

**T.C.**  
**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU**  
**DÜZENLEME STRATEJİLERİ, ROMANTİK İLİŞKİLERLE**  
**İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE ÖZ ANLAYIŞLARI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Zeynep ÜNAL**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi Naciye GÜVEN**

**Temmuz-2020**

**KIRIKKALE**



**T.C.**  
**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU**  
**DÜZENLEME STRATEJİLERİ, ROMANTİK İLİŞKİLERLE**  
**İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE ÖZ ANLAYIŞLARI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Zeynep ÜNAL**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi Naciye GÜVEN**

**Temmuz-2020**

**KIRIKKALE**

## KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanılmış olduğunu beyan ederim.

22/07/2020

Zeynep ÜNAL

.....

## ÖN SÖZ

Dersini aldığım ilk günden beri saygımın ve sevgimin katlanarak arttığı, tez danışmanım, değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Naciye Güven'e, yüksek lisans öğrenimim boyunca paylaştığı tecrübeleri, bilgileri ve desteğiyle yolumu aydınlattığı için içtenlikle teşekkür ediyorum. Derdinizin her zaman bir 'can'a dokunmak olduğunu biliyorum ve benim hayatıma dokunduğunuz için çok mutluyum.

Tanıştığımız ilk günden beri aynı yolda yürüdüğüm kıymetli arkadaşlarım ve tez yoldaşlarım Tuğçe Erdem ve Sümeyye Yılığör'e teşekkür ediyorum. Bu süreci sizle geçirmek, birlikte öğrenmek ve desteğinizi hissetmek çok güzel bir deneyimdi.

Ne durumda olursam olayım ilk onun yanına koşmak isteyeceğim, dostluğumuzda kendimi bir kuş kadar özgür hissettiğim, desteğini ve sevgisini benden hiç esirgemeyen Deniz'ciğim Karaardıç'a teşekkür ediyorum. Seni tanıdığıma çok sevindim. Kendi çapımda.

Sadece yüksek lisans sürecinde değil, her zaman yanımda olan, beni destekleyen motive eden, koruyup kollayan, annem Meryem Ünal, babam Mehmet Ünal ve kardeşim Yusuf Ünal'a teşekkür ediyorum. Aile hayattaki en büyük şanslardan biri ve ben çok şanslıyım. Sizi çok seviyorum.

Son olarak kendime küçük bir not bırakıyorum;

In solis sis tibi turba locis.  
'İssız yerlerde kendin için bir âlem ol.'  
Tibullus

## ÖZET

Ünal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışı yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların öz anlayış üzerindeki yordayıcılığı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın amaçlarındandır. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında üniversite öğrencisi olan, 297 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 402 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği (BDDSÖ), Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) ve Öz Anlayış ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmış ve istatistiksel analiz yöntemlerinden bağımsız gruplar t-Testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis H testi, çoklu doğrusal regresyon, welch testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışma grubundaki katılımcıların kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri yaşa göre farklılık gösterirken, cinsiyet, gelir düzeyi, yaşamın büyük çoğunluğun geçirildiği yer, daha önce romantik ilişki yaşam durumu ve şu anki romantik ilişki durumuna göre bir farklılaşma göstermemiştir.

Çalışma grubunun bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeği puanları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarının %26.1'ini, öz anlayış ölçeği puanlarının ise %45.9'unu açıklamaktadır. Ayrıca romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinden elde edilen puanlar öz anlayış ölçeğinden alınan puanların %8.6'sını açıklamaktadır. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. Son bölümde ise araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisi, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Öz Anlayış



## ABSTRACT

Ünal, Z. (2020). Investigation of Relations Between University Student's Cognitive Emotion Regulation Strategies, Irrational Romantic Relationships Beliefs and Self-Compassion, Master Thesis, Kırıkkale.

The aim of this study is to investigate the relationship between cognitive emotion regulation strategies, irrational beliefs about romantic relationships and self-compassion. Another aim of the study is to examine the predictive effect of cognitive emotion regulation strategies on irrational beliefs about romantic relationships and self-compassion. In addition, it is also aimed to investigate the predictability of irrational beliefs about romantic relationships on self-understanding and whether cognitive emotion regulation strategies differ according to demographic variables. The study group consists of a total of 402 participants, 297 women and 105 men, who were university students in the 2019-2020 academic year, screening model was used in conducting the research.

Personal information from, Cognitive Emotion Regulation Strategies Scale (BDDSÖ), Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale (RAINÖ) and Self Compassion Scale were used as data collection tools. SPSS 24.0 package program was used to analyze the data and t-Test, one-factor variance analysis (ANOVA), Pearson Correlation Analysis, Kruskal Wallis H test, multiple linear regression, welch test were used independent of statistical analysis methods.

The results of the study show that there are correlations between cognitive emotion regulation sub-dimensions and irrational beliefs in romantic relationships sub-dimensions. It was found that there were positive and moderate relationships between adaptive emotion regulation strategies and self compassion and negative and moderate relationships between maladaptive emotion regulation strategies and self compassion. In addition, it was determined that there was low and negative relationship between irrational beliefs in romantic relationships and self compassion.

While the cognitive emotion regulation strategies used by the participants differed by age, they did not differ according to gender, income level, the place where the vast majority of life was spent, the previous romantic relationship life status and the current romantic relationship status.



The cognitive emotion regulation strategies explains about %26.1 of the total variance in the irrational beliefs in romantic relationships and explains about %45.9 of the total variance in self compassion. In addition, irrational beliefs in romantic relationships explains about %8.6 of the total variance in the self compassion. Findings obtained were discussed in the light of the relevant literature. In the last section, suggestions are made for researchers and practitioners.

**Key Words:** Cognitive Emotion Regulation Strategies, Irrational Beliefs in Romantic Relationships, Self Compassion



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda verilmiştir.

<b>Simgeler</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b><math>\beta</math></b>	: Beta Değeri
<b>%</b>	: Yüzde
<b>f</b>	: Frekans
<b>F</b>	: Varyans
<b>N</b>	: Kişi Sayısı
<b>p</b>	: Anlamlılık
<b>r</b>	: Korelasyon Katsayısı
<b>R</b>	: Çoklu Korelasyon Katsayısı
<b>R<sup>2</sup></b>	: Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı
<b>Sd</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>t</b>	: Bağımsız Değişken
<b>X</b>	: Ortalama
<b>ZO</b>	: Zihin Okuma
<b>FD</b>	: Farklı Düşünme

**SZK** : Sosyal Zaman Kullanımı

**AB** : Aşırı Beklentiler

**CF** : Cinsiyet Farklılıkları

**FY** : Fiziksel Yakınlık



<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>Akt.</b>	: Aktaran
<b>ANOVA</b>	: Analysis of Variance; Varyans Analizi
<b>Çev.</b>	: Çevirmen
<b>Ed.</b>	: Editör
<b>BDDSÖ</b>	: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği
<b>RAINÖ</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
<b>SPSS</b>	:Statistical Package For The Social Sciences; Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri .....	45
Tablo 2. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	52
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Analizler ve Seçilme Kriterleri .....	53
Tablo 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler	54
Tablo 5. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler .....	54
Tablo 6. Öz Anlayış Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler .....	55
Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 8. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları .....	56
Tablo 9. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	56
Tablo 10. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları .....	57
Tablo 11. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	57
Tablo 12. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Romantik İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları .....	58
Tablo 13. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 14. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarıncaya Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	61
Tablo 15. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 16. Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarıncaya Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	63

Tablo 17. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçlar.....	65
Tablo 18. Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutları Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	66



## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT .....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
TABLolar DİZİNİ .....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

1.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ.....	8
1.1.1. Duygu.....	8
1.1.2. Duygu Düzenleme .....	13
1.1.3. Duygu Düzenleme Yaklaşımları .....	14
1.1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri .....	17
1.1.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	19
1.2. ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR .....	25
1.2.1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	30
1.3. ÖZ ANLAYIŞ.....	33
1.3.1. Öz Eleştiriye Karşı Öz Nezaket.....	36
1.3.2. Soyutlanmaya Karşı Ortak Paydaşım .....	36
1.3.3. Aşırı Özdeşleşmeye Karşı Bilinçli Farkındalık.....	37
1.3.4. Öz Anlayış ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	38

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli .....	44
2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	44
2.3. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler .....	44
2.4. Veri Toplama Araçları .....	46
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
2.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ( BDDSÖ).....	46

2.4.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) .....	49
2.4.4. Öz Anlayış Ölçeği .....	50
2.5. İşlem .....	51
2.6. Verilerin Analizi .....	52

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

3.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği için Betimleyici İstatistikler .....	54
3.2. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarına Dair Bulgular ve Yorumlar .....	55
3.3. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar .....	58
3.4. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	61
3.5. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar .....	62
3.6. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öz Anlayışları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları .....	63
3.7. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar .....	64
3.8. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Öz Anlayışları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları .....	65

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	67
4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	70
4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Öz Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	74



4.5. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile Öz Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	79
--	----

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

5.1. Araştırmanın Sonuçları .....	84
5.2. Araştırmanın Önerileri .....	85
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	85
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....	86
KAYNAKÇA .....	87
EKLER .....	106



## GİRİŞ

### **Problem**

İnsan yaşamı boyunca sayılamayacak kadar çok duyguyu deneyimler. Duygular kişilerin hem başkaları ile kurdukları ilişkilerde hem de kendileri ile olan ilişkilerinde önemli rol oynamaktadır. İnsan doğasının ayrılmaz bir parçası olan duygunun ne olduğu, insan hayatındaki işlevi ve insana etkileri pek çok araştırmannın konusu olmuştur.

Frijda'ya (2008) göre duygu kişiler arası süreçler ve işleyiş için bir kısa yol ya da yol göstericidir. Bir başka bakış açısıyla duygular, öncelikleri belirleme ve sıralama konusunda önemli rol oynamaktadır (Izard, 2009). Duygularla ilişkili olarak ortaya konan pek çok sınıflama ve teori bulunmaktadır. Gelişimsel, sosyal, fizyolojik ve davranışsal temelli duygu teorileri olduğu gibi bilişsel temelli duygu teorileri de mevcuttur (Strongman, 2003).

Duygunun işlevi ve sınıflanması gibi konuların yanı sıra duygu alanyazınında en çok araştırılan konulardan biri duyguların düzenlenmesidir. Duygu ile ilgili ortaya konan teoriler ve gelişimin duygusal boyutu üzerine yapılan çalışmalar, duygu düzenleme araştırmalarının başlangıcı olarak değerlendirilebilir (Thompson, 1994).

Gross (1998), duygu düzenlemeyi, deneyimlenecek duygunun seçilerek nasıl ve ne zaman deneyimleneceği ve duygunun nasıl ifade edileceğine karar verilen süreç olarak tanımlamaktadır. Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, bir amaca yönelik deneyimlenen, geçici ve yoğun tepkilerin fark edilmesinden, kontrol edilmesinden ve değerlendirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal tüm süreçlerdir.

Gross ve Thompson'a (2007) göre duygu düzenlemesinin 3 ana özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki olumlu veya olumsuz duyguların arttırılarak ya da azaltılarak düzenlenebilmesi, ikincisi bilinçli ve kontrollü bir duygu düzenleme sürecinden, bilinçdışı ve otomatik düzenleme sürecine doğru ilerlemesi, üçüncüsü ise duygu düzenleme sürecini görmeden önce iyi veya kötü olarak değerlendirilememesidir.

Duygu düzenleme başlığı altında davranışsal, bilişsel ya da fizyolojik süreçler gibi farklı sistemlerin, duygular tarafından düzenlenmesi ya da duyguların kendilerini

düzenlemesi gibi konular ele alınmıştır (Gross ve Thompson, 2007). Aynı zamanda diğerleri tarafından oluşturulan duyguların düzenlenmesi ve duygunun ortaya çıkmasına neden olan sebeplerin düzenlenmesi gibi farklı boyutlar da bulunmaktadır (Thompson ve Calkins, 1996). Bu araştırma kapsamında duygu düzenleme, duyguların bir dış düzenleyici olarak bilişler tarafından düzenlenmesi bakımından incelenmiştir.

Duygu düzenleme süreçleri, davranışsal duygu düzenleme stratejileri, süreç modeli, duygularla işlevsel baş etme modeli gibi yaklaşımlarla ele alınmıştır (Berking ve Whitley, 2018; Gross ve Thompson, 2007; Kraaij ve Garnefski, 2019). Yapılan tüm çalışmalar bu alana katkı sağlasalar da, tüm duygu düzenleme yaklaşımlarının tek bir çalışmada incelenmesi çok geniş ve karmaşık olabilir. Bu sebeple yapılan çalışmada duygu düzenlemenin bilişsel boyutu ele alınacaktır.

Frijda'ya (1993) göre duygular, her durumda bir değerlendirme sürecini ve buna ilişkin bilişsel değerlendirmeyi içerirler. Bilişsel süreçler, bireylerin istenmeyen olaylar karşısında hissettikleri duyguların yoğunluğu altında ezilmelerine engel olurlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Var olan duygu düzenleme yaklaşımları bilişsel ve davranışsal süreçleri aynı anda ele almaktadır (Kraaij ve Garnefski, 2019). Bir duygu ile düşünce aracılığı ve davranış aracılığı ile baş etmenin bir birinden farklı süreçleri içerdiğini savunan Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) yalnızca bilişsel süreçlerin ele alındığı bir duygu düzenleme yaklaşımı geliştirmişlerdir.

Kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve plana yeniden odaklanma duyguları düzenlerken kullanılan uyumlu stratejilerdir. Kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon ise uyumsuz stratejiler olarak adlandırılmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

İnsanların, her an ve çeşitli olarak deneyimledikleri duygular bireylerin ilişkilerini de etkilemektedir. Duygu düzenleme kurulan ilişkilerin niteliği ve devamlılığı konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler buldukları sosyal ortam içerisinde ebeveynleri, kardeşleri, arkadaşları gibi pek çok kişi ile ilişki içerisindeyler (Furman ve Buhrmester, 1992). Bu ilişkilerden biri de romantik ilişkilerdir.

Romantik ilişkiler genellikle birlikte bireylerin hayatında yer alan ve yaşlılık dönemi de dâhil olmak üzere yaşamın büyük bir kısmında deneyimlenen önemli bir ilişki türüdür. Hendrick ve Hendrick (2006) romantik ilişkiyi flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda ortaya çıkan kişilerarası ilişki türü olarak tanımlamıştır. Collins'e (2003) göre romantik ilişkiler, yalnızca partnerlerden biri tarafından değil karşılıklı olarak iki kişi tarafından kabul edilen gönüllü ilişkilerdir. Romantik ilişkiler üniversite döneminde bulunan ve bilişsel, sosyal, duygusal değişimler yaşayan bireylerin gelişiminde önemli bir role sahiptir (Sarı, 2008).

Kişiler romantik ilişkiler hakkında bazı inançlara ve beklentilere sahiptirler (Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia ve DiGuiseppe, 1989; Fuhrman, Flannagan ve Matamoros, 2009; Hampel ve Vangelisti, 2008). Sahip olunan inançlar, yaşantıları ve deneyimleri yorumlama biçimini ve bunlara yüklenen anlamları etkilemektedir (Knee ve Petty, 2013). Bu açıdan bakıldığında ilişkilere dair inançlara sahip olmanın oldukça doğal olduğu görülmektedir. Ellis ve diğerlerine (1989) göre romantik ilişkilerde bireylerin sahip oldukları beklentiler gerçekçi olmadığı ve isteklerinin karşılanmasını sert bir şekilde partnerlerinden talep ettiklerinde sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Romantik ilişki inançları pek çok araştırmacı tarafından ele alınan bir konudur. Romantik ilişkilerle ilgili çeşitli ilişki inancı sınıflamaları yapılmıştır (Eidelson ve Epstein, 1982; De Roda, Martínez-Iñigo, De Paul ve Yela, 1999; Sprecher ve Metts, 1989). İlişki inançları akılcı ve akılcı olmayan olarak iki başlıkta ele alınmaktadır (Sullivan ve Scwebel, 1995). Akılcı inançlar gerçekle tutarlı, mantıklı ve pragmatikken akılcı olmayan inançlar mantıksız, desteklenemeyen ve gerçekle tutarsız inançlardır (Ellis, David ve Lynn, 2010).

Doğası gereği birçok duyguyu içinde barındıran romantik ilişkilerde, bu duyguların nasıl düzenlendiği, uyumlu veya uyumsuz stratejilerden hangilerinin kullanıldığını belirlemek ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bu amaçla bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile ilişkisinin araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Duyguların önemli rol oynadığı ilişkilerden bir diğeri, kişinin kendisi ile olan ilişkisidir. İçinde bulunduğumuz çağda güçlü olmak, başarılı olmak, özgüvenli olmak

gibi özellikler; nezaket, sevecenlik, anlayış gibi duyguların bastırılması ya da belli edilmemesi ile elde edilecek özellikler olarak algılanabilmektedir. Olumsuz bir olay yaşandığında ve istenmeyen bir duyguya sahip olduğunda kişinin bu duyguyu nasıl düzenlendiği, duyguyu nasıl ele aldığı kendisi ile olan ilişkisinin niteliğini etkilemektedir.

Bir arkadaş, bir aile üyesi ya da sevilen biri, acı verici bir durum içerisindeyken insanların büyük bir çoğunluğu o kişiye şefkatle yaklaşır. Şefkat göstermek diğerlerinin yaşadığı acıların farkında olarak, bu acıları hafifletme isteği içinde olmaktır (Germer ve Siegel, 2012). Başka bir deyişle şefkatli olmak diğer insanların çektikleri acılara karşı duyarlı olarak onlara yardımcı olma isteğini içerir.

Şefkatin bir türü de kişinin kendisine karşı hissettiği şefkattir (Gilbert, 2015). Kişinin kendisine karşı beslediği şefkat duygusu İngilizcede “self-compassion” olarak isimlendirilirken bu kavram dilimize öz anlayış, öz şefkat ve öz duyarlılık isimleri ile aktarılmıştır (Atalay, 2019).

Öz anlayış içerik olarak diğerlerine karşı hissedilen şefkatten çok da farklı değildir. Neff (2011) öz anlayışı, kişinin kendini önemseyerek, yaşadığı olumsuz duygulara karşı açık olması, kendine karşı sevecen olması, başarısızlıkları ve yetersizlikleri yargılayıcı olmayan bir tutumla ele alarak kendisine şefkat göstermesi olarak tanımlamıştır.

Öz anlayış birbirlerini etkileyen, farklı anlamlara gelen ve her birey tarafından değişik düzeylerde tecrübe edilebilen öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık bileşenlerinden oluşmaktadır (Neff, 2003b). Bireylerin acı verici durumlar karşısında kendilerine yargılayıcı ve eleştiren bir tutumla değil aksine sevecen ve anlayışlı bir tutumla yaklaşması öz nezaket olarak tanımlanmaktadır. Diğer bileşen olan ortak paydaşım ise yaşanan acı verici durumun yalnızca o kişinin başına gelmediğini, bu zorlukların insan olmanın bir parçası olduğunu ve herkesin benzer acıları yaşayabileceğinin farkında olarak kişinin kendini izole olmaktan korumasıdır. Bilinçli farkındalık bileşeni ise istenmeyen duyguları ve düşünceleri yargılayıcı olmayan bir tutumla değerlendirerek, geçmiş veya gelecekle ilişkilendirmeden şu anda yaşamak anlamına gelmektedir (Germer, 2009; Neff, 2003a; 2003b, Neff, 2011). Öz anlayışın merkezinde acı verici duygular karşısında kişinin kendine şefkatle yaklaşması yer almaktadır. Bundan dolayı olumsuz

duyguların hangi bilişsel stratejilerle düzenlendiğini incelenmesi öz anlayış alanyazınına katkı sağlayabilir.

İlgili kuramsal açıklamalar çerçevesinde bu araştırmanın problemini bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

### **Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının cinsiyet, yaş, gelir düzeyi gibi demografik değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bununla beraber bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışı yordamayıp yordamadığı incelenmiştir. Ayrıca romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların öz anlayışı yordayıp yordamadığı da araştırılmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları yordamakta mıdır?
3. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri öz anlayışı yordamakta mıdır?
4. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar öz anlayışı yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Duygular kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerini etkilediği gibi kendileriyle olan ilişkilerini de etkilemektedir. Bu ilişkilerin işlevselliği için duygu düzenleme becerisi önemli bir beceridir. Duygu düzenleme kavramı 20.yy'ın son on yılında bağımsız bir çalışma alanı olarak ortaya çıkmış olsa da içinde bulunduğumuz yıllarda gelişmekte olan bir alandır (Tamir, 2011). Bu gelişmelerle birlikte farklı duygu düzenleme yaklaşımları ortaya konulmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri de son yıllarda bu alanda ortaya konulan bir kavramdır. Garnefski , Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bireylerin ruh

sağlığına etkisini inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır (Domaradzka ve Fajkowska, 2018; Garnefski, Baan ve Kraaij, 2005; Pena ve Pacheco, 2012). Pek çok kişi deneyimlediği duyguları sağlıklı bir şekilde fark edebilme, adlandırabilme, kabul etme ve düzenleme konularında zorluk yaşamaktadır (Berking ve Whitley, 2018). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan bu araştırmanın, duyguların işlevsel olarak düzenlenebilmesi konusunda üniversite öğrencilerine, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında hizmet vermekte olan çalışanlara verilebilecek eğitimlere katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte bir yakın ilişki türü olan romantik ilişkiler ve bu ilişkilerle ilgili inançlar için bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemi, çok fazla araştırılmayan bir konudur. Ergenlikle birlikte bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutan romantik ilişki; flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda ortaya çıkan önemli bir kişilerarası ilişkidir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Aşk ve sevgi gibi duygular romantik ilişkinin oluşmasının temel sebepleri olarak değerlendirilebilir. Romantik ilişkilerle ilgili olarak ortaya çıkan duyguların nasıl ele alındığının ve nasıl düzenlendiğinin bireylerin psikolojik iyi oluşları bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisini incelemek, bu inançlarla baş etme konusuna katkı sağlaması bakımından önemlidir.

Bireyler duygularını düzenlerken olumsuz duyguları ile de yüzleşmektedirler. Bundan dolayı duygu düzenleme süreci içerisinde kısa bir süreliğine olsa bireylerin acı verici duyguları daha fazla deneyimleme ihtimali bulunmaktadır (Vatan, 2019). Öz anlayış zor durumlar ve acı verici olaylar karşısında, kişinin yargılayıcı ve eleştirici bir tutum içerisinde olmadan kendine şefkat gösterebilmesidir (Neff, 2003a). Olumsuz duyguları düzenlerken ve de bu duygu düzenleme süreçlerinde deneyimlenebilecek acı verici duygularla başa çıkamaya çalışırken kişinin öz anlayışa sahip olmasının önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış arasındaki ilişkinin araştırılması, bilişsel duygu düzenleme süreçlerinin daha sağlıklı yürütülmesine fayda sağlaması açısından oldukça önem taşımaktadır.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış

arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir çalışma olmadığı ve bu konuda alanyazında bilgi boşluğu olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma alandaki bu boşluğu doldurmak adına önem taşımaktadır. Yapılan bu araştırmanın özgün olduğu ve ileride yapılacak yeni araştırmalara kaynak olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte içinde bulunduğumuz kültürde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farklı değişkenlerle ilişkisinin ortaya konulmasının bu alana önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir.

### **Varsayımlar**

Bu çalışma kapsamında çalışma grubunu oluşturan katılımcıların uygulanan ölçekleri samimi ve güvenilir olarak cevapladıkları, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının araştırmanın konusuna ve amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 yılları arasında eğitimine devam etmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Sonuçlar verilerin toplandığı bu çalışma grubu ile sınırlıdır. Bununla birlikte araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri:** Araştırmaya konu olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri duygu düzenleme yollarından biridir. Kişilerin istenmeyen duyguları bilişsel yollar ile düzenlemesi, değiştirmesi, yoğunluğunu artırıp azaltması amacı ile kullanılan uyumlu ve uyumsuz stratejiler tamamı bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak tanımlanmaktadır.

**Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar:** Araştırmanın bir diğer değişkeni olan romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, romantik ilişki yaşayıp yaşamama durumuna bakılmaksızın kişilerin romantik ilişkilere dair mantık dışı ve irrasyonel inançlarını ifade etmektedir.

**Öz Anlayış:** Araştırmanın konusunu oluşturan son değişken ise ilgili alanyazında öz şefkat ve öz duyarlılık isimleri ile de kullanılmaktadır. Bu araştırma kapsamında öz anlayış kullanımı tercih edilmiştir. Öz anlayış kişinin sıkıntı veren, olumsuz duygular hissettiren zor olaylar karşısında eleştirici olmayan, nazik ve yapıcı bir tutum benimseyerek kendisine şefkatle yaklaşmasıdır.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

#### 1.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

“Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri” başlığı altında öncelikle duygunun ne olduğu, nasıl geliştiği, nasıl sınıflandırıldığı ve insan için işlevi konularına değinilecek, ardından duygu düzenleme kavramı, duygu düzenleme yaklaşımları ile ilgili alanyazın ve son olarak da bilişsel duygu düzenleme kavramı açıklanacaktır.

##### 1.1.1.Duygu

Somut bir kavramı tanımlarken genelgeçer, çoğunluğun ortak bir görüşe varabileceği tanımlamalar yapılması çok daha kolay olmaktadır. İş “duygu” gibi soyut bir kavramı anlamaya geldiğinde ise bunun daha karmaşık bir süreç olduğu görülmektedir.

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan ve insanların her gün çeşitli olarak deneyimlediği duyguların yaşamdaki işlevinin ne olduğu üzerine genellikle odaklanılmamaktadır. Tarih boyunca farklı disiplinlerden insanlar, duygunun ve işlevinin ne olduğu üzerine pek çok soru sormuş ve bu soruların cevaplarını bulmak için araştırmalar yapmıştır. Modern çağdan önce, bilimin henüz duygu ile ilgilenmediği zamanlarda duygu ile ilgili düşüncelerin felsefe kapsamında incelendiğini görebiliriz.

Aristoteles’e (öl. MÖ 322) göre duygular bir duruma ilişkin bireyin değerlendirmesini içeren biliş formlarıdır. Aristoteles’ten daha sonra ki dönemlerde Stoacı ve Epikürcü filozoflar duygulara hâkim olmak ve üstesinden gelmek için duyguları incelediler. 18.yy.a kadar felsefeciler, ilahiyatçılar ve hekimler duygu ile ilgili kuramsal çalışmalar yapmaya devam ettiler. 19.yy.dan itibaren ise bilim insanlarının bu konuda araştırmalar yapmaya başladıkları görülmektedir (aktaran Rosenwein ve Cristiani, 2019).

