ilişki deneyim arttıkça partner merkezli obsesif düşüncelerin ve partnerden beklenti odaklı aşırı hassasiyetin azaldığını göstermektedir.

PİOK alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizlerinde ise tüm alt boyutlar arasında anlamlı ve güçlü pozitif ilişkiler bulunmuştur ($\rho = 0.507 - 0.829$; $p < .001$). Özellikle PİOK toplam puanı ile Sosyallik ($\rho = 0.811$), Zeka ($\rho = 0.779$), Ahlaklılık ($\rho = 0.755$) ve Duygusal İstikrar ($\rho = 0.829$) alt boyutları arasında oldukça yüksek ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, partner odaklı obsesyonun alt boyutlarının ortak bir yapısal bütünlük içinde çalıştığını ve birbirini destekleyici boyutlar olduğunu ortaya koymaktadır.

Çizelge 4.8: Yaş, İlişki Süresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiler

		Yaş	Güncel İlişki	En Uzun İlişki	DDG Toplam	DDG Hedef	DDG Dürtü	DDG Kabullenme	DDG Strateji
Yaş	rho	1	0,596	0,634	-0,148	-0,148	-0,157	-0,079	-0,065
	p	.	<0,001*	<0,001*	0,001	0,001	<0,001*	0,071	0,142
Güncel İlişki	rho	0,596	1	0,885	-0,157	-0,079	-0,164	-0,144	-0,084
	p	<0,001*	.	<0,001*	0,001	0,082	<0,001*	0,002	0,066
En Uzun İlişki	rho	0,634	0,885	1	-0,170	-0,121	-0,18	-0,144	-0,076
	p	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	0,008	<0,001*	0,001	0,095
DDG Toplam	rho	-0,148	-0,157	-0,17	1	0,74	0,828	0,786	0,816
	p	0,001	0,001	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*

Çizelge 4.8: (Devamı) Yaş, İlişki Süresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiler

		Yaş	Güncel İlişki	En Uzun İlişki	DDG Toplam	DDG Hedef	DDG Dürtü	DDG Kabullenme	DDG Strateji
DDG Hedef	rho	-0,148	-0,079	-0,121	0,74	1	0,558	0,387	0,515
	p	0,001	0,082	0,008	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*
DDG Dürtü	rho	-0,157	-0,164	-0,18	0,828	0,558	1	0,52	0,583
	p	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*
DDG Kabullenme	rho	-0,079	-0,144	-0,144	0,786	0,387	0,52	1	0,532
	p	0,071	0,002	0,001	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*
DDG Strateji	rho	-0,065	-0,084	-0,076	0,816	0,515	0,583	0,532	1
	p	0,142	0,066	0,095	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	.

Yaş değişkeni ile DDG toplam puanı arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (rho = -0.148, p = .001). Alt boyut düzeyinde, yaş ilerledikçe özellikle hedef alt boyutunda (rho = -0.148, p = .001) ve dürtü alt boyutunda (rho = -0.157, p < .001) duygu düzenleme güçlüğü azaldığı görülmektedir. Kabullenme ve strateji alt boyutlarında ise yaş ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p > .05). Bu bulgular, yaş ilerledikçe hedef odaklılık ve dürtü kontrolünde daha iyi bir düzenleme kapasitesinin gelişebileceğini düşündürmektedir.

Mevcut ilişki süresi ve en uzun ilişki süresi ile DDG toplam puanı arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır (güncel ilişki: rho = -0.157, p = .001; en uzun ilişki: rho = -0.170, p < .001). Alt boyutlar düzeyinde, her iki ilişki süresi değişkeniyle de özellikle dürtü kontrolünde anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur (güncel ilişki: rho = -0.164, p < .001; en uzun ilişki: rho = -0.180, p < .001). İlişki süresi arttıkça bireylerin duygusal regülasyon becerilerinde, özellikle dürtüsel tepkileri yönetme konusunda iyileşme olduğu söylenebilir.

DDG alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizlerinde ise tüm alt boyutlar arasında anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur (rho = 0.387 - 0.828; p < .001). Özellikle toplam DDG puanı ile hedef (rho = 0.74), dürtü (rho = 0.828), kabullenme (rho = 0.786) ve strateji (rho = 0.816) alt boyutları arasında oldukça güçlü pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, duygu düzenleme güçlüğü yapısının alt boyutlarının yüksek yapısal bütünlük ve içsel ilişkili bir yapı gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çizelge 4.9: Yaş, İlişki Süresi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler

		Yaş	Güncel İlişki	En Uzun İlişki	ÇÇT Konuşma	ÇÇT Bağlılık	ÇÇT Çıkış	ÇÇT Yokmuş Gibi Dav.
Yaş	rho	1	0,596	0,634	-0,126	-0,054	-0,118	-0,094
	p	.	<0,001*	<0,001*	0,004	0,221	0,007	0,034
Güncel İlişki	rho	0,596	1	0,885	-0,149	-0,139	-0,036	-0,024
	p	<0,001*	.	<0,001*	0,001	0,002	0,434	0,601
En Uzun İlişki	rho	0,634	0,885	1	-0,158	-0,154	-0,046	-0,034
	p	<0,001*	<0,001*	.	<0,001*	0,001	0,316	0,459
ÇÇT Konuşma	rho	-0,126	-0,149	-0,158	1	0,433	0,404	0,398
	p	0,004	0,001	<0,001*	.	<0,001*	<0,001*	<0,001*
ÇÇT Bağlılık	rho	-0,054	-0,139	-0,154	0,433	1	0,114	0,046
	p	0,221	0,002	0,001	<0,001*	.	0,01	0,298
ÇÇT Çıkış	rho	-0,118	-0,036	-0,046	0,404	0,114	1	0,578
	p	0,007	0,434	0,316	<0,001*	0,01	.	<0,001*
ÇÇT Yokmuş Gibi Dav.	rho	-0,094	-0,024	-0,034	0,398	0,046	0,578	1
	p	0,034	0,601	0,459	<0,001*	0,298	<0,001*	.

Yaş ile çatışma çözme tepkileri arasında genel olarak düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yaş ilerledikçe konuşma tepkisinin ($\rho = -0.126$, $p = .004$) ve çıkış tepkisinin ($\rho = -0.118$, $p = .007$) anlamlı şekilde azaldığı görülmektedir. Bağlılık ve yokmuş gibi davranma tepkileri ile yaş arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Mevcut ve en uzun ilişki süreleri ile konuşma tepkisi arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır (güncel ilişki: $\rho = -0.149$, $p < .001$; en uzun ilişki: $\rho = -0.158$, $p < .001$). Benzer şekilde mevcut ve en uzun ilişki süresi ile bağlılık tepkisi arasında da anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur (güncel ilişki: $\rho = -0.139$, $p = .002$; en uzun ilişki: $\rho = -0.154$, $p = .001$). Bu bulgular, ilişki süresi uzadıkça yapıcı tepkilerin azalma eğilimi gösterdiğini düşündürmektedir.

Alt boyutlar arası ilişkiler incelendiğinde; konuşma tepkisi ile bağlılık ($\rho = 0.433$, $p < .001$), çıkış ($\rho = 0.404$, $p < .001$) ve yokmuş gibi davranma ($\rho = 0.398$, $p < .001$) tepkileri arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Çıkış tepkisi ile yokmuş gibi davranma tepkisi arasında da yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır ($\rho = 0.578$, $p < .001$). Bu bulgular, çatışma çözme repertuarında yapıcı ve yıkıcı tepkilerin kısmen bir arada bulunabileceğini ve bireylerin farklı

çatışma bağlamlarında çeşitli tepkileri eş zamanlı sergileyebildiklerini göstermektedir.

4.2 Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Çizelge 4.10: Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Analizleri

		RİOK TOP LAM	PİOK TOP LAM	DDG TOP LAM	ÇÇT Konuşma	ÇÇT Bağlılık	ÇÇT Yokmuş	ÇÇT Çıkış
RİOK TOPLAM	rho	1	,751**	,440**	-,207**	-,001	-,334**	-,381**
	p	.	,000	,000	,000	,983	,000	,000
PİOK TOPLAM	rho	,751**	1	,332**	-,206**	,012	-,358**	-,442**
	p	,000	.	,000	,000	,780	,000	,000
DDG TOPLAM	rho	,440**	,332**	1	-,136**	-,050	-,278**	-,207**
	p	,000	,000	.	,002	,257	,000	,000
ÇÇT Konuşma	rho	-,207**	-,206**	-,136**	1	,433**	,398**	,404**
	p	,000	,000	,002	.	,000	,000	,000
ÇÇT Bağlılık	rho	-,001	,012	-,050	,433**	1	,046	,114**
	p	,938	,780	,257	,000	.	<,298	,010
ÇÇT Yokmuş	rho	-,334**	-,358**	-,278**	,398**	,046	1	,578**
	p	,000	,000	,000	,000	,298	.	,000
ÇÇT Çıkış	rho	-,381**	-,442**	-,207**	,404**	,114**	,578**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,010	,000	.

Araştırma kapsamında yapılan Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre, romantik ilişki obsesyonu (RİOK), partner odaklı obsesyon (PİOK), duygu düzenleme güçlüğü (DDG) ve çatışma çözme tepkileri (ÇÇT) arasında anlamlı ve sistematik ilişkiler saptanmıştır. Analizler, değişkenler arasındaki doğrusal olmayan ilişki düzeylerini rho (ρ) katsayısı üzerinden değerlendirmiştir.

RİOK ile PİOK arasında bulunan yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki, romantik ilişkiye yönelik genel obsesif düşünce örüntülerinin partnere özgü zihinsel meşguliyet ve idealizasyonla büyük ölçüde birlikte ortaya çıkabileceğini göstermektedir. DDG'nin RİOK ve PİOK ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkisinin olması romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğunu göstermekte ve obsesif ilişki örüntülerinin altında duygusal regülasyon kapasitesinin önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Bu

bulgular, romantik ve partner odaklı obsesyon düzeyleri arttıkça bireylerin duygularını düzenlemekte daha çok zorlandığını göstermektedir. Özellikle dürtü kontrolü, duygusal kabullenme ve hedefe yönelik davranış sürdürme gibi becerilerdeki zayıflıkların, ilişki merkezli zihinsel meşguliyetle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

RİOK'un çatışma çözme tepkileriyle ilişkileri incelendiğinde; konuşma ($\rho = -.207, p < .001$), yokmuş gibi davranma ($\rho = -.334, p < .001$) ve çıkış ($\rho = -.381, p < .001$) tepkileri ile negatif yönde ve anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. RİOK ile bağlılık tepkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\rho = -.001, p = .983$). Bununla birlikte PİOK ile çatışma çözme tepkileri alt boyutları arasındaki ilişkiler de benzer bir örüntü göstermiştir. PİOK ile konuşma ($\rho = -.206, p < .001$), yokmuş gibi davranma ($\rho = -.358, p < .001$) ve çıkış ($\rho = -.442, p < .001$) tepkileri arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bağlılık tepkisi ile PİOK arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($\rho = .012, p = .780$). Bu durum, yüksek obsesyon düzeyine sahip bireylerin çatışmadan kaçınma ya da ilişkiyi riske atacak tepkileri bastırma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile ÇÇT alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, konuşma tepkisi ile düşük düzeyde negatif bir ilişki ($\rho = -.136, p = .002$), yokmuş gibi davranma tepkisi ile orta düzeyde negatif bir ilişki ($\rho = -.278, p < .001$), ve çıkış tepkisi ile yine düşük düzeyde negatif bir ilişki ($\rho = -.207, p < .001$) bulunmuştur. Bağlılık tepkisi ile DDG arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\rho = -.050, p = .257$). Bu bulgular, duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireylerin çatışma çözümünde hem yapıcı hem de yıkıcı stratejileri daha az kullandıklarını, muhtemelen pasif veya içe çekilen tepkiler geliştirdiklerini göstermektedir.