Duygu araştırmaları, tarih, felsefe, sosyoloji, psikoloji gibi pek çok alana konu olmuştur ve duygunun ne olduğu ile ilgili olarak farklı görüşler yalnızca disiplinler arasında değil, alan içinde de farklılaşmıştır. Bu farklılaşmalar tek bir duygu tanımının yapılmasını zorlaştırmıştır.

Duygunun tanımı ile ilgili yaptıkları çalışmada Kleinginna ve Kleinginna (1981), o döneme kadar 92 farklı duygu tanımının yapıldığını ortaya koymuşlardır. Duygunun tanımını yapmak için onun ne olduğu ile ilgili fikir sahibi olunması gerekir. Bu amaçla da ortaya koyulmuş pek çok duygu teorisi olduğu görülmektedir. Geliştirilen bu teori ve yaklaşımların her biri duygunun tanımı ve işlevi ile ilgili sorulara cevap olabilecek katkılarda bulunmuşlardır.

Greenberg'e (2015) göre duygular, yaşam içerisinde kontrol edilmesi gereken aksaklıklar değil, aksine süreçlerin kontrol edilmesinde rol alan unsurlardır. Duygular, akıl ile birlikte, uyum gücünü ve problem çözme becerilerini arttırarak değişen çevrelerinde bireylerin daha işlevsel olmalarına yardımcı olurlar.

Myers ve Derakshan (2004) duyguyu, genel uyarılmışlık, bu uyarılmışlığın dışarıya yansıyan hali ve bunların bilinçli olarak deneyimlenmesinin bir bütünü olarak tanımlamıştır. Duygular yaşantımızda bizim için nelerin öncelikli olduğunu anlama ve bunları önem bakımından sıralama konusunda insanlara yardımcı olurlar (Izard, 2009).

Duygu ile ilgili alanyazına katkı sağlamış araştırmacı sayısınınca tanım bulunabilir. Bu tanımlar dışında duygu ile benzer ya da yakın anlamlı olan duygulanım, his, duygusal eğilim gibi pek çok kelimenin de var olduğu bilinmektedir (Myriam, Montero, Sutinen ve Pajunen, 2014).

Alanyazın incelendiğinde duygularla ilgili olarak pek çok sınıflamanın var olduğu görülebilir. Deneyimlenen bir duygunun başlangıç ve bitiş noktalarını belirlemek oldukça zor olabilir. Ayrıca duyguların derece, yoğunluk ve nitelik açısından da farklılaştığını görebiliriz (Cirhinlioğlu, 2018). Duyguları birçok açıdan sınıflamak zor olsa da bu alanda çalışan araştırmacılardan bazıları duyguları belirli başlıklar altında sınıflamayı başarmışlardır.

Ekman , Friesen ve Ellsworth (1972) , insanların başkalarının yüzlerine baktıklarında hissettikleri duygu ile ilgili bilgi sahibi olabilecekleri varsayımıyla birçok farklı kültürde araştırmalar yapmışlardır. Çalışmada katılımcılara bir durum tanımlanmış ve onlardan bu duruma ilişkin en uygun yüz ifadesini seçmeleri istenmiştir. Ayrıca farklı yüz ifadeleri de katılımcılara gösterilerek bu ifadelerin onlara hissettirdiği duyguları belirtmeleri söylenmiştir. Duygu ve yüz ifadelerinin ilişkisine odaklanılan

bu çalışma sonucunda mutluluk, öfke, korku, şaşkınlık, tikslenme ve üzüntü olmak üzere 6 temel duygu belirlenmiştir (Ekman ve diğerleri, 1972). Fakat herkesçe aynı yüz ifadesi ile sergilenmeyen ya da herhangi bir yüz ifadesi ile anlaşılabilen pek çok duygu bulunmaktadır.

Plutchik (1980), duyguların birincil duygular ve ikincil duygular olarak ayrılabilceğini öne sürmüştü ve duyguların çemberi (Wheel of Emotions) adını verdiği bir duygu sınıflandırmasını ortaya koymuştur. Toplamda 32 duygu içeren bu kavramsallaşmaya göre farklı duygular birbirlerine karışarak yeni duygular meydana getirir. Duygu çemberinde duyguların yoğunluğu, yakınlığı ve benzerliğine dair de bir sınıflama görülmektedir (Plutchik, 1980).

Ekman ve Plutchik'in sınıflandırmaları 1980 ve öncesine dayanırken geçtiğimiz son 20 yıl içerisinde de bazı duygu sınıflandırmaları yapılmıştır.

Parrott (2001) duyguları üç düzey olarak sınıflandırmıştır. Birincil düzeyde 6 temel duygu olduğunu öne sürmüştü fakat bu temel duyguların, duyguların analizi için yeterli olmadığını belirtmiştir. Böylece toplam 146 duyguyu içeren ikincil ve üçüncül düzey oluşturulmuştur. Oluşturulan bu üçlü yapıda her bir boyut bir önceki boyuta ait duyguları daha somut ve ayrıntılı hale getirmektedir. Örneğin, üzüntü birinci boyuta ait temel bir duygu olup hayal kırıklığı, utanç, ihmal gibi ikincil boyutlara sahiptir. Hayal kırıklığı ise ikincil düzey bir duygu olmakla beraber bunalım, hoşnutsuzluk gibi üçüncül boyutta duygular içerir (Akt. Cirhinlioğlu, 2018).

Duyguların sınıflandırılması ile ilgili yapılan çalışmalar burada bahsedilen ile sınırlı değildir. Duyguların sınıflandırmanın yanı sıra araştırmacılar birçok duygu teorisi öne sürmüşlerdir. Psikoloji alanyazını içerisinde davranışsal, fizyolojik, bilişsel, gelişimsel, sosyal ve daha birçok alanda çeşitli duygu teorileri ortaya konmuştur (Strongman, 2003). Bu tezin konusu göz önünde bulundurularak daha çok bilişsel duygu teorilerinden bahsedilecektir.

Erken dönemlerdeki duygu teorilerinden bir tanesi James-Lange Teorisidir. Bu teori adını aynı dönem içerisinde birbirlerinden bağımsız olarak benzer yaklaşımları ortaya koyan Psikolog William James ve Carl Lange'tan almıştır. Bu teori bir olay ya da uyarıcının yorumlandıktan sonra fiziksel bir reaksiyonu meydana getirdiğini ve bu reaksiyonu duygusal bir tepkinin izlediğini ileri sürer (James, 1884).

Örneğin, bir çocuk oyuncaklarını taşıyan babasının odaya girdiğini görür. Gülümsemeye başlar, kalbi biraz daha hızlı atar, göz bebeği büyür ve babasına doğru koşar. Bu bedensel değişikliklerden dolayı çocuk heyecanlanır. James-Lange teorisine göre burada çocuk heyecanlandığı için babasına doğru koşmaz veya ona heyecanlandığı için gülümsemez. Tam tersi gülümsediği ve babasına doğru koştuğu için heyecan duygusunu hisseder (Coleman ve Snarey, 2011, s. 884). Yani duygu fiziksel tepkiden sonra ortaya çıkar.

Yine aynı dönemde ortaya konulan bir diğer duygu teorisi James-Lange teorisini eleştiren, fizyolojik tepkilerin duyguları tetiklemesi fikrinin pek çok açığı olduğunu düşünen ve alternatif bir yaklaşım öne süren Walter Cannon ile onun doktora öğrencisi Philip Bard tarafından ortaya koyulmuştur. Cannon ve Bard , Cannon-Bard teorisi ya da diğer adıyla Talamik Duygu Teorisi (Thalamic Theory of Emotion) olarak anılan bu teoriye göre bir olay yada uyarıcı karşısında talamus beyne bir mesaj göndermekte ve alınan bu mesaj sonucu fiziksel reaksiyon ve duygu aynı anda gerçekleşmektedir (Cannon, 1927). Cannon-Bard teorisine göre uyarıcı ile karşı karşıya kalındığında talamus tarafından beyne iletilen sinyal sonucunda fizyolojik tepkiler ve duygu durumları aynı anda ortaya çıkmaktadır.

Duyguyu bilişsel bir çerçevede ele alan, oldukça basit açıklamalardan, çok daha karmaşık açıklamalara kadar pek çok bilişsel temelli duygu teorisi vardır. 1960'lı yıllarda duygunun bilişsel olarak ele alındığı çalışmalar daha sonraları ortaya konmuş pek çok teori ve kuramı etkileyen yaklaşımlar olarak değerlendirilebilir (Özer, 1994, s.13).

Bu yaklaşımlardan ilki olan Arnold'un (1960) duygu teorisine göre karşılaşılan uyarıcı, kişinin daha önce yaşadığı ve belleğinde yer alan duygusal yaşantıları ile kıyaslanarak değerlendirilir. Bu değerlendirmenin sonucuna göre kişide duygu oluşur (aktaran Strongman, 2003).

Schachter'ın "İki Faktörlü Duygu Teorisi" başta bahsedilen, duygu oluşumunu fizyolojik süreçlerle açıklayan yaklaşımlarla, bilişsel yaklaşımın kesişim noktasında yer alır. Bu teoriye göre duygu oluşumu, fizyolojik durumlar (birinci faktör) ve bu fizyolojik durumların bilişsel olarak yorumlanması (ikinci faktör) ile gerçekleşir (Schachter ve Singer, 1962). Schachter'ın teorisi duyguların bilişsel yönüne dikkat

çekmişse de alan yazında farklı araştırmacılar tarafından çokça eleştirilmiş ve teoriyi destekleyecek çok az çalışma yapılmıştır (Strongman, 2003, s. 81).

Leventhal, Algısal Motor Duygu Teorisi (The Perceptual Motor Theory of Emotion) ile tıpkı diğer teorisyenler gibi duyguların nasıl oluştuğunu ve bu duyguların öznel, davranışsal ve fizyolojik yönleriyle incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır (Leventhal, 1982). Diğer teorisyenlerden farklı olarak bu incelemeyi bilgi işleme terminolojisi ile gerçekleştirmiştir. Duygusal deneyimlerin yapısında aktif olan mekanizmaları incelemek gerektiğini savunan Leventhal (1982) üç işleme sürecinden bahseder; duygusal-motor işleme, şematik işleme ve kavramsal işleme. Duygusal-motor işleme duygu deneyiminin temsilini inşa eden bir aşama olan bilginin alınması ve ilk yorumlanması veya kodlanmasıdır. Şematik işleme duygu ile başa çıkma aşaması olan planlama ve eylem aşamasıdır. Kavramsal işleme ise bir değerlendirme aşamasında hedeflere ulaşmada yanıtların etkinliğini değerlendirmek ve bunlara ulaşmak için kriterler oluşturmak ve değerlendirmektir (Leventhal, 1982, s. 821).

Duyguların bilişsel olarak ele alındığı alanyazında Lazarus'un çalışmaları önemli bir yer kaplamaktadır. Lazarus'un duygu hakkındaki düşüncelerinin temelini oluşturan kavramlardan biri değerlendirmedir. Ona göre bireyler karşılaştıkları her uyarıcıyı kişisel ilgileri ve önemi açısından değerlendirirler. Bu değerlendirme süreci duygunun da bir parçası olduğu bilişsel bir aktivitedir (Lazarus, 1982). Lazarus, Averill ve Opton (1970), duygunun, davranışsal, fizyolojik ve bilişsel olmak üzere üç temel yapısı olduğunu ve bu üç yapının her birinin birbiri ile olan etkileşimden oluşan örüntünün duygular için ayırt edici bir özellik olduğunu savunur (aktaran, Strongman, 2003).

Duygu ve duygu teorileri ile ilgili alanyazının bahsedilen kısmından da anlaşılacağı üzere duygu kavramı birbirinden farklı veya birbirine yakın pek çok görüş çerçevesinde değerlendirilmiştir. Duygunun ortaya çıkması için değerlendirmenin bir ön şart olup olmadığı ya da bazı durumlarda duygu olmadan da değerlendirme yapıp yapılamayacağı gibi çeşitli sorulara cevap aranmıştır.

Duygu ile ilgili araştırmalara konu olan bir diğer başlık ise duyguların düzenlenmesidir. Bir sonraki kısımda duygu düzenleme ile ilgili alanyazın incelenecektir.

### 1.1.2. Duygu Düzenleme

Bir terim olarak duygu düzenleme, anlamsal olarak belirsizdir. Duygu düzenleme kavramı duyguların bazı dış düzenleyiciler tarafından düzenlenmesi veya duyguların bilişler gibi bazı dış yapıları düzenlemesi anlamlarını taşımaktadır. Aynı zamanda duygunun, düzenleme için niteliksel bir tanımlayıcı olduğu ve bazı düzenlemelerin duygusal, bazılarının ise duygusal olmayan biçimlerde gerçekleştiği şeklinde tanımlamalar da yapılmıştır. Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme teriminin bahsedilen tüm anlamları ile kullanıldığı görülmektedir (Dodge ve Garber, 1991).

Duygu düzenleme sayesinde kişi artık sadece duygularıyla ve bu duyguların ortaya çıkardığı eylemlerle karşı karşıya kalmak zorunda değildir. Kişi kendi duygularının üzerinde aktif bir etkiye sahip olabilir ve onları önceliklerine göre düzenleyebilir (Holodynski ve Friedlmeier, 2006). Başka bir ifade ile kişiler duygularını o anki ihtiyaçlarına göre düzenleyebilir, değiştirebilir ve bununla ilişkili olarak ortaya çıkacak davranışlarını daha fazla kontrol edebilirler.

Gross ve Thompson (2007) duygu düzenlemenin 3 ana özelliği olduğunu söylemişlerdir. Bunlardan ilki pozitif ve negatif duyguların insanlar tarafından azaltılarak ya da artırılarak d zenlenebilmesidir. Yani hissedilen duygunun yoğunluğu çeşitli duygu düzenleme stratejileri ile daha çok ya da daha az olabilmektedir.

İkinci ana özellik duygu düzenlemenin bilinçli bir eylem olmasıyla birlikte sonradan farkında olmadan da gelişebilmesidir. Bundan dolayı Gross ve Thompson (2007) duygu düzenleme sürecini bilinçli ve kontrollü bir düzenlemeden, bilinçdışı ve otomatik düzenlemeye doğru ilerleyen bir yapı olarak kavramsallaştırmışlardır.

  nc  ve son özellik ise, stres ve baş etme kavramları ile karıştırılabilme ihtimaline karşın duygu düzenleme süreçlerinin, sonuçları görülmeden önce iyi veya kötü olarak adlandırılmaması gerekliliğidir. İçerisinde bulunan duruma göre duygu düzenleme süreçleri faydalı veya zararlı olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Kişiler acıdan kaçınma, kendini koruma, başkalarının duygularını koruma, diğerlerinin olumsuz değerlendirmelerinden kaçınma gibi motivasyonlar ile duygularını düzenleyebilirler (John ve Gross, 2004). Duygu düzenleme

motivasyonunun duygu düzenleme tanımlarında yer alan amaca yönelme, pozitif ya da negatif duyguyu artırma ya da azaltma üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Araştırmacılar, duygu düzenlemesinin işlevsel bir uyum sağlama yöntemi olduğu ve düzenleyici etkilerinin duyguda çok yönlü değişiklikler yaratabileceği konusunda benzer görüşü paylaşıyorlar da duygu ve duygu düzenlemesinin ayırt edilemeyeceği, duygu düzenlemesinin hem dışsal hem içsel etkilerden kaynaklanıp kaynaklanmadığı ve düzenleyici etkilerin tutarlı bir şekilde hedefleri iletme derecesinin ne olduğu konusunda anlaşmazlık içerisindedirler (Thompson ve Goodman, 2010). Bu nedenle alanyazın içerisinde dolaylı çok fazla duygu düzenleme tanımı ve farklı duygu düzenleme yaklaşımları olduğu görülmektedir.

Dodge (1989) duygu düzenlemeyi bir yanıt alanındaki etkileşimin başka bir yanıt alanındaki etkileşimi değiştirmesi veya ayarlaması olarak tanımlamıştır.

Duygu düzenleme süreci bireyin deneyimleyeceği duyguyu seçerek bu duyguyu ne zaman ve nasıl deneyimleyeceğine, seçtiği duyguyu nasıl ifade edeceğine karar verdiği bir süreçtir (Gross, 1998)

Thompson (1994) ise bir amaca yönelik deneyimlenen geçici ve yoğun tepkilerin fark edilmesinden, kontrol edilmesinden ve değerlendirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal tüm süreci duygu düzenleme olarak tanımlar. Başka bir ifade ile kişi hedefine bağlı olarak duygularını artırabilir, azaltabilir ya da olduğu şekli ile koruyabilir.

Duygu düzenlemeye ilişkin çeşitli tanımlamalar olduğu gibi bu süreci açıklayan farklı yaklaşımlarda bulunmaktadır. Bir sonraki başlıkta bu yaklaşımlardan bahsedilmiştir.

### **1.1.3. Duygu Düzenleme Yaklaşımları**

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme süreçlerini açıklamak için ortaya konan yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Burada bahsedilecek yaklaşımlardan ilki Süreç Modelidir. Duygu düzenleme sürecini ön süreç-odaklı ve tepki-odaklı olarak ikiye ayıran Gross (1998), süreç modeli kapsamında 5 tane duygu düzenleme süreci açıklamıştır. Bu süreçler; durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir.

Dikkatte yayılma, durum seçme, bilişsel değişim ve durum değiştirme ön süreç odaklı stratejiler kategorisinde yer almaktadır. Ön-süreç odaklı stratejiler duygunun meydana getireceği tepki ortaya çıkmadan önce yapılan düzenlemelerdir (Gross ve Thompson, 2007). Başka bir ifade ile bu stratejiler davranışsal bir değişiklik olmadan önce duyguda yapılan düzenlemelerdir.

Tepki düzenleme stratejisi ise, duygunun meydana gelmesini sağlayan bütün uyaranların dikkate alınarak değerlendirildiği ve tepki ortaya çıktıktan sonra duygunun ifade edilmesi sırasında yapılan düzenlemeler olarak tanımlanan tepki-odaklı bir stratejidir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme kavramına bir çerçeve oluşturmak amacı ile ortaya koyulan bu yaklaşımın stratejileri Gross ve Thompson (2007) tarafından şu şekilde açıklanmıştır;

- Durum Seçme (Situation Selection) ; Pozitif veya negatif bir duygunun ortaya çıkmasının beklendiği durumlarda duygu yoğunluğunun azalmasına veya artmasına yönelik yapılan eylemleri içeren bir stratejidir (Gross ve Thompson, 2007). Örneğin, hoşlanılmayan biri ile aynı ortamda bulunmak, istenmeyen duyguların hissedilme ihtimalinin yüksek olduğunu gösterir ve o kişi ile bir araya gelmekten kaçınmakta olumsuz duygunun azaltılması için yapılan bir eylemdir. Kötü bir günün ardından komik bir film kiralamak, yanında ağlayabileceğin bir arkadaşınla görüşmek de bu duruma örnek olarak verilebilir (Gross ve Thompson, 2007).
- Durum Değiştirme (Situation Modification): Durum değiştirme, içsel süreçlerdeki değişikliklerden çok çevresel değişiklikleri kapsar. Rahatsızlık verici durumu değiştirmeye yönelik bir davranıştır. Örneğin, bir berberin sakallarından korkan çocuğun, tıraş olmak için diğer berberin işinin bitmesini beklemesi gibi. Böylece olumsuz duygu oluşturma ihtimali olan durum değiştirilmiş olur.
- Dikkatte Dağılma (Attentional Deployment): Durum seçimi ve durum değişikliği stratejileri bireyin durumunu şekillendirmeye yardımcı olur. Ancak, aslında çevreyi değiştirmeden duyguları düzenlemek de mümkündür. Durumların birçok yönü vardır ve dikkat dağıtma, bireylerin duygularını etkilemek için belirli bir durumda dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini ifade eder.



- Bilişsel Değişim (Cognitive Change): Bilişsel Değişim duygunun önemini değiştirmek için bireyin içinde bulunduğu durumu değerlendirme şeklini ve durum hakkındaki düşüncelerini değiştirmesidir.
- Tepki Düzenleme (Response Modulation): Tepkiyi mümkün olduğu kadar doğrudan fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal yollarla etkilemeyi ifade eder. Diğer duygu düzenleme süreçlerinin aksine, tepki düzenleme stratejisi, duygu üretme sürecinin geç dönemlerinde gerçekleşir

Bu model duygu düzenleme ile ilgili davranışsal, bilişsel, fiziksel süreçlerin dahil olduğu bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır.

Duyguların düzenlenmesi ile ilgili ortaya konan bir diğer yaklaşım duygularla işlevsel baş etme (Adaptive Coping with Emotions) modelidir. Berking ve Whitley (2018) tarafından geliştirilen bu model, işlevsel bir duygu düzenleme kavramı oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir. Var olan duygu düzenleme yaklaşımlarının ruh sağlığı bozukluğu olan bireylerde etkili ve işlevsel olmadığı düşüncesinden hareketle geliştirilen bu model duygu düzenlemenin nasıl sağlıklı bir şekilde yapılabileceğini tanımlayarak, etkili duygu düzenleme müdahalelerini içeren ve duygu düzensizliğinin nelere sebep olabileceğini açıklayan bir yaklaşımdır.

Duygularla işlevsel baş etme modeli yedi duygu düzenleme becerisi arasındaki etkileşime bağlı olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu modele göre en kritik beceriler olumsuz duyguları kabul/tolere etme ve değişimleme becerileridir (Berking ve Whitley, 2018).

Alanyazındaki bir diğer duygu düzenleme yaklaşımı davranışsal duygu düzenleme stratejileridir. Duygu düzenlemede bilişlerin ve davranışların ayrı ayrı düzenleme yolları olarak ele alınması gerektiğini savunan Kraaij ve Garnefski (2019) duyguların düzenlenmesi için davranışsal duygu düzenleme stratejilerini geliştirmişlerdir.

Davranışsal duygu düzenleme stratejileri kapsamında, stresle başa çıkmak için dikkati başka yöne çekecek şeyler yapma anlamına gelen *dikkat dağıtma arayışı*, sosyal ilişkilerdeki stres verici durumlarla başa çıkmak için kullanılan *geri çekilme*, stres verici durumlarla başa çıkmak için kişinin aktif davranışlarda bulunması anlamına gelen *aktif yaklaşım*, duyguları aktif olarak paylaşmak, destek ve tavsiye

istemek için kullanılan *sosyal destek arayışı* ve stres veren olayla başa çıkmak için hiçbir şey olmamış gibi davranmak yani *görmezden gelme* olarak adlandırılan 5 strateji tanımlanmıştır (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Bahsedilen yaklaşımların yanı sıra bu çalışmanın temel konusu olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ayrı bir başlıkta açıklanmıştır.

#### **1.1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri**

İnsanlar farkında olarak ya da olmayarak duygularını bilişler aracılığı ile düzenleyebilmektedirler. Duygu ve biliş ilişkisi pek çok teorisyenin üzerinde düşündüğü ve belirli görüşler ortaya koyduğu bir alandır. Lazarus (1982, 1984), değerlendirme süreci ne kadar hızlı olursa olsun tüm duygusal durumların altında yatan anlamın bilişsel olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmuştur.

Bilişler veya bilişsel süreçler, bireylerin duyguları ile başa çıkmasında yardımcı olur ve olumsuz bir şey deneyimlendiğinde ya da stresli bir olay yaşandığında bunların yoğunluğu altında ezilmeden duyguların düzenlenmesini sağlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Başka bir deyişle yaşamın her anında istenmeyen ve zorlayıcı olaylarla karşı karşıya kalan insanlar bilişsel yollar aracılığı ile duygularını düzenleyebilmektedirler.

Duygu düzenleme ve başa çıkma kavramları birbirleri yerine kullanılabilir kavramlardır ve her iki kavram için yapılan tanımlarda düzenleyici süreçler merkezde yer almaktadır (Kraaij ve Garnefski, 2019). Nitekim alanyazın incelendiğinde aynı içeriğin yapılan çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme ya da bilişsel başa çıkma stratejileri olarak adlandırıldığı görülmektedir (Garnefski, Legerstee, Kraaij, Van Den Kommer ve Teerds, 2002; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Van Den Kommer, 2004).

Yaklaşımın geliştirildiği ilk yıllarda başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki bazı ayrımlar olduğu belirtilmiştir. Başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme arasında ki fark, yaygın olarak kabul edilen sorun odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma boyutların, bilişsel ve davranışsal stratejilerin karışımından oluşurken, bilişsel duygu düzenleme kavramı, düşünme ve davranışın farklı süreçleri ifade ettiği ve bu nedenle de bilişsel stratejilerin davranışsal stratejilerden ayrı bir şekilde ele alınması gerektiği varsayımına dayanır (Garnefski, Kraaij, ve Spinhoven,

2001, 2002). Daha sonra yapılan bir çalışmada da Kraaij ve Garnefski (2019) mevcut duygu düzenleme ya da aynı anlamda kullanılan başa çıkma yollarının bilişsel ve davranışsal boyutları birlikte ele aldığını fakat bu iki sürecin ayrı olarak ele alınması gerektiğini söylemişlerdir. Onlara göre düşünme ve hareket etme farklı zamanlarda ortaya çıkan süreçlerdir ve bundan dolayı duygu düzenleme yaklaşımlarını oluştururken birbirlerinden ayrı olarak ele alınmalıdırlar. Örneğin, plan yapmak (ne yapılacağını düşünmek) ve harekete geçmek (aktif olarak yapılacağına yönelmek) zaman içindeki farklı anlarda kullanılan farklı süreçlere atıfta bulunur. Ayrıca plan yapmak her zaman gerçekte uygulamaya geçileceği anlamına gelmez (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Bu düşünce ışığında belirli bilişlerin duyguları düzenleyip düzenlemediği ve ne ölçüde düzenlediği gibi sorulara cevap verebilmek için duygu düzenlemenin bilişsel boyutu Garnefski ve diğerleri (2001) tarafından ele alınmıştır.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002), ergenler ve/veya yetişkinlerde duygu düzenlemenin bilişsel bileşenlerini ölçen hiçbir araç bulunmadığını gözlemledikten sonra Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğini geliştirmişlerdir. Teorik ve deneysel temeller üzerine inşa edilmiş ve her biri, kişinin tehdit altında hissettiği ya da stresli olduğu durumlarda başa çıkma yollarını temsil eden dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi ortaya koyulmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bu dokuz strateji uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak iki başlık altında toplanmaktadır. Kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon uyumsuz stratejileri, kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme ise uyumlu stratejileri oluşturmaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri aşağıda açıklanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

**1) Kendini Suçlama (Self-blame):** Uyumsuz stratejilerden biri olan kendini suçlama stratejisi, kişinin deneyimlediği olaylar karşısında istenmeyen olayla ilgili olarak kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır.