Genel olarak korelasyon analizlerinden elde edilen sonuçlar romantik ilişki obsesyonu, partner odaklı obsesyon ve duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte işleyen, birbiriyle ilişkili ve ortak etkiler taşıyan psikolojik yapılar olduğunu göstermektedir. Korelasyon analizlerinde bu üç yapının hem birbirleriyle hem de çatışma çözme tepkileriyle anlamlı ilişkiler sergilediği görülmüştür. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama bataryasında "partnerden algılanan tepkiler" boyutunun yer almaması nedeniyle, Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği'ne ilişkin toplam puan hesaplanmamış ve yalnızca alt boyut düzeyindeki analizlere yer verilmiştir. Bu

yaklaşım, değişkenler arası ilişkileri daha incelikli biçimde inceleme imkânı sunmuş olsa da çatışma çözme sürecinin çift yönlü doğası açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Çizelge 4.11: Araştırma Değişkenlerinin Regresyon Analizleri

		RİOK	PİOK	DDG	R²
ÇÇT Bağlılık	β	-0.002	0.098	-0.076	0.009
	p	.964	.158	.120	
ÇÇT Konuşma	β	-0.210	-0.126	-0.051	0.051
	p	<.001	.065	.282	
ÇÇT Yokmuş	β	-0.364	-0.275	-0.173	0.238
	p	<.001	<.001	<.001	
ÇÇT Çıkış	β	-0.407	-0.415	-0.058	0.187
	p	<.001	<.001	.174	

Yapılan hiyerarşik regresyon analizlerinde, RİOK, PİOK ve DDG'nin, ÇÇT üzerindeki yordayıcı rolleri incelenmiştir. Analizler her çatışma çözme tepkisi için üç blok halinde yürütülmüş ve bu modellerin anlamlılık düzeyleri, açıklanan varyans oranları ile değişkenlerin modele katkısı test edilmiştir.

Bağlılık tepkisini yordayan modele bakıldığında, oluşturulan modelin açıklayıcılık düzeyi oldukça düşük bulunmuş ($R^2 = .009$) ve bağımsız değişkenler ile anlamlı bir yordayıcılık göstermediği görülmüştür. Bu durum, bağlılık temelli tepkilerin obsesif örüntüler ya da duygu düzenleme zorluklarıyla ilişkili olmayabileceğini düşündürmektedir.

Konuşma tepkisi açısından model, anlamlı bir varyans açıklamaktadır ($R^2 = .051$). İlk blokta yalnızca RİOK yer almış ve anlamlı bir negatif yordayıcı olarak bulunmuştur ($\beta = -0.210$, $p < .001$). Bu bulgu, ilişki merkezli obsesif düşünceleri yoğun olan bireylerin çatışma durumlarında açık iletişim kurmaktan kaçınma eğiliminde olabileceklerini göstermektedir. PİOK ($\beta = -0.110$, $p = .106$) ve DDG ($\beta = -0.051$, $p = .282$) değişkenleri ise konuşma tepkisini anlamlı şekilde yordayamamıştır. Bu da partner merkezli obsesyonlar ve duygu düzenleme güçlüklerinin açık iletişim üzerinde doğrudan belirleyici olmayabileceğini, ancak ilişkiye dair genel idealizasyon ve kaybetme korkusunun bireyin kendini ifade etmesini baskılayabileceğini düşündürmektedir.

Yokmuş gibi davranma tepkisinin ise yüksek açıklayıcılığa sahip çatışma çözme tepkisi olduğu görülmüştür ($R^2 = .238$). Üç yordayıcının da anlamlı katkı sağladığı modelde, RİOK ($\beta = -0.364$, $p < .001$), PİOK ($\beta = -0.275$, $p < .001$) ve DDG ($\beta = -0.173$, $p < .001$) anlamlı negatif yordayıcılar olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, ilişkide hem obsesif düşünce kalıplarının hem de duygularla başa çıkmadaki güçlüklerin, çatışmayı yok sayma ve görmezden gelme eğilimini artırdığını göstermektedir. İlişkiyi kaybetmekten yoğun şekilde korkan ve duygularını düzenlemekte zorlanan bireylerin çatışmaları görmezden gelmeye veya bastırmaya eğilimli oldukları söylenebilir. Ayrıca, bu üç değişken birlikte değerlendirildiğinde, yok sayma davranışının hem bilişsel-obsesif hem de duygusal düzlemde kaçınmaya dayalı bir savunma stratejisi olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak Çıkış tepkisini yordayan modelde de anlamlı bir varyans açıklanmıştır ($R^2 = .187$). RİOK ($\beta = -0.407$, $p < .001$) ve PİOK ($\beta = -0.415$, $p < .001$) değişkenleri anlamlı negatif yordayıcılar olarak saptanmış; DDG'nin etkisi anlamlı bulunmamıştır ($\beta = -0.058$, $p = .174$). Bu sonuçlar, hem ilişki hem de partner merkezli obsesyonların, ayrılma ya da terk etme gibi çıkış temelli tepkilerin azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, obsesif bireylerin ilişkiyi kaybetme kaygısıyla çıkış davranışlarından kaçınabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, çatışma çözme tarzları üzerinde özellikle ilişki ve partner odaklı obsesyonların güçlü birer yordayıcı olduğu; duygusal düzenleme zorluklarının ise daha çok “görmezden gelme” gibi pasif tepkilerle ilişkili olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular, bu psikolojik değişkenlerin çatışma yönetiminde bireysel farklar yaratabileceğini ve özellikle romantik ilişkilerdeki bağlanma örüntüleriyle iç içe geçebileceğini düşündürmektedir.

4.3 Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları

Araştırmanın bağımsız değişkenlerin ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini eşzamanlı olarak değerlendirmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi uygulanmıştır. Bu doğrultuda kurulan modelde, RİOK ve PİOK bağımsız değişkenler olarak tanımlanmış, DDG aracı değişken olarak modele dâhil edilmiş ve bağımlı değişken olarak ÇÇT incelenmiştir. Modelde hem doğrudan hem dolaylı etkiler eşzamanlı olarak değerlendirilmiştir. Yapısal eşitlik analizleri AMOS 23 programı kullanılarak yürütülmüş ve bağımsız değişkenler arasındaki

kovaryanslar da modele dâhil edilmiştir. Böylece değişkenler arası ilişkilerin çok değişkenli yapısı bütüncül biçimde test edilmiştir. Aracı değişken olan DDG'nin hangi durumda daha yüksek açıklayıcılığa sahip olduğunu görebilmek içinse Jeremy Dawson Simple Slopes testi kullanılmıştır.

Modelin standart regresyon katsayıları incelendiğinde, RİOK'un çıkış tepkisi üzerinde anlamlı ve negatif yönde etkili olduğu bulunmuştur ($\beta = -2.246$, S.E. = 0.328, C.R. = -6.853, $p < .001$). Bu bulgu, RİOK düzeyi arttıkça çıkış tepkisinin azaldığını göstermektedir. PİOK'un ($\beta = -0.327$, $p = .341$) ve DDG'nin ($\beta = -0.314$, $p = .172$) çıkış tepkisi üzerindeki doğrudan etkileri ise anlamlı bulunmamıştır. Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, bağımlı değişken olan çıkış tepkisinin varyansının %23.8'inin açıklandığı görülmektedir ($R^2 = .238$). Bu sonuç, modelin bağımlı değişken üzerindeki etkilerinin orta düzeyde bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Modelde bağımsız değişkenler arasındaki kovaryanslar da anlamlı bulunmuştur. PİOK ile RİOK arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (covariance = 0.772, $p < .001$). Benzer şekilde, DDG değişkeni de her iki obsesyon değişkeniyle anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler sergilemiştir. Bu bulgular, değişkenlerin kavramsal düzeyde birbirleriyle ilişkili psikolojik yapılar olduğunu desteklemektedir.

Yapılan yapısal eşitlik modellemesinde, DDG'nin, RİOK ile çıkış tepkisi arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamadığı görülmüştür. RİOK'un çıkış tepkisi üzerindeki etkisi doğrudan ve anlamlı bulunurken, DDG üzerinden dolaylı bir etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, DDG'nin bu ilişki zincirinde bir aracı mekanizma olarak işlemediğini ancak kavramsal düzeyde benzer yapılarla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Yokmuş gibi davranma tepkisi incelendiğinde, PİOK'un bu tepkilerle güçlü, anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülse de RİOK'un yokmuş gibi davranma tepkisi üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte DDG'nin değişkenler arasında anlamlı şekilde farklılaşmaya sebep olmadığı gözlemlenmiştir. Düşük duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde $\beta = 0.799$ ($t = 2.747$, $p = .006$) iken; yüksek duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde bu etki $\beta = 0.818$ ($t = 2.750$, $p = .006$) olarak hesaplanmıştır. Eğimler arasındaki fark anlamlı bulunmadığından ($p > .05$),

DDG'nin bu ilişkide aracılık rolü göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, partner odaklı obsesyonun yokmuş gibi davranma tepkisini doğrudan etkilediğini ancak bu ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden bağımsız olarak işlediğini göstermektedir.

Bağlılık tepkisi incelendiğinde ise, hem RİOK'un ($\beta = 0.190$, $p = .510$) hem de PİOK'un ($\beta = -0.049$, $p = .857$) bağlılık tepkisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı görülmüştür. DDG düzeyinin de bu ilişkiler üzerinde anlamlı bir farklılaştırıcı etkisi gözlemlenmemiştir. Bu sonuçlar, bağlanma tepkisinin obsesif eğilimlerden bağımsız, daha stabil ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik genel bir eğilim olabileceğini düşündürmektedir.

Konuşma tepkisi model içinde değerlendirildiğinde, RİOK ile pozitif yönde fakat anlamsız; PİOK ile ise hem düşük ($\beta = -0.877$, $p = .071$) hem de yüksek ($\beta = -0.680$, $p = .160$) DDG düzeyinde negatif yönde ilişkili bulunduğu fakat anlamlılığa ulaşmadığı görülmüştür.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, duygu düzenleme güçlüğü'nün romantik ilişki obsesyonu ve partner odaklı obsesyonla çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide sınırlı bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Özellikle çıkış ve yokmuş gibi davranma gibi yıkıcı tepkilerde obsesif eğilimlerin etkileri görülse de, bu etkilerin duygu düzenleme güçlüğü üzerinden sistematik bir biçimde aktarılmadığı gözlemlenmiştir. Örneğin, romantik ilişki obsesyonunun çıkış tepkisi üzerindeki etkisi negatif ve anlamlı düzeyde ortaya çıkarken, duygu düzenleme güçlüğü'nün bu etkide anlamlı bir aracı rol üstlenmediği saptanmıştır. Benzer biçimde, partner odaklı obsesyon yokmuş gibi davranma tepkisiyle anlamlı biçimde ilişkilirken, duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkideki aracılığı da istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bağlılık ve konuşma gibi yapıcı tepkilerde ise obsesyon türlerine bağlı olarak anlamlı doğrudan etkiler ya da aracılık ilişkileri bulunmamıştır. Bu bulgular, duygularını düzenlemede zorlanan bireylerin çatışma çözme biçimlerinde tutarsızlıklar yaşayabileceğini, ancak obsesif eğilimlerin bu güçlükten bağımsız olarak da çatışma tepkilerini şekillendirebileceğini düşündürmektedir. Özetle, duygu düzenleme güçlüğü değişkeni, kuramsal olarak anlamlı bir kavramsal çerçeve sunsa da, bu araştırma bağlamında çatışma çözme stilleri üzerinde sınırlı bir aracı mekanizma işlevi görmüştür.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, romantik ilişkilerde görülen obsesif-kompulsif düşünce ve davranış örüntüleri ile çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, katılımcıların demografik özelliklerine göre bu değişkenlerin anlamlı farklılık gösterip göstermediği de araştırmanın yan amacı olarak ele alınmıştır. Literatür incelendiğinde, romantik ilişki bağlamında obsesyon ve kompulsiyonlar ile çatışma çözme davranışları üzerine çeşitli çalışmalar bulunduğu; ancak bu ilişkiyi duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla ele alan ve söz konusu değişkenleri bütüncül bir model içerisinde inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye örneğinde ise bu üç değişkenin birlikte değerlendirildiği ampirik çalışmalara rastlanmamakta; romantik ilişkilerde yaşanan duygusal yoğunluk, düşünsel saplantılar ve çatışma dinamiklerinin birlikte ele alınmasına yönelik kuramsal ve klinik ihtiyaç devam etmektedir. Bu kapsamda, elde edilen bulguların hem alanyazına katkı sunması hem de psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarında romantik ilişki sorunlarını değerlendirme ve müdahale süreçlerine ışık tutması beklenmektedir.

5.1 Sosyodemografik Değişkenlere Ait Bulguların İncelenmesi

5.1.1 Araştırmanın cinsiyet bağlamında incelenmesi

Araştırma bulguları, romantik ilişki obsesyonları ve çatışma çözme tepkileri bağlamında cinsiyetin belirleyici bir değişken olabileceğine işaret etmektedir. Özellikle PİOK düzeyleri, erkek katılımcılarda kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, geçmişte yapılan araştırmalarla çelişmektedir. Literatüre bakıldığında kadınların erkeklere kıyasla ilişki temelli kaygı, bağlılık ve yoğunlaşma eğilimlerinin daha belirgin olduğu (Baumeister ve Sommer, 1997; Karakurt ve Silver, 2013), romantik ilişkilerde daha yüksek kaygılı bağlanma eğilimi gösterdiği ve duygusal yakınlığa daha yoğun ihtiyaç duyduğu (Del Giudice, 2011) bilinmektedir.