**2) Diğerlerini Suçlama (Other-blame):** Kendini suçlama stratejisinin aksine yaşanan olumsuz durumlardan kişinin başkalarını sorumlu tutarak, onları suçlayan düşüncelere sahip olmasıdır.

**3) Kabul Etme (Acceptance):** Uyumlu stratejiler kategorisinde yer alan kabul stratejisi kişinin yaşadığı deneyimleri kabul etmesi ve bu deneyimlerden olabildiğince istifade edilmesi düşüncelerini ifade eder.

**4) Plana Yeniden Odaklanma (Refocus on Planning):** Plana yeniden odaklanma deneyimlenen olumsuz olaylarla nasıl başa çıkılacağını ve bunun için hangi adımların atılması gerektiğini düşünmek anlamına gelen uyumlu bir stratejidir.

**5) Olumlu Yeniden Odaklanma (Positive Refocusing):** Olumlu yeniden odaklanma kişinin gerçek olayı düşünmek yerine neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeyi tercih etmesidir.

**6) Ruminasyon ya da Düşünceye Odaklanma (Rumination or Focus on Thought):** Yaşanan olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşünceleri tekrar tekrar düşünmeyi ifade etmektedir.

**7) Olumlu Yeniden Değerlendirme (Positive Reappraisal):** Uyumlu stratejilerden biri olan olumlu yeniden değerlendirme, yaşanan olumsuz olaylar karşısında kişinin bunu bir kazanım olarak görmesi ve kendini geliştirebileceği olumlu bir anlam arama düşüncelerini içermektedir.

**8) Bakış Açısını Yerleştirme (Putting into Perspective):** Bakış açısına yerleştirme stratejisi yaşanan olumsuz olayı başka olaylarla karşılaştırarak görece önemini azaltma düşüncelerini içeren stratejidir.

**9) Felaketleştirme (Catastrophizing):** Uyumsuz stratejilerden olan felaketleştirme kişinin yaşadığı olayın en kötü tarafını vurgulaması ve sürekli olarak onun üzerinde durmasını ifade eder.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri yaklaşımının geliştirilmesi ile birlikte hem yurt içi hem de yurt dışı alanyazında konu ile ilgili çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bir sonraki bölümde bu çalışmalara yer verilecektir.

### **1.1.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar incelendiğinde en fazla depresyon ve kaygı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların olduğu görülmektedir.

Garnefski ve diğerleri'nin (2004) araştırması bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların ilklerindedir. 251 erkek ve 379 kadın katılımcı ile yürütülen bu çalışmada stres veren yaşam olayları karşısında bireylerin hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını ve kullanılan bu stratejilerin depresyon belirtileri ile ilişkisi kadın ve erkek katılımcıları karşılaştırarak incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre ruminasyon, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma stratejilerini kadınlar erkeklerden daha fazla kullanmaktadırlar. Bununla birlikte hangi duygu düzenleme stratejisinin depresyon belirtilerini yordadığı ile ilgili bir farklılık bulunmamıştır. Her iki grupta da kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin fazlaca kullanılması yüksek depresyon puanı ile ilişkili bulunurken, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile düşük depresyon puanı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı ilişkiyi Garnefski ve Kraaij (2006) farklı örneklem grupları ile karşılaştırmalı olarak araştırmışlardır. Ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık dönemindeki bireyler ve psikiyatri hastaları arasında karşılaştırmalı olarak yürütülen bu araştırmada depresyon ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin tüm araştırma gruplarında benzer olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise depresyon belirtileri ve kaygı ile kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme arasında pozitif, olumlu yeniden odaklanma arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeğinin duygusal problemlerle ilgili riskleri ve koruyucu faktörleri anlamak amacı ile güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği tespit edilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolünü araştıran Ataman (2011) yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı bu çalışmasında 418 katılımcı bulunmaktadır. Çalışmada çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım olarak adlandırılan alt boyutların depresyon ve kaygıyı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri, stresli yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerin farklı bir çalışma grubu olan gebeler üzerinde incelendiği çalışmada 249 gebe ile çalışılmıştır. Araştırmada kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile depresyon belirtileri arasında pozitif, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejileri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygı belirtileri ile kendini suçlama,

ruminasyon, plana yeniden odaklanma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri arasında pozitif yönde ilişki bulunurken, plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin durumluk kaygı belirtileri ile pozitif ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Altın Gök, 2018).

Durumluk ve sürekli kaygı durumları ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisini inceleyen bir diğer çalışma Demir (2018) tarafından yapılmıştır. 183 kadın, 96 erkek olmak üzere toplamda 279 katılımcı ile yürütülen bu çalışmada yalnızca olayın değerini azaltma stratejisi ile durumluk ve sürekli kaygı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu strateji dışında kalan tüm stratejiler ile durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Yöş (2018) çalışmasında kişilerin depresyon ve anksiyete belirtileri gösterme durumuna göre 4 grup oluşturmuştur. 350 kişiden oluşan çalışma grubunda anksiyete ve depresyon puanları düşük olanlar 1. grubu, depresyon puanları yüksek anksiyete puanları düşük olanlar 2.grubu, anksiyete puanları yüksek depresyon puanları düşük olanlar 3.grubu, hem depresyon hem anksiyete puanları yüksek olanlar ise 4.grubu oluşturmuştur. Depresyon grubu, anksiyete grubu ve depresyon+anksiyete grubu arasında stratejilerin kullanımı yönünden anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile çalışılan bir diğer konu psikolojik sağlamlık/psikolojik iyi oluştur.

Min, Yu, Lee ve Chae (2013) depresyon veya anksiyete bozukluğu olan kişilerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlamlığa olan katkısını incelemişlerdir. 230 katılımcının olduğu araştırmada yaş, cinsiyet, medeni durum, depresyon ve anksiyete gibi durumlar da göz önünde bulundurularak, plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin daha çok, ruminasyonun ise daha az kullanılmasının yüksek psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilmiştir.

Uyar (2019) bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki yordayıcı etkilerini araştırmıştır. Katılımcı olarak 499 üniversite öğrencisinin dahil olduğu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşu %32.5 oranında yordadığını bulmuştur. Ayrıca kadın katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanmayı erkek katılımcılara göre daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Özen Rıza (2016) 200 evli bireyden oluşan çalışmasında bilişsel duygu düzenleme

stratejileri, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Sarıcı'nın (2018) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve otomatik düşüncelerin rolünü incelemek amacı ile yaptığı çalışmaya 652 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda bu üç değişkenin birbiri ile ilişkili olduğu ve çocukluk örselenme yaşantıları ile otomatik düşüncelerin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yordadığı tespit edilmiştir. Bedirhanbeyoğlu'nun (2018) yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı çalışmada 470 üniversite öğrencisi katılımcı olarak yer almıştır. Çalışmanın sonucunda çocukluk çağı travmalarının uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda riskli davranışların uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejiler ile ilişkisi araştırılan bir diğer konu saldırganlıktır. Pena ve Pacheco (2012) ergenlerde fiziksel-sözel saldırganlık ve depresyonda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolünü incelemiştir. 248 ergen katılımcı ile yürütülen bu çalışmada kendini suçlama ve ruminasyon stratejilerinin kullanımı yalnızca erkeklerde fiziksel ve sözlü saldırganlık düzeyini yordamıştır. Kabul, ruminasyon ve felaketleştirme gibi bazı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ise ergenlerde depresyonun önemli bir kısmını açıklamıştır. Ayrıca ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerini ise kızların erkeklerden daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Saldırganlık ile ilgili bir başka çalışma da Bayraktar'ın (2018) madde kullanımı olan ve denetimli serbestlik tedbiri ile tedavi alan 129 erkek hastanın saldırganlık seviyeleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerini incelediği araştırmasıdır. Araştırma sonucunda uyumlu stratejilerden plana tekrar odaklanma negatif yönde, uyumsuz stratejilerden başkalarını suçlama ve felaketleştirme ise pozitif yönde saldırganlık düzeyini yordamaktadır. Çelik ve Kocabıyık (2014) genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimleri ile bilişsel duygu düzenleme ve cinsiyet ilişkisini incelemiştir. 426 katılımcıdan oluşan çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin fiziksel ve sözel saldırganlık ifade biçimlerini anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir.

Al-badareen (2018) üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin akademik başarı üzerindeki yordayıcılığını araştırmıştır. 386 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmada uyumlu stratejilerin her birinin pozitif yönde, uyumsuz stratejilerin ise negatif yönde akademik başarıya etkisi olduğu saptanmıştır.

Daşçı (2015), 576 lise öğrencisi üzerinde ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucunda ebeveynden algılanan psikolojik kontrol ile akran baskısı arasında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılık etkisi olduğu, ebeveynden algılanan davranışsal kontrol ile olumlu akran ilişkileri arasında ise olumlu duygu düzenleme stratejilerinin tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Son yıllarda bilişsel duygu düzenlemenin çeşitli bağımlılıklarla ilişkisi araştırmalara konu olmaktadır. Khosravani, Ardestani, Bastan, Mohammadzadeh ve Amirinezhad (2019), alkol bağımlılığı üzerinde çocuklukta istimara uğramanın ve alkol bağımlılığı tanısı olan bireylerde bilişsel duygu düzenlemenin etkisini incelemiştir. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin demografik ve klinik faktörlerin ayarlanması ile alkol bağımlılığı üzerinde dolaylı etkisi olduğu görülmüştür. Bağımlılıkla ilgili yapılan bir başka çalışma ise ergenlerin oyun bağımlılığı üzerine yapılmıştır. Kökenyei ve diğerleri (2019) özellikle ruminasyon olmak üzere duygu düzenleme stratejilerinin oyun bağımlılığı ile nasıl ilişkili olduğunu incelemiş ve cinsiyetin ergenlerde bu ilişkiyi yönetip yönetmediğini test etmişlerdir. Araştırma sonucunda uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin oyun bağımlılığı için koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Onat-Kocabıyık, Çelik ve Dündar (2017) yaptıkları araştırmada genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarını cinsiyet ve ilişkisel bağımlı benlik kurgusu açısından incelemiştir. Çalışmaya 432 genç yetişkin katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme alt boyutları ile ilişkisel bağımlı benlik kurgusu arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulguları elde edilmiştir. Kendini suçlama, plana tekrar



odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve düşünceye odaklanma alt boyutlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeyine göre farklılaştığı da sonuçlar arasındadır.

Zengin (2019), 360 üniversite öğrencisinin çalışma grubunu oluşturduğu araştırmasında mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ruminasyon ve kendini suçlama alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama ve felaketleştirme alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte erkeklerin kadınlara göre olumlu yeniden odaklanma ve diğerlerini suçlama alt boyutlarında daha yüksek puan aldığı, kadınların ise erkek katılımcılara göre ruminasyon alt boyutundan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka çalışma da İşgören'e (2018) aittir. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin doğrudan mükemmeliyetçilik ile ilişkisi bulunmamıştır. Altunbaş (2014) doktora tezinde mükemmeliyetçilikle başa çıkma psiko-eğitim programının, mükemmeliyetçilik düzeyini azaltma ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmada etkisini incelemiştir. 15 deney 15 kontrol grubu ile yürüttüğü bu çalışmada mükemmeliyetçilikle başa çıkma psiko-eğitim programının öğrencilerin ön test olarak uygulanan bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden ve mükemmeliyetçi bilişler envanterinden aldıkları puanlar üzerinde olumlu etkisinin olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Garnefski ve diğerleri (2001), olumsuz yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal problemler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlar olumsuz yaşam olayları ve duygusal problemler karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemli bir önleme ve müdahale kaynağı olabileceğine işaret etmiştir. Garnefski ve diğerleri (2002) bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal sorunlar arasındaki ilişkiyi klinik ve klinik olmayan örneklemi karşılaştırarak incelemiştir. Elde edilen sonuca göre kendini suçlama ve felaketleştirme stratejileri klinik katılımcılar tarafından daha çok kullanılırken, olumlu yeniden odaklanma stratejisi klinik olmayan katılımcılar tarafından daha fazla kullanılmaktadır.

Bunların dışında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kişilerarası ilişki problemleri ve öfke tarzları (Sepetçi, 2019), belirsizliğe tahammülsüzlük (Uçar, 2019), kişilik özelliği (S.J.Lee, Kim, Han, Lee ve Chae, 2019), kompulsif satın alma (Beziroğlu, 2018) ve narsisizm (Köymen, 2019) arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar da alanyazında yer almaktadır.

## **1.2. ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR**

İnsanların sahip olduğu özelliklerden biri kişiler, canlılar, nesnelere veya soyut bazı kavramlar ile ilişki kurabilmektir. İnsanın sosyal bir varlık olmasıyla da bağlantılı olan ilişki kavramının Türk Dil Kurumuna göre tanımı “iki şey arasında karşılıklı ilgi, bağ, münasebet” olarak yapılmıştır (TDK, 2020). Bireyler dünyaya geldiklerinde deneyimlenen ilk ilişki ebeveynlerden biri olan anne ile kurulan ilişkidir.

İnsan ve ilişki hakkındaki alanyazın incelendiğinde insanların niçin ilişki kurmaya meyilli olduğu ve kurulan ilişkilerin getirdiği fayda ve zararların ne olduğu konuları ele alınmıştır. İnsanların duygusal sebeplerden ötürü ilişki kurduğunu savunan yaklaşımlarla birlikte biyolojik ve kültürel sebeplerden dolayı ilişki kurulduğu görüşünü savunan yaklaşımlar da bulunmaktadır (Duck, 2007). Nitekim insan yaşamı göz önüne alındığında hem biyolojik hem kültürel hem de duygusal sebeplerden ötürü ilişki kurmanın mümkün olduğu söylenebilir. İlişki kurmanın, kurulan ilişkinin yakınlık derecesinin ve niteliğinin insan yaşamındaki önemi oldukça fazladır. Uzun vadede sürekli ve karşılıklı sürdürülen ilişkiler, beden sağlığı, psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti gibi fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde güçlü etkilere sahiptir (Lenhart ve Neyer, 2006).

İnsanlar birbirleri ile pek çok çeşit ilişki kurabilirler. Ebeveynler, çocuklar, iş arkadaşları ya da okul arkadaşları, gündelik hayatta karşılaştığımız bir kasiyer ya da muayene olmaya gidilen bir doktor, dostlar, eş ve sevgili ile kurulan ilişkiler bireylerin kişilerle kurduğu ilişkilerden yalnızca bazılarıdır (Brehm, Miller, Perlman, Campbell, 2001). Günlük hayatta karşılaşılan kişilerden hayat boyu bireyin yanında olan kişilere kadar geniş bir skalası olan bu ilişkiler elbette aynı yakınlık derecesine sahip değildir.

Yakın ilişki olarak adlandırılan ilişkilerde kişiler birbirleri hakkında kişisel ve özel bilgilere sahiptirler. Yakın ilişki içerisinde olan iki insan başkaları ile paylaşmadıkları geçmiş yaşantılarını, tercihlerini, duygularını ve arzularını birbirleri ile paylaşabilirler. Bu ilişki türü diğer ilişkilere göre daha fazla sevgi ve önemseme içerir (Brehm ve diğerleri, 2001). Başka bir ifade ile yakın ilişkiler yoğunlukla olumlu duygular barındıran aynı zamanda da kişinin ilişki içerisinde özgür ve olabilecek en yalın haliyle var olabildiği ilişki türüdür. Bu tanım kapsamında arkadaşlar, eş veya sevgililer, aile üyeleri yakın ilişki kurulan kişiler olarak düşünülebilir. Bu çalışmada bir yakın ilişki türü olan romantik ilişkiler ele alınmıştır.

Ergenlikle birlikte bireylerin hayatında yer edinmeye başlayan romantik ilişkiler, genç yetişkinlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde de bireyler için önemli olan bir yakın ilişki türüdür.

Romantik ilişki, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda ortaya çıkan önemli bir kişilerarası ilişkidir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişki terimi, karşılıklı olarak devam eden gönüllü etkileşimleri ifade etmektedir. Diğer ilişki çeşitlerinden farklı olarak romantik ilişkide aşk, tutku ve bununla birlikte mevcut ya da beklenen cinsel davranış bulunmaktadır (Collins, Welsh ve Furman 2009). Bu tanımlardan yola çıkarak romantik ilişkiyi iki kişinin karşılıklı olarak istekli olduğu, yoğun aşk duygularını içeren ve bununla birlikte cinsel arzusunun da yer aldığı uzun süreli ilişkiler olarak tanımlanabilir.

Bir romantik ilişkiden bahsedildiğinde adı geçen ilk duygu aşktır. Bu sebeple araştırmacılar romantik ilişkileri daha iyi anlayabilmek için aşk duygusunu anlamaya yönelik yaklaşımlar ortaya konmuşlardır. Zick Rubin aşk konusundaki ilk araştırmaları ortaya koymuş ve 1970 yılındaki çalışmasında arkadaşına karşı hissedilen hoşlanma hissi ile sevgiliye karşı hissedilen aşk duygusunun birbirinden farklı olduğunu söyleyerek bir aşk sınıflaması yapmıştır (aktaran Ercan, 2018).

Yakın ilişkilerin gelişimi kısmen ilişkiler hakkındaki inançlar tarafından yönlendirilir. İlişkilere dair bu inançlar yaşantılara ve deneyimlere yüklenen anlamları ve onları yorumlama şeklini etkilemektedir (Knee ve Petty, 2013). Buradan yola çıkarak aşk duygusu ile birlikte sürdürülen romantik ilişkilerde de bireylerin ilişkilere dair sahip oldukları inançları olduğunu ve bu inançların ilişkiye etkisi olduğu düşünülebilir. Romantik ilişkilerde çiftler gerçekçi olmayan beklentiler

içerisinde bulunduğunda ve kendi isteklerinin tatmin edilmesini katı bir şekilde talep ettiklerinde problemler ortaya çıkar (Ellis ve diğerleri, 1989).

Bireylerin romantik ilişkiler hakkında akılcı veya akılcı olmayan inançları bulunmaktadır. Genel anlamda akılcı inançlar mantıklı, desteklenebilir ve pragmatik inançlardır. Bir inanç bu 3 kriteri birden sağlayamayabilir. Bununla birlikte bir inancın mantıklı, desteklenebilir ve pragmatik özelliklerden en az birini taşıması akılcı inanç olarak değerlendirilmesi için gereklidir (Ellis, David ve Lynn, 2010). Bu kriterlerden anlaşıldığı üzere akılcı inançlar belirli mantık çerçevesinde, kişiye fayda sağlayan ve kanıtlanabilir inançlar olarak tanımlanabilir. Bunun yanı sıra akılcı olmayan inançlar ise bu tanımın tam tersidir. Mantıksız, desteklenemeyen ve kişiye faydası olmayan inançlar akılcı olmayan inançlar olarak adlandırılır (Ellis, David ve Lynn, 2010).

İnançların işlevlerine göre ele alınmasını daha iyi anlayabilmek için bu konuda yapılan kuramsal çalışmalara bakılabilir. Albert Ellis ve Aaron T. Beck aynı zamanlarda, birbirlerinden habersiz bir şekilde benzer yaklaşımları ortaya koymuşlardır (Corey, 2015). Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) yaklaşımı inançları akılcı ve akılcı olmayan şeklinde sınıflandırırken, Beck'in Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımı biliş türlerini yani inançları işlevsel ve işlevsel olmayan olarak sınıflandırır (Ellis, David ve Lynn, 2010).

ADDT bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan biridir. Bu yaklaşım duygusal problemlerin temelinde kişilerin kendileri, diğer insanlar ve dünya hakkında sahip oldukları bir dizi akılcı olmayan inançların olduğunu savunur (Dryden ve Branch, 2008). Başka bir ifadeyle akılcı olmayan inançlar aslında pek çok duygusal probleme sebep olmaktadır.

ADDT'nin temel kavramlarından biri A-B-C modelidir. Modele daha sonra terapötik müdahalelerin kullanıldığı D ve E basamakları da eklenmiştir.

Bu modeldeki 'A' tetikleyici bir olay, davranış ya da durumu, 'B' kişinin bu durum hakkındaki inancını, 'C' ise kişinin bu olay, davranış ya da tutuma verdiği duygusal ve davranışsal tepkiyi ifade etmektedir (Ellis ve Dryden, 1997, s:8).

İnsanların çoğu, yaşamlarında zorlayıcı bir olay olduğunda (A) , ve bu olay istenmeyen şekillerde sonuçlandığında (C), istenmeyen sonuca (C) , yaşadıkları

olayın(A) sebep olduğunu düşünürler. ADDT yaklaşımı sonucun (C) oluşumunda asıl rol oynayan sürecin olay (A) değil, kişinin o olaya ilişkinin inançları (B) olduğunu söyler ( Ellis, 2002).

ADDT'ye göre akılcı inançlar aşırılık içermeyen, gerçeklik ile tutarlı, esnek ve işlevseldir. Kendini kabul inançları, hayal kırıklığına karşı yüksek tolerans inançları, uygun tercihler ve durumu kötüleştirmeyen inançlar akılcı inançlardır (Dryden ve Branch, 2008). Buradan yola çıkarak akılcı inançların kişiye daha çok fayda sağladığı söylenebilir. Öte yandan akılcı olmayan inançlar ise işlevsiz, gerçekle tutarsız, katı inançlardır. Kendini ve diğerlerini değersizleştirme, aşırı talepkarlık, durumu felaketleştirme ve hayal kırıklığına karşı düşük tolerans inançları da akılcı olmayan inançlardır (Dryden ve Branch, 2008).

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları daha iyi anlamak için incelenecek bir diğer kuram Aaron T. Beck tarafından ortaya konulan Bilişsel Terapidir. Bilişsel terapi 1970'lere kadar yalnızca depresyon tedavisi olarak tanımlanırken Beck'in çalışmaları ile birlikte yeni bir boyuta ulaşmıştır (Leahy,2015). Bilişsel terapi, kişinin davranışını, ruh halini etkileyen ve işlevsel olmayan düşüncelerin tüm psikolojik rahatsızlıkların sebebi olduğunu öne sürmektedir (Beck, 2011). İlk çocukluk yaşantıları, şemaları, temel inançları ve koşullu inançları oluşturur. Bireyin yaşadığı kritik olaylar bu şemaları ve inançları harekete geçirir ve otomatik düşünceler ortaya çıkar. Otomatik düşünceler ise duygu ve davranışları etkiler (Sharf, 2014; Corey, 2015). Bilişsel yaklaşım içerisinde yer alan bilişsel çarpıtmalar akılcı olmayan inançların farklı bir biçimde ifade edilmesidir (Sarı, 2008). Bu bilişsel çarpıtmalar zihnin okuma, aşırı genelleme, etiketleme, seçici soyutlama, ya hep ya hiç düşüncesi, felaketleştirme, büyültme ya da küçültme, olumsuz yordama ve etiketlemedir (Sharf, 2014).

Yukarıda bahsedilen iki yaklaşıma göre de, akılcı olmayan inançlar romantik ilişkilerdeki sorunlarda önemli rol oynamaktadır. Kuramsal temeller dışında romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançları açıklayan farklı çalışmaların olduğu görülmektedir.

Bu çalışmalardan biri Eidelson ve Epstein (1982) tarafından yapılmıştır. İşlevsel olmayan ilişki inançları ölçeği geliştirmek amacıyla yaptıkları çalışmada 5 işlevsel olmayan ilişki inancı belirlemiştirler. Bunlar, zihnin okuma beklentisi, partnerler

değişmez, anlaşmazlık yıkıcıdır, cinsel mükemmeliyetçilik, cinsiyetler farklıdır olarak adlandırılmıştır.

Sprecher ve Metts (1989) romantizm ideolojisi olarak tanımlanan inançları ölçmek amacı ile ölçek geliştirme çalışması yapmışlardır. Çalışmadan elde edilen sonuçlarla geliştirilen romantik inançlar ölçeği dört romantik ilişki inancı tanımlamıştır. Romantik ilişki inançları gerçek aşk önceden bir etkileşim olmaksızın kişiyi bulur anlamına gelen “İlk Görüşte Aşk”, gerçekten aşık olabileceğimiz sadece bir insan vardır anlamında “İlk ve Tek”, gerçek aşk tüm engelleri aşar anlamına gelen “Aşk Her Şeyin Üstesinden Gelir” ve gerçek aşk mükemmel olmalıdır anlamında “İdealize Etme” olarak sınıflandırılmıştır.

Romantik ilişki inançları ile ilgili bir diğer çalışma De Roda, Martínez-Iñigo, De Paul ve Yela (1999) tarafından yapılmıştır. Romantik ilişkilerde mitler olarak adlandırılan 8 gerçekçi olmayan inanç belirlemiştir. Bunlar;

1. Eşitlik İnancı: Bu mite göre aşk güçlü bir duygudur ve ilişkinin her aşamasında aynı tutku hissedilmelidir. Eğer ilişkinin başında hissedilen aşk duygusu artık hissedilemiyorsa bu durum çiftlerin birbirlerini artık sevmediği anlamına gelmektedir.
2. Diğer Yarım İnancı: Bu inanca göre her kişinin önceden belirlenmiş bir romantik partneri olmalıdır.
3. Tek Olma İnancı: Aynı anda iki insana âşık olmanın imkânsız olduğu inancıdır.
4. Sonsuz Tutku İnancı: İlişkinin ilk başlarındaki yoğun tutku eğer gerçekse bu tutkunun sonsuza kadar sürmesi gerektiği inancıdır.
5. Aşkın Her Şeye Gücü Yeter İnancı: Gerçek aşka güvenmenin tüm engelleri aşacağı inancıdır.
6. Sadakat İnancı: Romantik ilişki partnerlerinin birbirlerine gerçekten aşık iseler cinsel olarak her zaman birbirlerine sadık kalacakları inancıdır.
7. Evlilik İnancı: Tutkunun veya aşık olmanın evlilik için tek şart olduğu inancıdır.
8. Çift İnancı: Çiftler arasında ilişkinin insan doğasının bir parçası olduğu ve bu türden ilişkinin tüm çağlarda ve tüm kültürlerde mevcut olduğu inancıdır.

İlgili alanyazında de görüldüğü gibi romantik ilişkilere dair inançlar birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve belirli sınıflamalar yapılmıştır. Yapılan tüm sınıflamalar romantik ilişki inançları alanına katkı sağlamaktadır.