Türkiye örnekleminde yapılan bazı çalışmalar da benzer eğilimleri desteklemektedir.

Özel'in (2021) yaptığı çalışmada kadınların PİOK puanları, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Kaya ve Yüceol (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada, kadın katılımcıların partnerlerine yönelik daha yüksek düzeyde ilişkisel odaklanma ve zihinsel yatırım gösterdiği bulunmuştur. Bu tür bilişsel çarpıtmaların, PİOK ve RİOK yapılarına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Öte yandan Bailey ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışmada, kadınların romantik ilişkilerde partnerlerine yönelik zihinsel bağlılıklarının erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu, bu durumun zaman zaman obsesif düşünce kalıplarına dönüştüğü bildirilmiştir. Fisher ve arkadaşları (2010) ise kadınların romantik bağlanma süreçlerinde daha yüksek "duygusal birleşme" yaşadıklarını ve bu durumun partnerin davranışlarına yönelik daha fazla zihinsel meşguliyet yarattığını ifade etmiştir.

Belirtilen bu sonuçlar kadınlarda partnerin davranışlarına yönelik aşırı düşünme, onay arayışı ve terk edilme korkusu gibi deneyimlerle birleştiğinde, partner odaklı obsesyon düzeylerini artırabileceği beklense de çalışma sonuçlarının tam tersi olması, karıştırıcı etkenler olabileceğini düşündürmüştür.

Mevcut çalışmada erkeklerin daha yüksek PİOK puanlarına sahip olmasını, örneklem yapısındaki dağılımın dengesiz olmasıyla ilişkilendirmek mümkündür. Örneklem grubundaki kadın katılımcı sayısının (n:446) erkek katılımcı sayısından (n:70) önemli derecede fazla olması, örneklemin küçük grubu olan erkeklerdeki uç değerlerin ortalamada daha fazla etki oluşturduğu ihtimalini gündeme getirmektedir. Bu durum, cinsiyete dayalı yorumlar yapılırken örneklem büyüklüğü ve homojenliği gibi istatistiksel hassasiyetlerin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Buna karşın, romantik ilişki obsesyonunun ilişki odaklı boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum, her iki cinsiyetin de ilişkinin genel yapısına, idealizasyonuna ve devamlılığına benzer düzeyde zihinsel yatırımda bulunduğunu düşündürmektedir. Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen araştırmalar ışığında, PİOK puanlarının erkeklerde daha yüksek çıkması dikkat çekmektedir. Yörükoğlu (2000) ve Uğurlu (2003) yaptıkları araştırmalarda Türkiye'de erkeklerin ilişkilerde daha fazla kontrol, sahiplenme ve yönlendirme eğiliminde olabileceği öne

sürülmektedirler. Bu eğilimin, örneklemedeki erkek katılımcılarda partnerlerine yönelik daha yoğun düşünsel ve davranışsal odaklanmalar geliştirmelerine, dolayısıyla partner odaklı obsesif eğilimlerinin artmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü puanları incelendiğinde, kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla genel olarak daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür. Bu bulgu, kadınların duygusal deneyimlerinin daha yoğun ve karmaşık olmasıyla ilişkili olabileceği gibi, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlara duygularını daha açık şekilde ifade etme sorumluluğu yüklemesiyle de açıklanabilir (Nolen-Hoeksema, 2012). Ayrıca, kadınların ruminatif baş etme stratejilerine erkeklere oranla daha fazla başvurdukları da duygu düzenleme sürecini zorlaştıran bir etken olarak değerlendirilebilir (Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002). Türkiye örnekleminde yapılan çalışmalarda da benzer biçimde kadınların duygu düzenleme açısından daha fazla zorluk yaşadıkları rapor edilmiştir. Örneğin, Tetir ve Sarı'nın (2023) genç yetişkin çalışmasında, kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bayraktarlı ve Kılıç (2022), duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet rolleri ve benlik kurgularının etkili olduğunu göstermiştir. Bulgular, özellikle kadınlarda daha sık görülen ilişki benlik kurgusunun, duygu düzenleme güçlüğü yaşandığında psikolojik belirtileri artırma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.

Bu sonuçlar aynı zamanda romantik ilişki bağlamında kadınların duygusal yatırım düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu öne süren literatürle de tutarlıdır. Gilligan (1982) ve Haferkamp (1991), kadınların ilişkilerde karşı tarafın ihtiyaçlarını gözetme ve ilişkiyi koruma yönelimleri nedeniyle daha yüksek duygusal sorumluluk üstlendiklerini ve bu durumun zamanla obsesif düşünceleri tetikleyebileceğini ileri sürmüşlerdir. Benzer şekilde Simon ve Nath (2004) ile Mikulincer ve Shaver (2016), kadınların yakın ilişkilerde duygusal yakınlık ve bağlılık arzusunu daha yoğun şekilde deneyimlediklerini, bu bağlamda partnerin davranışlarına daha fazla anlam yükleyerek daha derin düşünsel yoğunluk geliştirdiklerini ortaya koymuştur.

Bununla birlikte, romantik ilişki obsesyonu bağlamında cinsiyetler arası belirgin bir fark gözlemlenmemesi, bu tür düşünsel yönelimlerin bir cinsiyete özgü olmadığını; erkeklerin de kadınlar kadar ilişki benlik kurgularında duygusal

yüklenme yaşayabildiğini göstermektedir. Baumeister ve Vohs (2004), ilişkideki obsesif düşüncelerin temelinde bireyin bağlanma ve ilişkiyi sürdürme yönündeki güçlü motivasyonlarının yattığını öne sürmüştür. Benzer şekilde, Murray, Pinkus, Holmes ve Harris (2011) de bireylerin özellikle romantik ilişkilerde güven ihtiyacını otomatik ve bilinçli yollarla düzenlemeye çalıştıklarını ve bu sürecin, özellikle erkeklerde duygusal düzenleme ve ilişki kaynaklı kaygıyla baş etme mekanizmalarını tetikleyebileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, kadınlarda duygu düzenleme güçlüğü'nün daha yüksek düzeyde gözlenmesiyle birlikte, romantik ilişkilere yönelik obsesif düşünceler gibi bilişsel süreçlerin, her iki cinsiyette de farklı ancak benzer düzeyde duygusal kırılganlıklara yol açabileceği söylenebilir.

Veriler çatışma çözme tepkileri açısından incelendiğinde hem yapıcı (konuşma ve bağlılık) hem de yıkıcı (çıkış ve yokmuş gibi davranma) tepkiler açısından kadınların ve erkeklerin benzer ortalama puanlar sergilediği görülmüştür. Bununla birlikte kadın katılımcıların daha sık konuşma ve bağlılık gibi yapıcı tepkileri tercih ettikleri; erkeklerin ise çıkış ve yokmuş gibi davranma gibi daha yıkıcı ya da kaçınmacı tepkilere eğilim gösterdikleri bulunmuştur. Bu bulgu, Rusbult'un yatırım modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde kadınların ilişkiyi sürdürmeye dair motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve bu nedenle iş birliğine ve duygusal onarıma daha fazla yöneldikleri şeklinde yorumlanabilir (Rusbult vd., 1986). Literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Christensen ve Heavey (1993), kadınların duygusal yakınlık kurmaya yönelik daha yüksek motivasyona sahip olduklarını ve çatışma anlarında ilişkiyi koruyucu çözüm yollarına yöneldiklerini belirtirken erkeklerin ise çatışmadan kaçınma ve duygusal kapanma stratejilerini daha sık kullandıklarını gözlemlemişlerdir. Bu verinin aynı zamanda Gottman (1994) tarafından geliştirilen çift terapisi modelinde de erkeklerin "taş duvar örme" davranışına daha yatkın oldukları ve bu davranışın özellikle yokmuş gibi davranma tepkisiyle de örtüştüğü görülmüştür.

Kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yüksek olmasına rağmen daha yapıcı çatışma çözme tepkileri vermesi, duygusal zorluklarını ifade etme ve sosyal destek arayışına daha açık olmalarıyla açıklanabilir. Yani duygu düzenlemede zorlanan kadınlar, bu zorluğu ilişki içinde çözüm arayarak gidermeye çalışıyor olabilirler. Erkek bireylerin ise bu güçlüğü içselleştirme ve çatışmadan kaçınma

yönünde eğilim göstermeleri, ilişkisel kopukluk ve yıkıcı tepkilere yol açabilir. Ersanlı ve Koçkar (2014), üniversite öğrencilerinde kadınların ilişkilerde daha fazla duygusal sorumluluk aldığını ve aktif iletişim kurma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Erkeklerin ise çatışma durumlarında daha fazla “sessizlik” ve “geri çekilme” stratejileri kullandıkları görülmüştür. Öteki taraftan partner odaklı obsesyonun kadınlarda daha yüksek olması, doğrudan davranışsal bir fark yaratmasa da içsel deneyimlerde cinsiyete bağlı stres yükü oluşturabileceğini düşündürmektedir. Özellikle partnerin çatışma anındaki davranışlarının kadınlar tarafından daha yoğun değerlendirilmesi, duygusal geri çekilme, aşırı düşünme ya da kaçınma gibi stratejilere yol açabilir (Karakurt ve Silver, 2013).

Elde edilen bilgiler değerlendirildiğinde, romantik ilişki obsesyonları, partner odaklı düşünce kalıpları ve duygu düzenleme güçlüğü gibi değişkenler, kadın ve erkek bireylerde farklı biçimlerde örüntülenmekte; bu farklılıklar hem kültürel normlardan PİOK puanlarının kadınlara göre daha yüksek olması, kadınların ilişkilerde daha obsesif olduğu yönündeki geleneksel literatürle kısmen çelişmektedir. Bununla birlikte, bu bulgu, romantik ilişkilerde duygusal yatırımın cinsiyetten bağımsız olarak bireysel farklılıklar temelinde de şekillenebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca araştırmada kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğu görülse de bu durum ilişkide daha yapıcı çatışma çözme tepkileri kullanmalarıyla dengelenmiştir. Erkeklerin ise daha fazla çıkış tepkisi göstermeleri duygusal zorlanmaların cinsiyete göre farklı stratejilerle yönetildiğini ve ilişkisel dinamiklerin sadece duygusal yoğunlukla değil, düzenleme biçimleriyle de şekillendiğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2012; Christensen ve Heavey, 1993; Gottman, 1994).

5.1.2 Araştırmanın eğitim seviyeleri bağlamında incelenmesi

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bireylerin eğitim düzeylerinin romantik ilişki dinamikleri ve çatışma çözme tepkileri üzerinde belirli farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle çatışma çözme tepkileri açısından, katılımcıların eğitim seviyelerine göre anlamlı farklar göstermesi, ilişkisel işleyişte eğitimin önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Konuşma tepkisi, çatışmaların açık iletişim yoluyla çözümünü hedefleyen, aktif ve yapıcı bir yaklaşımı temsil etmektedir (Rusbult vd., 1986). Bulgular,

üniversite mezunlarının bu tepki biçiminde ilkokul/ortaokul mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Bu durum, eğitim düzeyinin bireylerin çatışma durumlarına verdikleri tepkilerdeki bilişsel esnekliklerini, duygu regülasyonu becerilerini ve empatik iletişim kapasitelerini artırdığına işaret etmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, çatışmayı kaçınılması gereken bir durum değil, ilişkinin gelişimi için fırsat olarak değerlendirme eğiliminde oldukları düşünülebilir. Aynı zamanda üniversite eğitimi, bireylere duygularını sözel olarak ifade etme ve tartışmalı konularda daha açık biçimde iletişim kurma becerisi kazandırabilir (Overall vd., 2009).

Çatışma çözme tepkilerinden bağıllık tepkisi bağlamında en yüksek puanlar ise lise mezunlarına aittir. Verilerin analizinde lise ve üniversite mezunu kişilerin, lisanüstü mezunu kişilere oranla daha fazla bağıllık tepkisi verdiği görülmüştür. Bu tepki, çatışmalara doğrudan müdahale etmeksizin ilişkiyi sürdürmeye yönelik pasif bir bağıllığı ifade etmektedir. Lise düzeyinde eğitim almış bireylerin, lisansüstü eğitim gruplarına göre çatışmalara daha az doğrudan müdahale etme eğiliminde oldukları ve bu nedenle mevcut ilişkiyi “bekleyerek” sürdürme stratejisini daha sık benimsedikleri düşünülebilir. Bu durum aynı zamanda eğitim düzeyi ile sosyal problem çözme becerileri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalarla da tutarlıdır (D’Zurilla ve Nezu, 2010). Yani lise düzeyindeki bireyler, daha yüksek eğitilmiş bireylere kıyasla çatışmaları daha fazla sabır ve bekleme ile çözme eğiliminde olabilirler, ancak bu bekleme süreci bazen sağlıksız bir pasifliğe de dönüşebilir.