### **1.2.1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar kapsamındaki araştırmalara bakıldığında ilişki inançları ile ilgili yapılan ölçek çalışmalarının ve romantik ilişki inançlarının başka değişkenlerle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

Specher ve Metts (1989) romantik ilişki inanç ölçeğini geliştirmek ve bu inançların cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimine etkisini incelemek amacıyla 730 lisans öğrenci ise çalışmışlardır. Bu çalışma kapsamında geliştirdikleri romantik inançlar ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği oldukça yüksektir. Geliştirilen bu ölçeğin 4 alt boyutu vardır. Romans ve DeBord (1995) romantik ilişkilerde belirli akılcı olmayan inançları tanımlamak amacı ile ilişki inançları ölçeğini geliştirmişlerdir. 970 katılımcı ile yürütülen bu çalışmada 9 tane akılcı olmayan ilişki inancı belirlenmiştir.

Romantik ilişkilerle ilgili inançların ve/veya akılcı olmayan inançların ilişkisinin araştırıldığı kavramlardan biri ilişki doyumdur. Metts ve Cupach (1990) işlevsiz ilişki inançları ile yakın ilişkilerde doyum ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma grubunu heteroseksüel ilişkisi olan 322 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu araştırma sonucunda işlevsel ilişki inançları ile ilişki doyumunun birbiri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte işlevsiz ilişki inançlarının ilişki doyumunu yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca işlevsiz ilişki inançları ile yıkıcı problem çözme becerisi arasında pozitif, yapıcı problem çözme becerisi arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Yetişkin bağlanma stilleri, ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri araştıran Stackert ve Bursik (2003) çalışmalarını 118 katılımcı ile yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda güvensiz bağlanma ile ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasında pozitif ilişki olduğu görülürken ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Beştav (2007) yüksek lisans tezi kapsamında 566 katılımcı ile yaptığı araştırmasında rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Sarı ve Korkut-Owen (2016), Romantik ilişkisi olan 296 kadın 138 erkek olmak üzere toplam 434 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının, ilişki doyumu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Yaşları 17 ile 35 arasında değişen katılımcılara Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından Aşırı Beklenti ve Farklı Düşünmek ile ilgili akılcı olmayan inançların artmasının ilişki doyumunu arttırdığı, Cinsiyet Farklılıkları alt boyutuna dair akılcı olmayan inançların artmasının ise ilişki doyumunu azalttığı görülmüştür. Benzer bir araştırmayı yapan Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) 299 üniversite öğrencisinden oluşan katılımcılardan toplanan verilerden elde edilen bulgular romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutlarından cinsiyet farklılıkları, aşırı beklentiler ve farklı düşünmek ilişki doyumunu yordadığını göstermektedir.

Çavdar (2013) toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ilişkisini araştırmıştır. 992 üniversite öğrenci ile yürütülen bu çalışmada bu iki değişkenin orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları eşitlikçi oldukça romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının azaldığı tespit edilmiştir. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmanın sonuçları da (Öcal Yüceol, 2015) bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Pala Akbaba (2018), yüksek lisans tezinde mutluluk ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 466 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların mutluluk düzeyinin yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca kız öğrenciler zihin okuma, fiziksel yakınlık ve aşırı beklentiler alt boyutlarından daha yüksek puan alırken erkek öğrenciler sosyal zaman kullanımını alt boyutundan daha yüksek puan almışlardır. Daha önce romantik ilişki yaşamayan katılımcılar farklı düşünmek ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından daha yüksek puan almışlardır.



Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılmış bir başka çalışmada Kazım Karabekir Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimlerine devam eden 744 lisans öğrencisinin katılımı ile üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Karabacak ve Çiftçi'nin (2016) bu çalışmadan elde ettikleri bulgulara göre, romantik ilişkiye sahip olmak evliliğe ilişkin tutumları etkilemektedir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık ile evlilik tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülürken cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme alt boyutlarıyla evlilik tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte çalışmanın sonuçları işlevsiz inançların evlilik doyumunu yordaması ile ilgili kısıtlı destek içermektedir. Arıkan'ın (2019) evlilik tutumları, toplumsal cinsiyet rolleri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında 654 üniversite öğrencisi katılımcı olarak yer almaktadır. Bu çalışma sonucunda elde edilen sonuçlar aktarılan diğer çalışmadan farklılık göstermektedir. Araştırmanın sonucuna göre evliliğe dair tutumu olumlu olan kişilerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları fazla olmaktadır.

Güven ve Yılğör (2020) çalışma grubunu 400 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmalarında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, evliliğe ilişkin tutum ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutlarından zihin okuma, aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık ve sosyal zaman kullanımı ile evliliğe ilişkin tutumlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arttıkça psikolojik belirtilerin arttığı da bulgular arasında yer almaktadır.

Çalışma grubunu evli olmayan 390 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada Sezer (2019) evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutlarından farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları ile evlilik kaygısı arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Möller ve Van Der Merwe (1997), 50 evli çift ile yürüttükleri çalışmalarında Akılcı Duygusal-Davranışçı yaklaşım tarafından öne sürülen temel inançların evlilik doyumunu etkilediği hipotezini test etmişlerdir. Katılımcılara ilişki uyum ölçeği ve kişisel inançlar ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin sonucunda kişisel inançlar ile ilişki uyumu arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

### 1.3. ÖZ ANLAYIŞ

Özellikle doğu kültürlerinde çokça bahsi geçen bir kavram olan şefkat batı kültüründe son yıllarda daha fazla araştırılan bir konu olmuştur. Budist geleneğinin klasik öğretilerinde şefkat acı karşısında titreyen kalp olarak tanımlanır. Bu düşünce yapısı içerisinde şefkatin tüm iyileştirici yolların, kurtuluşun ve yüce bir yüreğin altında yatan motivasyon olması arzu edilir (Feldman ve Kuyken, 2011).

Germer ve Siegel (2012) ise şefkati sadece başkalarının çektikleri acılardan dolayı endişe hissetmek değil aynı zamanda acıyı hafifletme isteğini de içeren özel bir empati biçimi olarak tanımlamışlardır. Başka bir ifadeyle şefkatli olmak başkalarının acılarının farkında olmak, onların acılarına karşı duyarlı olarak bu acıların dindirilmesi için çaba harcamaktır.

Her ne kadar şefkat başkalarına karşı hissedilen bir duygu olarak tanımlansa da şefkatin farklı türleri bulunmaktadır. Gilbert'e (2005) göre kişiden diğerlerine karşı hissedilen şefkat, diğerlerinden kişiye karşı hissedilen şefkat ve kişinin kendine karşı hissettiği şefkat olmak üzere 3 tür şefkat bulunmaktadır.

Diğerlerine karşı şefkat hissetmek Türk kültürü gibi kolektif kültürlerde en fazla bilinen ve kullanılan şefkat çeşididir. Diğerlerinden kişiye gelen şefkati ise algılamak güç olabilir fakat bunların dışında kalan üçüncü şefkat biçimi en göz ardı edilenidir (Atalay, 2019).

Daha çok diğerlerine yönelik duyarlı ve hassas duyguları kapsayan şefkatin kişilerin kendisine yöneltilmesi öz anlayış olarak adlandırılmaktadır. İngilizcede 'Self-compassion' olarak bahsedilen bu kavram Türkçe'ye aktarılırken öz şefkat, öz duyarlılık, öz anlayış gibi farklı kelimelerle çevrilmiştir. Farklı kelimelerle ifade edilmiş olsa da temelde hepsi benzer anlamı taşımaktadır (Atalay, 2019, s. 22)

Öz anlayış başkalarının acılarına karşı duyarlı olmak ve bu acıları hafifletme isteği içinde olma anlamına gelen şefkatten çok da farklı değildir. Öz anlayış kişinin yaşadığı acılara karşı açık olması, kendini önemsemesi ve kendine karşı nazik olması, deneyimlediği başarısızlık ve yetersizlikler karşısında yargılayıcı olmayan bir tutum içerisinde tüm insanlığın benzer yaşantılara sahip olduğunun farkında olarak kendine şefkat göstermesidir (Neff, 2003a). Bireyin diğerlerinin acılarına karşı duyarlı olması ve bu acıların dindirilmesi için istek duyması gibi kendi acılarına duyarlı olarak bu acıları hafifletmeye ve dindirmeye istekli olması öz-anlayış kavramı ile açıklanır (Germer, 2009). Daha kısa bir ifade ile öz anlayış içe dönük şefkattir (Neff ve Pommier, 2012).

Öz anlayış ile ilgili yapılan tanımlar göz önünde bulundurulduğunda öz anlayışa sahip olmanın kişinin aslında kendisine zor durumdaki bir dostuna, sevdiği bir yakınına yaklaştığı gibi yaklaşmasını gerektirdiği görülmektedir.

Öz anlayış kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öz anlayışın ne olmadığı ile ilgili bilgi sahibi olmak faydalı olabilir.

Öz anlayışla ilgili olarak yanlış bilinen şeylerden biri öz anlayış sahibi olmanın kişinin sürekli olarak kendini acıması ile öz anlayışın aynı şey olup olmadığıdır. Araştırmalara göre öz anlayış sahibi olmak psikolojik olarak daha güçlü olmayı sağlamaktadır ve sıkıntıyla odaklanmak yerine farklı bakış açılarını kullanabilme becerisi sağlamaktadır (Neff ve Germer, 2018). Yani öz anlayış kişinin kendine acıması değil aksine yaşanan zor durumu zaman zaman herkesin benzer durumları yaşayabileceğinin farkında olarak değerlendirmesidir.

Bir diğer düşünce kişilerin yaşamak için sert ve güçlü olmaları gerektiği dolayısıyla öz anlayışa sahip olmanın korkak ve çekingen bir insan olma anlamına gelmesidir. Oysaki öz anlayış kişiye güç cesaret veren ve zor durumlar karşısında dayanıklılığı artıran güvenilir bir iç güçtür (Neff ve Germer, 2018). Başka bir ifadeyle öz anlayış insanları güçlükler karşısında zayıf ve savunmasız olmaktan korumaktadır.

Öz anlayış sahibi olmanın bencil olmak olarak algılandığı yanlış bir değerlendirme daha bulunmaktadır. Fakat öz anlayış sahibi olmak aslında diğerlerine karşı da şefkatli olmayı sağlamaktadır. Öz anlayış sahibi insanlar ilişkilerinde daha şefkatli ve destekleyici bir tutum benimseyerek çatışma yerine uzlaşmayı tercih etmektedirler

(Neff ve Germer, 2018; Neff ve Beretvas, 2012). Bu noktadan hareketle öz anlayışın diğer insanlarla olan ilişkilerde daha anlayışlı olmaya, böylece daha sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olduğu söylenebilmektedir.

Öz anlayışlı olmak bireyi kısa süreli zevklere değil uzun vadede sağlık ve esenlik sağlayacak davranışa yönelmeyi de beraberinde getirir. Bu açıdan öz anlayış kişinin kendisine karşı aşırı hoşgörülü olacağı ve bundan dolayı da tembel bir insana dönüştürebileceği düşüncesi makul değildir (Neff ve Germer, 2018).

Diğer insanlara zarar vermemek için hata yaptığında kişinin kendisini sert bir şekilde yargılaması gerektiği ve öz anlayış sahibi olmanın bir hatanın sorumluluğunu diğer insanlara yüklemek için bahane olacağı inancı bir diğer yanlış inançtır. Araştırmalar öz anlayış sahibi bireylerin kendi eylemleri için daha fazla sorumluluk aldığını ve hata yaptıklarında özür dileme oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Neff ve Germer, 2018). Başka bir ifadeyle öz anlayışlı olmak diğerlerini suçlamak yerine hataları kabul etmeye ve buna göre hareket etmeye yardımcı olur.

İnsanların sahip olduğu en yaygın yanlış anlamalardan biri de öz anlayışın başarıya motivasyonunu düşürebileceğidir. Bu açıdan insanlar öz eleştirinin etkili bir motivasyon kaynağı olduğunu düşünseler de aslında öyle değildir. Aksine öz eleştirici bir tutum yerine öz anlayışlı bir tutum hedefe ulaşmak için kişinin potansiyellerinin tamamını kullanmak için motive olmasını sağlar (Neff ve Germer, 2018). Öz anlayış kişinin kendisini geliştirmesini engellemez aksine bu yolda kişiyi motive etmeyi sağlar (Atalay, 2019). Öz anlayış sayesinde kişi hata yapsa bile bunun bütün motivasyonunu yok etmesine izin vermemiş olur.

Kısacası öz anlayış kişiyi tembelleştiren, zayıf ve aciz duruma düşüren, bencil bir insan olmasına sebep olan, diğerlerine karşı kötü davranmanın yolunu açan ve motivasyonu düşürerek başarıyı zorlaştıran bir özellik değildir. Öz anlayışın ne olduğu ve ne olmadığı iyi belirlenmesi kavramın doğru bir şekilde anlaşılması açısından önemlidir.

Neff (2003a, 2003b, 2011) öz anlayışın öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşeni olduğunu söylemiştir.

### **1.3.1. Öz Eleştiriye Karşı Öz Nezaket**

Öz anlayış için gerekli olan unsurlardan biri kişinin kendisine nazik davranabilmesidir. Kişinin kendisi bir yanlış yaptığında ya da başarısızlığa uğradığında kendine karşı davranışı oldukça acımasız olabilir. Benzer zorlukları, başarısızlıkları yaşayan kişi bir arkadaş ya da sevilen biri olduğunda, hata sevilen kişiye ait olsa bile, çoğu insan o kişiye karşı daha anlayışlı, sakinleştirici ve eleştirel olmayan bir davranış sergilemektedir (Neff, 2003a).