Yokmuş gibi davranma tepkisinde eğitim grupları arasında anlamlı bir fark bulunmazken çıkış tepkisi açısından, lise mezunu bireyler üniversite ve lisansüstü mezunlara kıyasla daha düşük puan almıştır. Bu bulgu, ilk bakışta yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin çatışmalara daha yapıcı ya da bilişsel olarak daha donanımlı şekilde yaklaşacağı varsayımıyla çelişkili görünebilir. Ancak, eğitim düzeyinin sadece bilişsel kaynakları değil, aynı zamanda ilişki beklentileri ve bireysel otonomiye dair algıları da etkilediği unutulmamalıdır. Üniversite ve lisansüstü eğitim gören bireylerin, ilişkilerde daha yüksek düzeyde karşılıklılık, tatmin ve kişisel gelişim beklentileri taşıdıkları; bu beklentiler karşılanmadığında ise ilişkiden çıkma eğilimlerinin artabileceği öne sürülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995; Sprecher ve Regan, 2002). Buna karşın, lise mezunu bireylerde daha düşük

beklenti düzeyleri, daha geleneksel ilişki normları veya ilişkinin sürdürülmesine dair pragmatik bakış açıları, ayrılma ya da ilişkiden kopma tepkilerinin daha az sergilenmesine neden olabilir.

Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin ilişkisel becerilerinde, benlik farkındalıklarında ve problem çözme stratejilerinde gelişme beklense de bu durum duygusal regülasyon veya ilişki obsesyonları gibi daha derin, kökleşmiş psikolojik yapılar için geçerli olmayabilir. Örneğin, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin romantik ilişkilerde daha işlevsel olmaları beklenirken; bazı bireylerde akademik yeterlilik, ilişkisel olgunlukla paralel gelişmeyebilir (Gross ve John, 2003). Bu bağlamda obsesyon ya da duygusal düzenleme zorlukları yalnızca bilişsel kapasiteyle değil, aynı zamanda bireyin erken bağlanma deneyimleri, öz-değer algısı ve ilişki geçmişi gibi etmenlerle de şekillenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Elde edilen bulgular, romantik ilişki obsesyonu ve kompulsiyonlarının bireylerin eğitim düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Lise mezunu bireylerin, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde romantik ilişki obsesyonuna sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca ilköğretim ve lise mezunlarının, lisansüstü eğitim alan bireylere göre partner odaklı obsesyon puanlarının da anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Düşük eğitim seviyesindeki bireyler, romantik ilişkileri kişisel tatminin ve kimlik gelişiminin birincil kaynağı olarak görebilir. Bu durum da bireyin ilişkiye dair daha yoğun obsesyon geliştirmesine neden olabilir. Özellikle partner odaklı obsesyonun, partnerin onayına, ilgisine veya varlığına duyulan bağımlılığı temsil etmesi bakımından, ilişkiye yönelik duygusal yatırımı daha mutlak ve kontrol edici bir çerçevede ele alan bireylerde daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Davis vd., 2000). Öte yandan, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin ilişkilerde daha otonom, esnek ve bireyselleşmiş tutumlar sergilediği; bu bireylerin ilişki içindeki düşüncelerini daha çok değer, denge ve tatmin temelli biçimlendirdiği ifade edilmektedir (Aron vd., 2005). Bu da obsesif düşüncelerin gelişmesini sınırlayabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü açısından incelendiğinde ise eğitim düzeylerinin değişken puanları bakımından anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Ancak, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin duygusal farkındalık, bilişsel yeniden yapılandırma

ve dürtü kontrolü gibi duygu düzenleme becerilerinde gelişim gösterdiği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Gross, 2015). Bu anlamda, araştırmada elde edilen bulgular doğrudan anlamlı olmasa da eğitimin bireylerin duygusal süreçlerini yönetme biçimini dolaylı olarak etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak, araştırma bulguları eğitim düzeyinin çatışma çözme repertuarı üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha yapıcı ve iletişime dayalı stratejileri benimsedikleri görülürken, orta düzey eğitim grubunda hem pasif bağlılık hem de çıkış tepkisi gibi tepkiler ön plana çıkmıştır. Bu bulgular, özellikle ilişkisel terapi ve çift danışmanlığı süreçlerinde, bireyin eğitim düzeyine uygun psikoedükatörel yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

5.1.3 Araştırmanın yaş değişkeni bakımından incelenmesi

Çalışmadan elde edilen bulgular, yaş değişkeni ile romantik ilişki obsesyonu toplam puanı arasında saptanan negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç ise bireylerin yaş ilerledikçe romantik ilişkilerdeki obsesif eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Özellikle “ilişki doğruluğu” alt boyutunda gözlenen düşüş, genç bireylerin daha idealize edilmiş, mükemmeliyetçi ilişki beklentileri taşıdığını; yaşla birlikte ise daha gerçekçi ve olgun ilişki temsillerinin geliştiğini düşündürmektedir. Bu bulgu Arnett’in (2000) çalışmasında yer alan bireylerin yaşla birlikte romantik ilişkilerde daha fazla deneyim kazanması ve duygusal düzenleme kapasitesinin artması yönündeki görüşlerle örtüşmektedir.

PİOK ile yaş değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Yaşın PİOK üzerinde belirgin bir etkisinin bulunmaması, bireyin yaşından bağımsız olarak partnerine yönelik obsesif beklentilerini sürdürebildiğini düşündürmektedir. Bu durum, partner odaklı obsesif örüntülerin yaş ya da gelişim döneminden ziyade bireyin ilişki temsilleri ve içsel nesne ilişkileriyle daha fazla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan yaş ile ilişki süreleri arasındaki güçlü pozitif ilişkiler, gelişimsel olarak beklenen bir örüntüyü yansıtmaktadır. Bireylerin yaş ilerledikçe daha uzun süreli ilişkiler deneyimledikleri ve dolayısıyla ilişkiyle ilgili daha çeşitli duygusal tecrübeler kazandıkları söylenebilir. Romantik ilişki odaklı obsesyon alt boyutları arasındaki güçlü iç ilişkiler ise bu ölçeğin yüksek içsel tutarlılığa sahip, bütüncül bir

yapıyı temsil ettiğini göstermektedir. Alt boyutlar arasındaki bu yüksek korelasyonlar, romantik ilişki obsesyonunun yalnızca tek bir boyutta değil, duygusal yakınlık, onay ihtiyacı ve ideal ilişki inançları gibi çeşitli psikolojik temeller üzerinde şekillendiğini göstermektedir. Bu durum, klinik değerlendirmelerde obsesif ilişki örüntülerinin çok boyutlu olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ve yaş arasındaki ilişki incelendiğinde yaş arttıkça bireylerin genel duygu düzenleme kapasitelerinde gelişme olduğu görülmüştür. Özellikle hedefe yönelik davranışları sürdürebilme ve dürtüsel tepkileri kontrol etme alanlarında yaşla birlikte anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir. Bu bulgular, bireyin yaşla birlikte bilişsel kontrol mekanizmalarını güçlendirdiğini ve duygusal olarak daha regüle bir yapıya ulaştığını desteklemektedir. Gelişimsel psikoloji literatüründe de prefrontal korteksin olgunlaşması ve yaşam deneyimlerinin artmasıyla birlikte, bireylerin hem içsel hem de kişilerarası stresörlerle daha etkili baş edebildikleri vurgulanmaktadır (Zelazo ve Carlson, 2012; Thompson, 2011). Özellikle dürtü kontrolündeki gelişim, yaşla birlikte bireyin duygusal reaksiyonlarını daha uygun yollarla ifade etmesine olanak tanımaktadır.

Araştırmanın anlamlı bulgularından biri de çatışma çözme tepkilerinde yaşa bağlı farklılıklardır. Çalışmada yaşın artmasıyla birlikte hem yapıcı hem de yıkıcı tepkilerin sınırlı da olsa azalma eğiliminde olduğu görülmüştür. Yaşla birlikte konuşma ve çıkış tepkilerinin azalması, bireylerin zamanla çatışmalara daha az tepkisel yaklaşma eğilimi geliştirdiğini düşündürmektedir. Özellikle “konuşma” tepkisi, yaş arttıkça daha sık tercih edilen bir yöntem olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, yaşın bireylerin çatışma durumlarında daha yapıcı, ilişkisel sürdürülebilirliği hedefleyen stratejilere yönelmesini sağladığını düşündürmektedir. Yaş ilerledikçe artan yaşam deneyimi, empatik kapasite, sabır ve iletişim becerileri çatışmalarda açık iletişim kurmayı kolaylaştırabilir (Blanchard-Fields, 2007). Buna karşılık, genç yaş gruplarında daha sık tercih edilen “çıkış” tepkisi, ilişkisel tehdit karşısında hızlı kopma, kaçınma veya sonlandırma davranışları ile karakterizedir. Bu tür yıkıcı çatışma çözümleri, genç bireylerin düşük duygusal tolerans eşiği ve ilişkisel belirsizlikle başa çıkma konusundaki sınırlılıklarıyla ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, bağlılık ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin yaşla ilişkili olmaması, bazı çatışma çözme tarzlarının daha sabit kişilik özellikleriyle ya da ilişki dinamikleriyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

5.1.4 Araştırmanın ilişki durumu ve ilişki süresi değişkeni bakımından incelenmesi

Araştırmada elde edilen bulgular, romantik ilişki obsesyonunun özellikle ilişkinin erken dönemlerinde daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Romantik ilişki obsesyonu puanlarının, ilişkinin henüz tanımlandığı ve bağlanma güvenliğinin tam olarak tesis edilmediği flört döneminde daha yüksek düzeyde seyretmesi, bu dönemde bireylerin zihinsel meşguliyetlerinin arttığını düşündürmektedir. Bu süreçte birey, ilişkideki konumunu anlamlandırmaya çalışmakta, karşı tarafın duygularına ilişkin belirsizliklerle baş etmeye çalışmakta ve bağlanma arzusu doğrultusunda ilişkiyi kontrol altında tutma eğiliminde olabilmektedir (Feeney ve Noller, 1990). Özellikle “ilişki doğruluğu” ve “partner tarafından sevilme” gibi alt boyutlarda gözlenen yüksek puanlar, bu dönemde ideal ilişki beklentilerinin ve karşılıklı sevgi arayışının obsesif düşüncelerle iç içe geçtiğini göstermektedir. Flört dönemi, aynı zamanda bireyin ilişki içerisindeki yerini tanımlamakta zorlandığı ve karşılıklı bağlılığın henüz sınanmakta olduğu bir dönemdir. Bu nedenle partnerin davranışlarına karşı artan duyarlılık, yoğun zihinsel uğraşlara yol açabilmektedir (Sternberg, 1986).

Romantik ilişki obsesyonu ile hem güncel hem de geçmiş ilişki süresi arasında saptanan negatif yönlü ilişkiler, bu yapının zamanla zayıfladığını göstermektedir. İlişki süresi uzadıkça bireylerin partnerlerine yönelik duygusal ve bilişsel yoğunluklarının azaldığı, partnerlerini daha gerçekçi ve bütüncül biçimde değerlendirmeye başladıkları anlaşılmaktadır. Özellikle “partnere duyulan sevgi”, “partner tarafından sevilme” ve “ilişki doğruluğu” alt boyutlarında gözlenen anlamlı düşüşler, romantik ilişki obsesyonunun ilişkinin başlangıç evresine özgü, geçici bir duygusal bilişsel örüntü olabileceğini düşündürmektedir. Bowlby'nin bağlanma kuramı perspektifiyle ele alındığında, güvenli bağlanma stillerinin zamanla gelişebileceği, dolayısıyla obsesif eğilimlerin yerini daha istikrarlı ve güvenli ilişki örüntülerine bırakabileceği söylenebilir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Benzer şekilde, partner odaklı obsesyon puanları da ilişki süresine bağlı olarak anlamlı şekilde azalmaktadır. Fletcher ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında, flört sürecindeki bireylerin partnerlerinin özelliklerine yönelik abartılı ve takıntılı düşünceler geliştirme eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum, flört evresinde bireylerin partnerlerini idealize etme eğilimlerinin daha baskın hale

gelmesiyle açıklanabilir. Aron ve arkadaşları (1992) romantik bir partnerin "benliğe dahil edilmesi" sürecinin özellikle ilişkinin başlangıcında yoğun şekilde yaşandığını, bu sürecin partnerle ilgili zihinsel temsillerin baskınlığını artırdığını ifade etmiştir. Bu bağlamda, özellikle sosyallik, zekâ ve ahlaki değerlere atfedilen anlamın ve partnerin sahip olduğu değerlere duyulan hassasiyetin flört sürecinde daha belirgin olması ile ilişkilendirildiği söylenebilir.

İlişki süresi arttıkça obsesyon puanlarının azalması, bireylerin zamanla partnerlerine yönelik beklentilerini daha gerçekçi bir zemine çektiğini göstermektedir. Flört dönemindeki yüksek obsesyon düzeyleri, bağlanmanın erken evrelerinde belirsizlik ve idealizasyonun birlikte var olmasına bağlanabilir. Bu dönemde partnerin sevgisi ve sadakati, diğer ilişki evrelerine kıyasla daha fazla sorgulanmakta ve bu da obsesif belirtilerin artmasına neden olabilmektedir. İlişki süresinin uzamasıyla birlikte partnerin daha bütüncül ve gerçekçi şekilde algılanması, idealizasyonun azalması ve güven duygusunun pekişmesi, obsesif yapının zayıflamasına katkı sunmaktadır.

Nitekim hem güncel ilişki süresi hem de en uzun ilişki süresi ile partner odaklı obsesyon puanları arasında gözlenen anlamlı negatif ilişkiler, zaman içerisinde partnerin idealize bir nesne olmaktan çıkarak daha gerçek özellikleriyle kavranabildiğini göstermektedir. Özellikle partner odaklı obsesyon alt boyutlarının tamamında (sosyallik, zekâ, ahlaklılık, duygusal istikrar) benzer yönlü düşüşler, bireylerin partnerlerine yönelik beklentilerinde daha dengeli bir yapı geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, deneyim kazandıkça partneri kendi ihtiyaçlarının yansması olarak değil, bağımsız bir özne olarak görebilen bir işleyişin geliştiğini düşündürmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları ve alt boyutları incelendiğinde de flört aşamasında bulunan bireylerin diğer katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Özellikle dürtü kontrolü ve duygusal kabullenme alt boyutlarında flört dönemindekiler ile evli bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuç, ilişkinin henüz sabit ve güvenli bir bağlanma sistemi oluşturmadığı erken dönemlerde bireylerin duygusal dalgalanmalara daha açık olduklarını ve duygularını düzenlemekte uzun süreli ilişki yaşayan diğerlerine göre daha fazla zorlandıklarını göstermektedir. Gratz ve Roemer (2004), duyguların düzenlenmesindeki güçlüklerin özellikle ilişki kaybı, reddedilme ya da bağlanamama

gibi korkuların yoğun olduğu dönemlerde belirginleştiiğini belirtmiştir. Bununla birlikte bazı araştırmalar uzun ve istikrarlı ilişkilerde partnerin de desteği ile duygu düzenleme becerilerinin geliştiğini göstermiştir (Reis ve Shaver, 1988; Gürbüz ve Soylu, 2019).

Benzer şekilde, ilişki süresi ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiler de belirli örüntüler ortaya koymaktadır. Bulgular, ilişki süresi arttıkça hem konuşma hem de bağlılık temelli çatışma çözme tepkilerinde hafif düzeyde azalma olduğunu göstermiştir. Her ne kadar yapıcı tepkilerdeki azalma beklenmedik görünse de bu durum partnerlerin zamanla çatışmalara doğrudan müdahale etmek yerine daha az enerji gerektiren ve duygusal yükü düşük yolları tercih etmesiyle ilişkili olabilir. Zaman içinde biriken ilişkiisel deneyimler, bazı çatışmaların daha az önemsenmesine veya doğrudan ifade edilmeden tolere edilmesine yol açabilir. Ayrıca, uzun süredir devam eden ilişkilerde geçmiş çatışmalardan edinilen deneyimlerin bireyleri tepkilerini bastırmaya ya da daha içe dönük çözüm yollarına yönlendirmesi de muhtemeldir (Gottman ve Levenson, 2000).

Çatışma çözme stratejilerine ilişkin bir diğer önemli bulgu ise, flört dönemindeki bireylerin “yokmuş gibi davranma” tepkisini daha sık tercih etmeleridir. Bu strateji, çatışmalarla doğrudan yüzleşmekten kaçınma ve ilişkiyi riske atmama amacıyla problemi bastırma eğilimini yansıtmaktadır. Flört ilişkilerinin yapısal olarak belirsiz ve kırılgan olması, bireyleri duygusal tepkilerini açıkça ifade etmekten alıkoyabilir. Bu bulgu, Rusbult ve arkadaşlarının (1986) geliştirdiği modelle de örtüşmektedir; modele göre, pasif çatışma çözme stratejileri, bireyin ilişkinin devamlılığına verdiği önem ve ilişkiden beklentileri doğrultusunda şekillenmektedir. Bu nedenle, flört sürecindeki bireylerin çatışmaları doğrudan ele almak yerine görmezden gelme eğiliminde olmaları, ilişkinin sürdürülmesine yönelik bir uyum stratejisi olarak değerlendirilebilir.

5.2. Korelasyon ve Regresyon Bulgularının İncelemesi

Korelasyon analizleri, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri ortaya koymuş; özellikle RİOK ile PİOK arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulunmuştur ($r \approx .77$, $p < .001$). Bu bulgu, kişilerin obsesif belirtileri hem romantik ilişkinin kendisi hem de partnerin sahip olduğu özellikler açısından taşıdığını ve bu iki durumun bir arada ortaya çıktığını göstermektedir. Romantik ve

partner odaklı obsesyonun birlikte örüntülediği bu durum, obsesif ilişki dinamiklerinin hem ilişki hem bireysel boyutta ortak bilişsel ve duygusal temellere dayandığını düşündürmektedir.

RİOK ve PİOK değişkenlerinin hem kendi içlerinde hem de duygusal işlevsellik bağlamında DDG ile olan ilişkileri de anlamlı bulunmuştur. RİOK ile DDG arasındaki korelasyonun orta düzeyde ($\rho = 0.440, p < .001$), PİOK ile DDG arasındaki korelasyonun ise düşük düzeyde ama anlamlı ($\rho = 0.332, p < .001$) olduğu görülmüştür. Bu bulgular, obsesif ilişki örüntülerinin yalnızca ilişki bağlamına özgü olmadığını, aynı zamanda bireyin duygularını regüle etme kapasitesiyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Gratz ve Roemer'in (2004) duygu düzenleme güçlüğü modeline göre, dürtü kontrolü, duygusal farkındalık, kabullenme ve etkili başa çıkma stratejileri gibi becerilerde yaşanan aksaklıklar, bireyin yoğun duygusal durumlar karşısında disfonksiyonel düşünce örüntüleri geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerde yaşanan duygusal belirsizlik ya da karşılık görmeme gibi tetikleyici durumlar, obsesif içerikli düşüncelerle başa çıkılmasını zorlaştırarak regülasyon becerilerinin yetersizliğiyle birleştiğinde psikolojik işlevselliği daha da bozabilmektedir.

RİOK düzeyinin “konuşma”, “bağlılık”, “çıkış” ve “yokmuş gibi davranma” alt boyutlarının tümüyle anlamlı ve negatif ilişkiler göstermesi, romantik ilişki odaklı obsesyonun bireylerin çatışma durumlarında hem yapıcı hem de yıkıcı tepkiler verme olasılığını azalttığını göstermektedir. Gözlenen bu negatif ilişkinin, kişilerde çatışma halinde eş zamanlı tepkiler vermeye sebep olabileceği gibi ilişkiyi tehdit edecek davranışlardan bilinçli ya da bilinçdışı olarak uzak durdukları, yani çatışmadan çok ilişkiyi koruma motivasyonu taşıdıkları yönünde anlamlandırmak mümkündür. Bu da Baumeister ve Leary'nin (1995) “aidiyet ihtiyacı” teorisiyle uyumlu bir şekilde, bireylerin yüksek duygusal yatırım yaptıkları ilişkilerde ilişkiyi kaybetme riskine karşı yoğun bir kaçınma sergilediklerini göstermektedir. PİOK ile ÇÇT arasındaki korelasyon sonuçları da benzer bir örüntüyü işaret etmektedir. Özellikle PİOK ile “çıkış” ve “yokmuş gibi davranma” tepkileri arasındaki negatif ilişkiler, bireyin partnerine yönelik zihinsel meşguliyetinin çatışmalardaki tepkiselliği azalttığını göstermektedir.

Bu bağlamda, obsesif belirtiler taşıyan bireylerin çatışma anlarında daha pasif bir tutum sergileyebileceği, duygularını doğrudan ifade etmekten kaçınabileceği ya

da ilişkiye zarar verme kaygısıyla tepkilerini erteleyebileceği söylenebilir. Özellikle konuşma gibi aktif iletişim gerektiren stratejilerin RİOK ile negatif ilişki göstermesi, yüksek obsesyon düzeyine sahip bireylerin çatışmaları açık iletişimle çözmek yerine bastırma ya da görmezden gelme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde, PİOK ile konuşma ve bağlılık gibi yapıcı tepkiler arasındaki negatif ilişkiler, bireyin partneriyle kurduğu bağın gerçek bir duygusal yakınlıktan çok zihinsel bir idealizasyona dayandığını düşündürmektedir. Özellikle flört döneminde partnerin “benliğe dahil edilmesi” (Aron vd., 1992) sürecinin yoğun yaşanması, partnerin gerçek niteliklerinden ziyade bireyin arzuları doğrultusunda yapılandırılmasına yol açmakta ve bu durum, çatışmalarda tepkilerin bastırılmasına neden olabilmektedir. Bu bireyler için partneri doğrudan eleştirmek ya da ilişkiyi riske atacak bir tepki vermek, kayıp korkusunu tetiklediği için kaçınılan bir durum haline gelmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler ise daha farklı bir örüntü sunmaktadır. Özellikle DDG'nin “çıkış” ve “yokmuş gibi davranma” tepkileriyle ilişkili bulunması, duygu regülasyonu becerileri zayıf olan bireylerin çatışmalarda daha az yıkıcı tepki verme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Gratz ve Roemer'in (2004) tanımladığı üzere, DDG yalnızca duyguların yoğunluğu değil, aynı zamanda bu duygulara verilen tepkilerin yönetilememesiyle de ilişkilidir. Bu bağlamda, çıkış (örn. tartışmayı terk etme, ilişkiden çekilme) ya da yokmuş gibi davranma (örn. duyguları bastırma, çatışmayı görmezden gelme) gibi stratejiler, bireyin o anda yaşadığı yoğun duygu karşısında etkili bir başa çıkma yolu geliştiremediğini göstermektedir.

5.2.1. Aracı role ilişkin bulguların incelenmesi

Bu araştırma kapsamında ilişki obsesyonlarının çatışma çözme tepkileri üzerindeki etkilerinde, duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü test edilmiştir. Ancak analiz bulguları, duygu düzenleme güçlüğü'nün her iki obsesyon tipi ile çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı etkisi bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, bazı teorik modellerle uyumsuz görünse de duygu düzenleme güçlüğü'nün kişilerarası işlevsellik üzerindeki etkisinin daha karmaşık yapılarla şekillendiğine işaret edebilmektedir.

Duygu düzenleme, bireylerin içsel duygu deneyimlerini fark etme, kabul etme ve bunlarla işlevsel biçimde başa çıkma kapasitelerini içermektedir (Gross ve

Thompson, 2007). Bu becerilerin zayıf olduğu durumlarda kişiler, özellikle yakın ilişkilerde stresli durumlarla karşılaştıklarında etkili başa çıkma stratejileri geliştirmekte zorlanabilmektedir. Alanyazında DDG'nin kişilerarası ilişkilerde işlevsiz örüntülerle ilişkili olduğu, çok sayıda çalışma tarafından ortaya konmuştur. Örneğin Pepping, O'Donovan ve Davis (2015), duygu düzenleme becerilerinin romantik ilişki işlevselliği açısından kritik bir role sahip olduğunu ve bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumları arasında aracı rol oynadığını vurgulamıştır.

Benzer şekilde, Caldwell ve Shaver (2012) yaptıkları çalışmada, bireylerin güvenli bağlanma geliştirememesinin ilişkide çatışma çözme süreçlerinde duygu düzenleme zorluklarına yol açtığını ve bunun da ilişki doyumunu düşürdüğünü belirtmiştir. English, John ve Gross (2013) ise duygu düzenleme becerisi düşük bireylerin romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde negatif duygulanım yaşadıklarını ve çatışmalarda çözüm yerine kaçınma ya da pasif-agresif tepkiler sergilediklerini göstermiştir. Bu bağlamda, DDG yalnızca bireysel bir zorluk değil, aynı zamanda ilişkisel bir risk faktörüdür.

Ancak mevcut çalışmada DDG'nin aracılık etkisinin bulunmaması, bazı yöntemsel ve örnekleme özgü faktörlerle ilişkili olabilir. Öncelikle örneklemin klinik olmayan ve genç yetişkinlerden oluşan bir grup olması, duygu düzenleme becerilerindeki bireysel farkların çatışma çözme tepkilerine yeterince güçlü bir etkide bulunmasını engellemiş olabilir. Ayrıca obsesif eğilimlerin şiddeti arttıkça duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisi daha görünür hale gelebilir. Bu çalışmada ise obsesyon düzeyleri ortalama düzeydedir ve muhtemelen patolojik sınırlara ulaşmamaktadır.

Bir diğer olasılık, DDG yerine başka aracı mekanizmaların (örneğin; bağlanma stili, duygu odaklı kaçınma, bilişsel çarpıtmalar) bu ilişkide daha etkili olabileceğidir. Özellikle romantik obsesyonun yapısı gereği idealizasyon ve zihinsel meşguliyetle ilişkili olması, bireyin duygu düzenleme becerilerinden bağımsız olarak çatışmaya verdiği tepkiyi belirleyebilir. Örneğin, yüksek ilişki obsesyonu olan bir birey partnerini kaybetme korkusu nedeniyle pasif bağlılık veya yüzeysel uyum stratejileri geliştirebilir; bu durumda esas belirleyici olan duygu düzenleme değil, bağlanma dinamiğidir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Sonuç olarak bu çalışma, duygu düzenleme güçlüğü'nün romantik ilişki ya da partner odaklı obsesyonla çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide aracılık rolü

göstermediğini ortaya koymuştur. Bu durum, duygusal regülasyon becerilerinin her koşulda işlevsel değişkenler olmayabileceğini, bağlamsal ve bireysel faktörlere göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Gelecek çalışmalarda, DDG'nin alt boyutları ayrı ayrı analiz edilerek (örneğin; duygusal farkındalık eksikliği, dürtü kontrol zorluğu vb.) daha hassas modeller oluşturulabilir. Ayrıca boylamsal veya deneysel tasarımlar kullanılarak nedensel ilişkiler daha net biçimde test edilebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç ve Sınırlılıklar

Bu araştırmada, romantik ilişki obsesyonu, partner odaklı obsesyon, duygu düzenleme güçlüğü ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler kapsamlı biçimde incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu dört yapının birbirinden bağımsız değil, iç içe geçmiş psikolojik örüntüler olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonucunda hem RİOK hem de PİOK puanlarının, bireylerin çatışma çözme süreçlerinde hem yapıcı (örneğin konuşma ve bağlılık) hem de yıkıcı (örneğin çıkış ve yokmuş gibi davranma) stratejileri daha az kullandıkları görülmüştür. Bu bulgu, obsesyon düzeyi yüksek bireylerin çatışmalarda daha çekingen, bastırıcı ve ilişkiyi riske atmamak adına daha pasif tepkiler sergileyebileceklerini düşündürmektedir. Özellikle flört sürecinde daha yoğun gözlemlenen RİOK ve PİOK düzeylerinin, bağlanma güvensizliği, idealizasyon ve partner merkezli zihinsel meşguliyetle ilişkili olduğu değerlendirilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili elde edilen sonuçlar da bu yapının özellikle dürtüsel tepkiler ve hedef odaklı davranışlar üzerinde etkili olduğunu ve bireyin ilişkisel süreçlerde karşılaştığı çatışmalara verdiği tepkilerle yakından bağlantılı olduğunu göstermiştir. DDG düzeyi yüksek olan bireyler, özellikle çıkış ve yokmuş gibi davranma gibi daha dürtüsel veya kaçınmacı stratejilere yönelme eğilimindedir. Bu bulgu, duygularla sağlıklı başa çıkamamanın ilişkisel problemlerde tepkisel ve işlevsiz davranış kalıplarını tetikleyebileceğine işaret etmektedir.

Son olarak, araştırmada elde edilen regresyon analizleri, romantik ilişki obsesyonunun özellikle çıkış gibi yıkıcı tepkiler üzerinde negatif bir yordayıcı olduğunu, yani obsesyon düzeyi yüksek bireylerin bu tür ayrılma veya terk davranışlarından kaçınma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Partner odaklı obsesyon ve duygu düzenleme güçlüğü ise bazı stratejileri yordamada anlamlı bulunmamış; bu da farklı yapılar arasında özgül etkilerin olabileceğini düşündürmektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, romantik ilişkilerdeki obsesif düşünce kalıplarının, bireyin duygusal kapasitesi ve çatışma çözme repertuarıyla bütüncül bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Özellikle flört dönemindeki bireylerde daha yoğun olarak gözlemlenen bu örüntüler, terapötik süreçlerde romantik bağlanmanın psikodinamik boyutlarının dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırma bazı metodolojik ve örneklem özellikleri açısından sınırlılıklar içermektedir. İlk olarak, çalışmanın kesitsel tasarımı, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin belirlenmesine olanak tanımamaktadır. Bu nedenle, elde edilen bulgular yalnızca korelasyonel düzeyde yorumlanmalı ve nedensellik iddiasında bulunulmamalıdır.

İkinci olarak, çalışmanın örnekleme incelendiğinde, erkek katılımcı sayısının kadın katılımcılara kıyasla belirgin şekilde düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, cinsiyete göre farklılık gösteren bulguların yorumlanmasında sınırlılıklara yol açmakta; elde edilen sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, cinsiyete ilişkin bulguların kesin yargılarla değerlendirilmesi yerine, temkinli bir yorumla ele alınması gerekmektedir.

Bir diğer sınırlılık, araştırma grubunun büyük ölçüde üniversite öğrencilerinden ve genç erişkinlerden oluşmasıdır. Bu durum, bulguların daha ileri yaş gruplarına veya farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireylere genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca örnekleme flört, evlilik, nişanlılık gibi ilişki türleri arasında sayıca dengesizlik bulunması, gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlılık düzeylerini etkileyebilir.

Ayrıca çalışmada duygu düzenleme güçlüğü değerlendirilmek amacıyla kullanılan ölçme aracı, ilgili ölçeğin sekiz maddelik kısa formudur. Bu tercih, veri toplama bataryasında yer alan diğer ölçeklerin kapsamlı ve zaman alıcı olması nedeniyle, katılımcıların cevaplama süresini optimize etme gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Ancak bu durum, duygu düzenleme güçlüğü kavramının tüm boyutlarıyla yeterince temsil edilememiş olabileceği ihtimalini gündeme getirmekte ve bulguların kapsamlılığı açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Son olarak, çalışmada kullanılan Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği'nin "partnerden algılanan tepkiler" boyutu araştırma kapsamı dışında bırakılmış ve

toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmamıştır. Bu durum, bireyin karşısındaki partnerin tepkileriyle etkileşim halinde geliştirdiği çatışma çözme stillerinin yeterince temsil edilememesine neden olabilir. Partner dinamiklerinin daha bütüncül incelenebilmesi için gelecekteki çalışmalarda çift taraflı veri toplama yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir.

6.2. Öneriler

Bu çalışmanın sunduğu bulgular, romantik ilişki obsesyonu, partner odaklı obsesyon, duygu düzenleme güçlüğü ve çatışma çözme tepkileri gibi birbiriyle ilişkili psikolojik yapıların nasıl örüntülediğine dair önemli ipuçları sağlamaktadır. Ancak bu yapılar oldukça dinamik, bağlama duyarlı ve gelişimsel süreçlerden etkilenen fenomenler olduğundan, daha bütüncül ve derinlemesine anlayışlar geliştirmek adına gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik bazı önerilerde bulunmak önemlidir.

İlk olarak, çalışmanın kesitsel tasarımı, değişkenler arasındaki ilişkileri yalnızca belirli bir zaman kesitinde inceleme imkânı sunmuştur. Bu nedenle, gelecekte aynı değişkenleri boylamsal çalışmalarla ele almak, özellikle romantik ilişki obsesyonu ve duygu düzenleme becerilerinin ilişki süreci boyunca nasıl değişim gösterdiğini anlamak açısından değerli olacaktır. Örneğin, ilişki başlangıcında daha yüksek düzeyde seyreden obsesif eğilimlerin zaman içinde azalarak güvenli bağlanmaya evrilip evrilmediği ya da çatışma çözme stratejilerinin ilişki deneyimiyle nasıl dönüşüm geçirdiği gibi sorular ancak uzunlamasına veriyle yanıtlanabilir.

İkinci olarak, bu çalışmada yalnızca birey temelli veriler kullanılmıştır. Oysa romantik ilişkiler karşılıklı etkileşimlere dayanan sistemik yapılar olduğu için, ileriki araştırmalarda partner temelli çift çalışmaları yapılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalarda her iki partnerin ilişkiyle ilgili değerlendirmeleri, duygu düzenleme kapasiteleri ve çatışma çözme biçimleri incelenebilir. Böylece bireyin içsel yaşantısı kadar, partnerin verdiği tepkilerin bireyin obsesyon ya da çatışma stratejilerine etkisi de daha sağlıklı biçimde değerlendirilebilir.

Ayrıca, örneklem grubunun büyük ölçüde genç erişkinlerden (özellikle üniversite öğrencilerinden) oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

İleri yaş gruplarını, farklı ilişki türlerini (evli, nişanlı, uzun süreli birlikte yaşayan çiftler vb.) ve çeşitli sosyo-ekonomik düzeyleri kapsayan daha geniş örneklerle benzer çalışmalar yürütülmesi, elde edilen verilerin daha güçlü ve temsil edici olmasına katkı sağlayacaktır. Özellikle ilişki süresinin psikolojik süreçler üzerindeki etkisini daha belirgin biçimde görebilmek için uzun süreli birliktelikler yaşayan bireylerin verisine duyulan ihtiyaç açıktır.

Bunun yanı sıra, bu çalışmada psikolojik değişkenler arasında yapısal ilişkiler incelenmiş olsa da, bağlanma stilleri, çocukluk yaşantıları, erken dönem nesne ilişkileri ve kişilik örüntüleri gibi derinlikli psikodinamik değişkenler modele dahil edilmemiştir. Oysa histriyonik örüntülerle bağdaştırılabilecek obsesif ilişki eğilimleri ya da dürtü kontrol güçlükleri gibi temalar, geçmiş yaşantılarla sıkı bir etkileşim içerisindedir. Dolayısıyla, ileride yapılacak araştırmalarda bu değişkenlerin de göz önünde bulundurulması, daha kapsamlı ve açıklayıcı modellerin oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Son olarak, romantik ilişkilere dair yaşantılar yalnızca bireysel psikolojiyle değil, aynı zamanda toplumsal normlar, kültürel değerler ve cinsiyet rolleriyle de biçimlenmektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda bireylerin romantik ilişki yaşantılarını şekillendiren kültürel bağlamların da analize dahil edilmesi önerilmektedir. Örneğin, bireyin ilişkideki obsesyon düzeyini etkileyen toplumsal beklentiler, kadın ve erkek rollerine ilişkin kültürel kalıplar ya da bağlanmaya dair kültürler arası farklılıklar, bu yapıları daha derinlikli anlamlandırmak adına önemli olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abbey, R. D., Clopton, J. R., & Humphreys, J. D. (2007). Obsessive–compulsive disorder and romantic functioning. *Journal of Clinical Psychology, 63*(12), 1181–1192. <https://doi.org/10.1002/jclp.20423>
- Adler-Baeder F., Higginbotham B., Lamke L. (2004). Putting empirical knowledge to work: Linking research and programming on marital quality. *Family Relations, 53*, 537-546.
- Akiskal, H. S. (1995). Developmental pathways to bipolarity: Are juvenile-onset depressions pre-bipolar? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 34*(6), 754–763. <https://doi.org/10.1097/00004583-199506000-00016>
- American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (1st ed.). Author.
- American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (2nd ed.). Author.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Author.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1992). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(2), 241–253. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.241>
- Aron, A., Norman, C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2005). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 273–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bailey, J. M., Kirk, K. M., Zhu, G., Dunne, M. P., & Martin, N. G. (2000). Do individual differences in relationship orientation reflect heritable tendencies? *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(3), 524–536.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation.

Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- Baumeister, R. F., & Sommer, K. L. (1997). What do men want? Gender differences and two spheres of belongingness: Comment on Cross and Madson. *Psychological Bulletin*, 122(1), 38–44. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.38>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Press.
- Bayraktarlı, E. N., & Kılıç, N. (2022). *Toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arası ilişkide benlik kurgularının rolü*. *Nesne*, 10(25), 487–506. <https://doi.org/10.7816/nesne-10-25-08>
- Bischof, C., Hohensee, N., Dietel, F. A., Doebler, P., Klein, N., & Buhlmann, U. (2024). Emotion regulation in obsessive-compulsive disorder: An ecological momentary assessment study. *Behaviour Therapy*, 55(5), 935–949. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.01.011>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). *Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Burman, B., & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: An interactional perspective. *Psychological Bulletin*, 112(1), 39–63. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.39>
- Bunford, N., Evans, S. W., & Wymbs, F. (2015). ADHD and emotion dysregulation among children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 18, 185–217. <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0187-5>
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). *Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency*. *Individual Differences Research*, 10(3), 141–152.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A demand/withdraw analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 822–831.
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *Journal of Psychology*, 134(3), 337–341.
- Davis, K. E., Ace, A., & Andra, M. (2000). Stalking perpetrators and psychological maltreatment of partners: Anger-jealousy, attachment insecurity, need for control, and break-up context. *Violence and Victims*, 15(4), 407–425. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.15.4.407>

- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 49–60. <https://doi.org/10.17066/pdrd.18272>
- Doron, G. (2012). The experience of relationship obsessive compulsive symptoms in non-clinical individuals: Cognitive and emotional correlates. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 729–736.
- Doron, G., & Kyrios, M. (2005). Obsessive compulsive disorder: A review of possible specific internal representations within a broader cognitive theory. *Clinical Psychology Review*, 25, 415–432.
- Doron, G., Derby, D., & Szepsenwol, O. (2014). Relationship obsessive-compulsive disorder (ROCD): A conceptual framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3, 169–180. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2013.12.005>
- Doron, G., Szepsenwol, O., Derby, D. S., & Nahaloni, E. (2012a). Relationship-related obsessive-compulsive phenomena: The case of relationship-centred and partner-focused obsessive compulsive symptoms. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 18 (Monograph Supplement), 71–82.
- Doron, G., Talmor, D., Szepsenwol, O., & Derby, D. S. (2012b). Relationship-centered obsessive compulsive symptoms. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 18, 79–90.
- D' Zurilla T. J., & Nezu, A. M. (2010). *Problem-solving therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Ekşi, H., & Erik, C. (2023, July 20–21). *Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Adaptation to Turkish* [Paper presentation]. 2nd International Congress of Educational Sciences and Linguists, Warsaw, Poland.
- English T, John OP, Srivastava S, Gross JJ. Emotion Regulation and Peer-Rated Social Functioning: A Four-Year Longitudinal Study. *J Res Pers*. 2012 Dec 1;46(6):780-784. doi: 10.1016/j.jrp.2012.09.006. PMID: 23471162; PMCID: PMC3587109.
- Erozkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 787–816.
- Ersanlı, K., & Koçkar, A. I. (2014). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki çatışma çözme becerileri ve cinsiyet farklılıkları. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 152–160.
- Esquirol, J.-É.-D. (1838). *Des maladies mentales, considérées sous les rapports médical, hygiénique et médico-légal* [Mental hastalıklar] (Vols. 1–2). Paris: J.-B. Baillière. <https://archive.org/details/desmaladiesmenta01esqu>

- Faraji, H., Parlak, D., & Tezcan, A. E. (2023). Obsesif kompulsif bozukluk ile duygu düzenleme gücünü ilişkisi hakkında bir değerlendirme. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 892–909.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Ferrier, S., & Brewin, C. (2005). Feared identity and obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1363–1374. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.007>
- Finzi-Dottan, R., & Karu, T. (2024). The Contribution of Self-Disclosure and Validation to Emotional Intimacy in Romantic Relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1679.
- Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2010). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 361(1476), 2173–2186.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms and anxiety* (A. Strachey, Trans.). London: Hogarth Press. (Original work published 1926). https://archive.org/details/inhibitionssympt0000freu_n0k5
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 177–180. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00194>
- Gabbay, V., Oatis, M. D., Silva, R. R., & Hirsch, G. (2004). Epidemiological aspects of OCD in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 13(3), 423–440. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2004.02.006>
- Genç, E. S. (2024). *Romantik ilişki doyumu ve rasyonel olmayan ilişki inançları arasındaki ilişkide ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkilerinin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=771YC299pmFY0ju0D7zCKg&no=RuZTGPBVbwvPM7t_8kPwBA
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Girishchandra, B. G., & Khanna, S. (2001). Phenomenology of obsessive compulsive disorder: A factor analytic approach. *Indian Journal of Psychiatry*, 43(4), 306–316.

- Gizir, C. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45. <https://doi.org/10.17860/efd.90506>
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, or avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6–15. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.6>
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. Simon & Schuster.
- Gottman, J.M., Levenson, R.W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Gottman J. M., Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 39–48. <https://doi.org/10.1037/a0022441>
- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greef, A. P., & de Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321–334. <https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765–781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Gürbüz, E., Soylu, Y. (2019). *Romantik ilişkilerde duygusal farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü: bir yol analizi*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 123–139.

- Haferkamp, C. J. (1991). *Orientations to conflict: Gender, attributions, resolution strategies, and self-monitoring*. *Current Psychology: Research and Reviews*, 10(4), 227–240. <https://doi.org/10.1007/BF02686895>
- Hollander, E., Cohen, L., & Simeon, D. (1996). Obsessive-compulsive spectrum disorders. *CNS Spectrums*, 1(6), 29–47. <https://doi.org/10.1017/S1092852900014293>
- İmamoğlu, S. E. (2021). *Kişilerarası ilişkiler* (6. Cilt). Yeni İnsan Yayınevi.
- Janet, P. (1903). *Les obsessions et la psychasthénie* (Vol. 1). Paris: Félix Alcan. <https://archive.org/details/lesobsessionset1001jane>
- Karakurt, G., Silver, K. E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Violence and Victims*, 28(5), 804–821. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-12-00041>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karney, B. R., Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kaya, F. Ş., & Yüceol, S. E. (2018). Toplumsal cinsiyet rolü tutumları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 32–58.
- Koç, M., Polat, R. (2006). Aile yaşam döngüsü bağlamında evlilik uyumu ve çatışmalar. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 23–40.
- Koçak, Z. K., Aktaş, M. A. (2019). Çatışma ve çatışma yönetimi kavramlarına güncel bir bakış. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 130–137.
- Köroğlu, E. (2014). *Mental bozuklukların tanısasal ve sayımsal el kitabı DSM-5* (5. baskıdan çeviri). HYB Yayıncılık.
- Kring, A. M., Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–385). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Lee, C. A., Milich, R., Lorch, E. P., Flory, K., Sarno Owens, J., Lamont, A. E. (2017). Forming first impressions of children: The role of attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and emotion dysregulation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(5), 556–564. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12835>
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377–390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Marici, M., Cornianu, O., Pavalache-Ilie, M., & Toma, R. A. (2025). Gratitude enhances conflict resolution strategies in married couples through

- religiousness and romantic love. *Frontiers in Sociology*, 10, 1588365. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1588365>
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- Mayer, B. S. (2012). *The dynamics of conflict: A guide to engagement and intervention*. John Wiley & Sons.
- Merolla, A. J., & Harman, J. J. (2018). Relationship-specific hope and constructive conflict management in adult romantic relationships: Testing an accommodation framework. *Communication Research*, 45(3), 339–364.
- Messman, S. J., & Mikesell, J. (2000). Conflict in romantic relationships. In C. H. Tardy (Ed.), *Interpersonal communication* (pp. 79–101). Allyn & Bacon.
- McRae, K., Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 19. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149–168. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124. <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Murray, S. L., Pinkus, R. T., Holmes, J. G., Harris, B., Gomillion, S., Aloni, M., Derrick, J. L., Leder, S. (2011). Signaling when (and when not) to be cautious and self-protective: Impulsive and reflective trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 485–502. <https://doi.org/10.1037/a0023233>
- Najmi, S., Riemann, B. C., Wegner, D. M., & Nock, M. K. (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive–compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 409–421.
- Newth, S., Rachman, S. (2001). The concealment of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 39(4), 457–464. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00006-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00006-1)
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Sibley, C. G. (2009). Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 620–639. <https://doi.org/10.1037/a0012961>

- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, *13*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Özakkaş, T. (2015). *Masterson yaklaşımı eğitimi: III. Dönem Mart 2015 ders notları*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özel, E.P. (2021). *İlişki odaklı ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri yordamada bağlanma stillerinin ve evlilik uyumunun rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. basım). Nobel Yayınları.
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P. L., Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 628252. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.628252>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Davis, P. J. (2015). The role of emotion regulation in romantic relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, *32*(4), 423–440.
- Perris, C., McGorry, P. D. (2007). The role of attachment styles in recovery from serious mental illness. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *41*(3), 189–197.
- Rachman, S. (2003). *The treatment of obsessions*. Oxford University Press.
- Reis, H. T., Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, *5*(4), 357–391.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., Morrow, G. D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(4), 744–753. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.744>
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(1), 53–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*(6), 1230–1242. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230>

- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W.-T., & Kessler, R. C. (2008). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15, 53–63.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (12th ed.). Wolters Kluwer.
- Sağlam, M. (2007). *Bilişsel açıdan farklı obsesyonlara sahip obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda klinik özelliklerin karşılaştırılması* (Uzmanlık tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi). Van.
- Sarıçam, H. (2016). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3), 1199–1212.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 7–66.
- See, C. C. H., Manoj, D., & Yap, K. (2022). A systematic review on the links between emotion regulation difficulties and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 341–353. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.023>
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Simon, R. W., Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior? *American Journal of Sociology*, 109(5), 1137–1176. <https://doi.org/10.1086/382111>
- Sprecher, S., Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(4), 463–481.
- Stein, D. J. (2002). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 360(9330), 397–405.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Şahin, H. E., & Ediboğlu, G. O. (2022). Obsesif kompulsif bozukluk: Kısa bir gözden geçirme. *Çukurova Öğrenci Tıp Dergisi*, 2(2), 51–58.
- Şahin, N. H., Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Dysfunctional Attitudes Scale. *Proceedings of the 3rd National Psychology Congress*. Ankara: METU.
- Şahin, N. H., Basım, H. N., Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153–163.
- Şar, V. (2010). DSM-5 taslak tanı ölçütlerine genel bir bakış: “Batı cephesinde yeni bir şey yok” mu? *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 196–208.

- Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Taluy, N. (2018). İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik sınama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları – Studies in Psychology*, 38(1), 33–51. <https://doi.org/10.26650/SP399410>
- Tamres, L. K., Janicki, D., Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Tartakovsky E. (2023). The psychology of romantic relationships: motivations and mate preferences. *Frontiers in psychology*, 14, 1273607. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1273607>
- Tetir, D., & Akın Sarı, B. (2023). Ebeveynlik biçimleri ve sınırda kişilik arasındaki ilişkide şema alanları ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 517–541.
- Tonacci, A., Billeci, L., Calderoni, S., Levantini, V., Masi, G., Milone, A. (2019). Sympathetic arousal in children with oppositional defiant disorder and its relation to emotional dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 257, 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.07.046>
- Thornback, K., Muller, R. T. (2015). Relationships among emotion regulation and symptoms during trauma-focused CBT for school-aged children. *Child Abuse & Neglect*, 50, 182–192. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.011>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Thompson, H., Holmes, D. (1996). Obsessive-compulsive disorder and relationships: An interpersonal perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 52(5), 639–645. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199609\)52:5<639::AID-JCLP9>3.0.CO;2-K](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199609)52:5<639::AID-JCLP9>3.0.CO;2-K)
- Trak, E., İnözü, M. (2017). *Yeni bir obsesif-kompulsif semptom içeriği: Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ölçeği ile partnere ilişkin obsesif-kompulsif belirti ölçeği'nin Türkçe formlarının psikometrik özellikleri*. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 171–185. <https://doi.org/10.5505/kpd.2017.93063>
- Tükel, R., Alkin, T. (2006). Anksiyete bozuklukları. In S. Yüksel (Ed.), *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları* (Bölüm 5, ss. 277–384).
- Türkbay, T., Doruk, A., Erman, H., Söhmen, T. (2000). Obsesif kompulsif bozukluğun belirti dağılımının ve komorbiditesinin çocuk ve ergenler ile erişkinler arasında karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3(2), 86–91.
- Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetim biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 45–62. <https://doi.org/10.18863/pgy.281117>

- Veale, D. (2004). Psychopathology of obsessive–compulsive disorder. In R. G. Menzies & P. de Silva (Eds.), *Obsessive–compulsive disorder: Theory, research and treatment* (pp. 1–31). Chichester, UK: Wiley.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(69), 201–217.
- Yiğit, İ., Güzey Yiğit, M. (2017). *Psychometric properties of the Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16)*. *Current Psychology*, *38*(6), 1503–1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7> inpsychologyconference.org
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (Gözden geçirilmiş ed.). İstanbul: Özgür Yayınlar.
- Wills, T. A., Simons, S. J., Sussman, S., Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, *163*, S37–S45. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.039>
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, *116*(3), 638–643. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638>
- Zayman, E. P. (2016). DSM-5’te obsesif kompulsif bozukluk. *Çukurova Medical Journal*, *41*(2), 360–362. <https://doi.org/10.17826/cutf.207909>
- Zelazo, P. D., Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, *6*(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>
- Švarc, P. (2015). *Diferencijalna dijagnostika i liječenje opsesivno kompulzivnog poremećaja* [Doktora tezi, University of Zagreb]. Zagreb

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Sizi Doç. Dr. Fatma Yeşim Can ve Psikolog Özge Çiçek tarafından yürütülen tez çalışmasına davet ediyoruz. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 480 kişinin katılması beklenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve çalışma için sizden maddi bir şey istenmemektedir. Araştırma için tahminen 10 dakika ayırmanız ve soruların tamamını cevaplandırmanız beklenmektedir. Dilediğiniz zaman çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz, soruları tamamlamayan katılımcıların verileri araştırmada kullanılmayacaktır.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler yalnızca araştırma amacı ile kullanılacak olup anonimliğinizi bozacak hiçbir kişisel bilgi istenmemektedir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen 18 yaşından büyük olmanız, romantik ilişkinizin bulunması (flört, söz, nişan, evlilik) ,bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Araştırma hakkındaki sorularımızı (.....) adresi üzerinden sorabilirsiniz.

1. Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek

2. Yaş:

3. Eğitim Durumunuz:

- İlkokul

- Ortaokul

- Lise

- Lisans

- Lisansüstü

4. İlişki Durumunuz:

- Evli

- Sözlü-Nişanlı

- İlişkisi Var

- Flört Sürecinde

5. Şu anki partnerinizle ne kadar süredir birliktesiniz?
(Ay/yıl olarak yanına belirtiniz)

6. Bu zamana kadar yaşadığınız en uzun ilişkiniz ne kadar sürdü? (Ay/yıl olarak belirtiniz)

Ek-2: Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği

ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI ÖLÇEĞİ (RİOKÖ)

Aşağıda insanların yakın ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. **Sizin** yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. "Partner" ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş , sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir:

Bana hiç uygun değil.	Bana biraz uygun.	Bana orta düzeyde uygun.	Bana oldukça uygun.	Bana çok uygun.
0	1	2	3	4

1.	Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.	0	1	2	3	4
2.	Partnerimle ilgili şüphelerimi aklımdan kolaylıkla çıkarabilirim.	0	1	2	3	4
3.	İlişkimden sürekli şüphe duyarım.	0	1	2	3	4
4.	Partnerimin bana olan sevgisiyle ilgili şüphelerimi aklımdan çıkarmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
5.	İlişkimin doğru olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
6.	Sürekli, partnerimin beni gerçekten sevdiğine dair kanıt ararım.	0	1	2	3	4
7.	Partnerimi neden sevdiğimi kendime tekrar tekrar hatırlatmam gerektiğini hissedirim.	0	1	2	3	4
8.	Partnerimin beni sevdiğinden eminim.	0	1	2	3	4
9.	İlişkimde bir şeylerin "doğru olmadığına" dair düşüncelerden aşırı derecede rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
10.	Partnerime olan sevgimden sürekli şüphe duyarım.	0	1	2	3	4
11.	Partnerime sürekli beni sevip sevmediğini sorarım.	0	1	2	3	4
12.	Sık sık ilişkimin "doğru" olduğuna dair onay ararım.	0	1	2	3	4
13.	Partnerimin aslında benimle birlikte olmak istemediği düşüncesi beni sürekli rahatsız eder.	0	1	2	3	4
14.	Partnerimi ne kadar sevdiğimi tekrar tekrar kontrol etmem gerektiğini hissedirim.	0	1	2	3	4

Kodlama:

Partnerine duyulan sevgi: 1, 7, 10, 14
İlişki "doğruluğu": 3, 5, 9, 12
Partner tarafından sevilme: 4, 6, 11, 13
Tüm soruların benzer biçimde cevaplanmadığını kontrol etmek için: 2, 8

Ek-3: Partner Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği

PARTNERE İLİŞKİN OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİ ÖLÇEĞİ (PIOKBÖ)

Aşağıda insanların romantik ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. **Sizin** yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. "Partner" ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş, nişanlı, sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir:

Bana hiç uygun değil.	Bana biraz uygun.	Bana orta düzeyde uygun.	Bana oldukça uygun.	Bana çok uygun.
0	1	2	3	4

1.	Partnerimin sahip olduğu ahlak düzeyinden memnunum.	0	1	2	3	4
2.	Partnerimin sosyal becerilerini tekrar tekrar gözden geçiririm.	0	1	2	3	4
3.	Partnerimin yeterince akıllı ve derinlik sahibi biri olup olmadığını sürekli sorgularım.	0	1	2	3	4
4.	Partnerimin dış görünüşünden memnunum.	0	1	2	3	4
5.	Partnerimin sosyal becerileri ile ilgili düşünceler beni rahatsız eder.	0	1	2	3	4
6.	Partnerimin ahlaki düzeyine ilişkin şüpheler beni sürekli rahatsız eder.	0	1	2	3	4
7.	Partnerimin zihinsel olarak dengesiz olduğu fikrini aklımdan çıkarmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
8.	Partnerimin yeterince zeki olup olmadığı konusunda çevremdeki insanlardan (arkadaşlarımdan, ailemden vs.) sık sık onay ararım.	0	1	2	3	4
9.	Partnerimle birlikteyken onun fiziksel kusurlarını görmezden gelmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
10.	Partnerimin hayatta "bir şey başarma" becerisini sürekli diğer kadın/erkekleriyle karşılaştırırım.	0	1	2	3	4
11.	Partnerimin zeka seviyesini diğer kadın/erkekleriyle sürekli karşılaştırırım.	0	1	2	3	4
12.	Partnerimin duygusal tepkilerini diğer kadın/erkeklerle karşılaştırma eğilimimi kontrol etmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
13.	Partnerimin yeterince zeki olmadığı düşüncesi beni çok rahatsız eder.	0	1	2	3	4
14.	Partnerimin fiziksel görünüşündeki kusurlarla ilgili düşünceler beni sürekli rahatsız eder.	0	1	2	3	4
15.	Her gün, partnerimin "iyi ve ahlaklı" bir insan olmadığı düşüncesinden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16.	Partnerimin zeka seviyesinden memnunum.	0	1	2	3	4

17.	Sürekli, partnerimin yeterince ahlaklı olduğuna dair kanıt ararım.	0	1	2	3	4
18.	Partnerimin sosyal konulardaki beceriksizliğine ilişkin düşünceler beni her gün rahatsız eder.	0	1	2	3	4
19.	Partnerim aklıma her geldiğinde görünüşündeki kusurları düşünürüm.	0	1	2	3	4
20.	Partnerimin ahlak düzeyini sürekli incelerim.	0	1	2	3	4
21.	Sürekli, partnerimin sosyal yetersizliklerini telafi etmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
22.	Partnerimin duygusal olarak dengesiz olduğuna ilişkin şüpheler beni rahatsız eder.	0	1	2	3	4
23.	Partnerimin sosyal becerilerinden memnunum.	0	1	2	3	4
24.	Partnerimin tuhaf bir şekilde davranıp davranmadığını sürekli incelerim.	0	1	2	3	4
25.	Zihnim partnerimin hayatta başarılı olup olmayacağını değerlendirmekle çok meşguldür.	0	1	2	3	4
26.	Partnerimin fiziksel kusurlarını diğer kadın/erkekleriyle karşılaştırma konusunda kontrol edemediğim bir dürtü hissedirim.	0	1	2	3	4
27.	Partnerimi düşündüğümde, modern dünyada başarılı olabilecek türden biri olup olmadığını merak ederim.	0	1	2	3	4
28.	Sürekli, partnerimin iş hayatındaki başarısına dair kanıt ararım.	0	1	2	3	4

Kodlama

Ahlaklılık: 6, 15, 17, 20
Sosyallik: 2, 5, 18, 21
Duygusal İstikrar: 7, 12, 22, 24
Yeterlilik: 10, 25, 27, 28
Dış görünüş: 9, 14, 19, 26
Zeka: 3, 8, 11, 16

Ek-4: İkili İlişkide Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği

Aşağıdaki önermeleri okuyup SİZİN şu andaki ilişkinizdeki sorunlara tepki veriş tarzlarınızı düşünerek cevaplayınız. Her bir ifade için, size en uygun puanı vermeye özen gösteriniz.

1: Hiç yapmam

5: Bazen yaparım

7: Sıkça yaparım

9: Sürekli yaparım

1. Partnerim gerçekten kötü bir şey söylediğinde onu terk etmekle tehdit ederim.
2. Partnerim bana kaba davrandığında durumu çözmeye ve koşulları düzeltmeye çalışırım.
3. Partnerim hoşuma gitmeyen bir şey yapınca onu affederim ve olayı unuturum.
4. Partnerim düşüncesizce bir şey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçınırım.
5. Partnerim bana kaba davrandığında çok kızarım ve çekip gitmek isterim.
6. Partnerim hoşuma gitmeyen bir şey yapınca bu konuyu onunla sakince tartışırım.
7. Partnerim bir şey yapınca sabırla işlerin düzelmesini beklerim.
8. Partnerim gerçekten kötü bir şey söylediğinde somurturum ve konuyla yüzleşmem.
9. Partnerim düşüncesizce bir şey yapınca ben de karşılık olarak düşüncesizce bir şey yaparım.
10. Partnerim düşüncesizce bir şey yapınca durumu toparlamaya ve sorunu çözmeye çalışırım.
11. Partnerim gerçekten kötü bir şey söylediğinde sabırla keyfinin düzelmesini beklerim.
12. Partnerim bana kaba davrandığında görmezden gelirim.
13. Partnerim düşüncesizce bir şey yapınca ben de onu kendimden uzaklaştıracak şeyler yaparım.
14. Partnerim hoş olmayan bir şekilde davranınca onunla daha az zaman geçiririm.

15. Partnerim gerçekten kötü bir şey söylediğinde çözüm bulmak için sorunun ne olduğunu onunla konuşurum.
16. Partnerim bana kaba davrandığında onu suçsuz kabul ederim ve bunu unuturum.

Ek-5: Duygu Düzenle Güçlüğü Kısa Form -8

Aşağıda bireylerin kendilerini sıkıntılı/kötü hissettikleri zamanlardaki duygu, düşünce ve davranışlarına dair ifadeler yer almaktadır. Kendinizi sıkıntılı/kötü hissettiğiniz zamanlarda aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, uygun puanlamayla cevaplayınız.

1: Hemen hemen hiç

2: Bazen

3: Yaklaşık yarı yarıya

4: Çoğu zaman

5: Hemen hemen her zaman

1. Kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım
2. Kötü hissettiğimde kontrolden çıkmış gibi hissederim.
3. Kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden utanırım.
4. Kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
5. Kötü hissettiğimde daha iyi hissetmek için yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.
6. Kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
7. Kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.
8. Kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

ÖZGEÇMİŞ

Özge ÇİÇEK

ÖĞRENİM DURUMU:

- Lisans: 2015-2019, İstanbul Medipol Üniversitesi, Psikoloji
- Yüksek Lisans: 2023- 2025, Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji

PSİKOTERAPİ EĞİTİMLERİ:

- Aile ve Evlilik Terapisi (I. ve II. Düzey) – Prof. Dr. Hürol Fışılıoğlu (2024)
- Cinsel Terapi – Prof. Dr. Sultan Doğan (2024)
- ACT Kabul ve Kararlılık Terapisi – TÜRBAD (2023)
- Psikanalitik Psikoterapilere Giriş ve Uygulama Prensipleri – Klinik Psikolog Bahattin Göktan (2022)
- İlişkisel Psikoterapi ve Öznellikler Arası Yaklaşım- Klinik Psikolog Bahattin Göktan (2022)
- Bilişsel Davranışçı Terapi - Prof. Dr. İtır Tarı Cömert (2022)