İnsanların benzer zor durumlar karşısında kendilerine daha eleştirel yaklaşırken başkalarına daha şefkatli yaklaşması dikkat çekicidir. Hâlbuki öz anlayış sahibi olabilmek için öncelikle kişinin kendisine karşı nazik olması gerekmektedir. Benliğe yöneltilen öz eleştiri ve gayet normal gibi algılanan aşağılayıcı yorumların durdurulması öz anlayışlı olabilmek için atılacak önemli adımlardan biridir (Atalay,2019).

Neff (2003a) Öz nezaketi, çoğu kişinin normal olarak algıladığı sürekli yargılamanın ve incitici iç yorumların durdurulması, zaafı ve başarısızlıkları kınamak yerine onların anlayışlı bir şekilde ele alınması olarak tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle nezaketli olmak acımasız öz eleştiriler ile kişinin kendisine ne kadar zarar verdiğini görerek iç savaşını sona erdirmeyi gerektirir.

### **1.3.2. Soyutlanmaya Karşı Ortak Paydaşım**

Öz anlayışın ikinci temel bileşeni ortak paydaşımıdır. Kişiler zor durumlar yaşadıklarında bunun sadece onların başına geldiğini, yapayalnız olduklarını, kimsenin onları anlayamayacağını düşünebilirler. Bu türden düşünceler ise olumsuz duygular içerisinde giderek yalnızlaşmaya sebep olabilir.

Ortak paydaşım tüm insanların -dil, din, ırk fark etmeksizin- hata yapabileceğinin, başarısız ve yetersiz hissedebileceğinin farkında olarak kendisini değerlendirmedir (Atalay, 2009). Başka bir ifade ile ortak paydaşım, kişinin diğer insanlarla ortak duyguları paylaşabildiğinin farkında olmasıdır. Zor zamanlarda geçirilen süreç, tetikleyen unsurlar, koşullar, acının derecesi farklı olsa da diğer insanların zor zamanlarında geçirdikleri süreç ile aynıdır ve ortak paydaşım bunun farkında olmayı sağlamaktadır (Neff,2003a , 2003b).

### 1.3.3. Aşırı Özdeşleşmeye Karşı Bilinçli Farkındalık

Öz anlayışın üçüncü bileşeni bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık şu anda yaşananların oldukları gibi görülmesi ve yargısız kabul edilmesi anlamına gelir. Başka bir ifadeyle bilinçli farkındalık gerçeklikle yüzleşmektir (Neff, 2011). Şimdiki zamanda yaşanan olayların geçmişin veya geleceğin etkisi altında değerlendirilmesi kişinin kendisine karşı şefkatle yaklaşmasını güçleştirebilir.

Başarısızlıklar ve yetersizlikler ile ilgili olumsuz duygular hissedildiğinde kişi eğer bu durumlarla aşırı özdeşleşirse ciddi eleştirilere yol açacak noktalara aşırı odaklanır. Aşırı özdeşleşme yalnızlık ve yalıtılmışlık duygularının olduklarından daha yoğun hissedilmesine sebep olur, bundan dolayı kişi tüm insanların benzer acı ve hayal kırıklıklarını yaşadığına dair farkındalığa sahip olmakta zorlanır (Neff, 2003a)

Öz anlayışın bir bileşeni olan bilinçli farkındalık ile alanyazında yer alan bilinçli farkındalık arasında farklılıklar bulunmaktadır. Öz anlayışın bileşeni bilinçli farkındalık acı gibi duygular da dahil olmak üzere istenmeyen olumsuz duygulara ve düşüncelere dair dengeli bir farkındalıktır. Alanyazındaki bilinçli farkındalık ise olumlu, olumsuz ya da nötr her türlü deneyimin farkında olmak anlamındadır (Atalay, 2019).

Öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık bileşenlerini anlayabilmek öz anlayış sahibi olabilmek için önemlidir. Bu üç bileşen birbirlerinden kavramsal olarak farklı olsalar ve bireyler tarafından farklı düzeylerde deneyimlenseler de birbirlerini karşılıklı olarak geliştirmek ve değiştirmek için sürekli etkileşim halindedirler (Neff, 2003a).

Öz anlayış düzeyi düşük olsa bile insanlar bunu geliştirme ve artırma potansiyeline sahiptirler. Germer (2009) öz anlayışı kazanabilmek için fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve ruhsal beş kilit yol olduğunu savunmaktadır. Bireyler bu yolları kullanarak öz anlayışı hayatlarına entegre edebilmektedirler.

Öz anlayış ile ilgili ele alınacak son konu ise anlam olarak yakın gibi duran fakat pek çok açıdan farklılığı bulunan öz saygı kavramıdır. Öz saygı tıpkı öz anlayış gibi benlik ile ilgili ortaya koyulan pozitif kavramlardan biridir. Bununla birlikte Neff'e (2011) göre öz anlayış, öz saygı ile elde edilebilecek psikolojik faydaları sağlamakla birlikte aynı zamanda öz saygının olumsuz taraflarını içermeyen bir kavramdır.

Öz anlayış hem bağımsız olarak hem de kendisi ile benzer kategoride bulunan diğer kavramlarla ilişkileri bakımından pek çok araştırmaya konu olmuştur. Bir sonraki başlıkta öz anlayış ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilecektir.

#### **1.3.4. Öz Anlayış ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Öz anlayış ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, özellikle son zamanlarda pek çok kavram ile ilişkisinin merak konusu olduğu görülmektedir. Öz anlayışın çokça birlikte ele alındığı kavramlardan biri psikolojik iyi oluştur.

Sarıcaoğlu (2011), yüksek lisans tezine psikolojik iyi olma düzeyi ile öz anlayış ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 636 katılımcıdan oluşan araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile öz anlayışın pozitif ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile öz anlayış arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Kişilerarası çatışma durumlarında psikolojik iyi oluş ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi araştıran Yarnell ve Neff (2013) çalışmasında 506 üniversite öğrencisi katılımcı olarak yer almıştır. Bu bağlamda öz anlayış ile iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Zessin, Dickhauser ve Garbede (2015) bir meta-analiz çalışması olarak öz anlayış ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlarda psikolojik ve bilişsel iyi oluş ile öz anlayış arasındaki ilişkiler duygusal iyi oluş ile öz anlayış arasındaki ilişkiden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öz anlayışın iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu da tespit edilmiştir. Beaumont, Durkin, Hollins Martin, Carson (2016) öz anlayış, tükenmişlik, merhamet yorgunluğu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu öğrenimlerinin son yıllarında olan danışmanlık ve bilişsel-davranışsal terapistlik öğrencilerinden oluşan 54 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre öz anlayış ve psikolojik iyi oluşları yüksek katılımcılar daha az merhamet yorgunluğu ve tükenmişlik yaşamaktadırlar. Öz anlayış ve diğerlerine karşı şefkat kavramlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin araştırıldığı ve 328 katılımcının dahil olduğu araştırma sonucunda öz anlayış ile depresif belirtiler ve olumsuz duygulanım arasında negatif, olumlu duygulanım arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Lopez, Sanderman, Ranchor ve Schroevers, 2017).

İçinde bulunduğumuz yıl içinde yapılan yurt içi araştırmalardan biri de öz şefkat ile mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve kendini sabotaj kavramları arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Alaloğlu, 2020). 293 erkek ve 360 kadın katılımcıdan oluşan

çalışma grubundan elde edilen verilere göre öz şefkat psikolojik belirtiler, yaşam doyumu ve duygulanımın yordayıcısıdır.

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007)'un öz anlayışın ruhsal sağlığa etkisini araştırdıkları 2 bölümlü çalışmaya 91 lisans öğrencisi katılmıştır. İlk kısım yaklaşık olarak 10 ile 20 arasında öğrencinin bulunduğu gruplarla, üniversitenin bilgisayar laboratuvarında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar çalışmanın ilk kısmında demografik özellikler, öz anlayış, öz saygı, negatif etkiler ve endişe başlıklarını içeren maddeleri cevaplamışlardır. Ardından çalışma kapsamında hazırlanan bir açıklama yapılmış ve katılımcılardan kendilerine sorulan iki soruyu bir iş görüşmesindeymiş gibi yazılı olarak cevaplamaları istenmiştir. Çalışmanın ilk kısmında öz anlayışın, laboratuvar ortamında ego tehdidi ile karşı karşıya kalındığı durumlarda bireyleri endişeden korumaya yardımcı olduğu bulunmuştur. Çalışmanın ikinci kısmında ise Gestalt boş sandalye tekniği olarak bilinen teknik kullanılarak, öz anlayışın psikolojik iyilik halinin artmasına etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Bir aylık aralıkta artış gösteren öz anlayışın, psikolojik iyilik halinin artması ile ilişkili olduğunu bulgusu elde edilmiştir.

Öz Anlayış ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda öz anlayışın artması ile psikolojik iyi oluş düzeyinin de artacağına yönelik sonuçlar elde edildiği pek çok çalışma olduğu söylenebilir.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) öz anlayış, akademik başarı hedefleri ve algılanan akademik başarısızlıkla baş etme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında yapılan ilk çalışmada 222 katılımcıdan elde edilen verilerin analizi sonucu, öz anlayışın yeterlilik hedefleri ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülürken, performans hedefleri ile negatif yönde ilişkisi bulunmuştur. İkinci çalışmada ise son vize notlarını başarısızlık olarak algılayan 110 öğrenci ile çalışılmıştır. İlk çalışmadaki sonuçların bu çalışmada doğrulanmasının yanı sıra öz anlayışın duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde, kaçınma odaklı stratejiler ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu belirten bulgular elde edilmiştir.

Deniz, Arsalan, Özyeşil ve İzmirli (2012) Türkiye'den üniversite öğrencileri ve diğer ülkelerden üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerini karşılaştırarak incelemiştir. 127 Türk 122 diğer ülke öğrencilerinin katılımcı olarak yer aldığı çalışma sonuçlarına göre öz anlayış ve



pozitif duygu açısından Türkiye’de üniversite öğrencisi olan bireylerin diğer ülkelerde öğrenci olan bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Aynı zamanda Türkiye’deki öğrencilerin ilgili değişkenleri arasındaki ilişki, diğer ülkelerdeki öğrencilerden toplanan verilerin ilişkilerinden daha yüksektir. Tel ve Sarı (2016) öz duyarlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışma grubunu 1082 katılımcının oluşturduğu bu araştırma sonucunda öz duyarlılığın olumlu alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif, olumsuz alt boyutları ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş, Kırdök (2018) yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini incelemiştir. Çalışmaya 18-40 yaş aralığındaki 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre öz anlayış arttıkça yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık da artmaktadır. Bunun yanı sıra öz anlayışın yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında kısmi olarak aracılık etkisi bulunmaktadır. Farklı bir çalışma grubu olarak özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin yaşam doyumları, öz anlayış ve merhamet düzeyi açısından incelenmiştir (Avşaroğlu ve Güleş, 2019). 301 ebeveynin katıldığı bu araştırmanın bulgularına göre öz anlayış yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Onaylı (2019) doktora tez çalışmasında öz şefkat, affetme, ruminasyon ve bilişsel değerlendirmenin aldatılmaya verilen duygusal tepkilerdeki rolünü incelemiştir. Flört ilişkilerinde aldatılma deneyimi yaşamış 431 kişinin katıldığı bu çalışmada öz şefkatin aldatılmaya verilen olumsuz tepkilerle doğrudan ilişkisinin olmadığı ama diğer değişkenler yoluyla dolaylı olarak bu tepkileri etkilediği bulunmuştur. Sarıçam ve Biçer (2015) ise yaptıkları araştırmada affetme, öz anlayış ve ahlaki değer arasında pozitif yönlü ilişkilerle birlikte öz anlayış ve ahlaki değer affetmeyi önemli ölçüde yordadığını tespit etmişlerdir.

Bayar ve Tuzgöl Dost (2018) üniversite öğrencilerinde bağlanma tarzları ve algılanan sosyal desteği öz şefkatin yordayıcıları olarak incelemiştir. 587 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen bu çalışmanın bulgularına göre bağlanmanın alt boyutlarından olan kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek boyutu öz şefkati anlamlı şekilde yordarken, bağlanmanın kaçınma alt boyutu ve özel bir kişiden algılanan sosyal destek öz şefkat düzeyini anlamlı olarak yordamamaktadır. Bağlanma ile ilgili yapılan bir başka araştırmada

ise üniversite öğrencilerinin öz anlayışları, ilişki durumları ve bağlanma stilleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 366 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmalı bağlanma stilleri ile öz anlayış arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır (Başer Baykal, Kalay Usta, Kılıç Memur ve Şirin, 2019).

Yılmaz (2009) anne baba tutumları ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 375 kız ve 164 erkek katılımcıdan oluşan çalışma grubuna Öz Anlayış Ölçeği ve Anne-Baba Tutumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre anne baba tutumu ile öz anlayış arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İnsanların yaşadığı zorlu ruhsal problemlerden olan depresyon ve anksiyete ile öz anlayış ilişkisini araştıran çalışmalar da yapılmıştır. Sümer (2008), Üniversite öğrencilerini sahip oldukları öz anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre sınıflandırarak bu grupların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 523 öğrencinin katıldığı bu çalışmada öz anlayış düzeyi düşük ve orta olanların, öz anlayış düzeyleri yüksek olanlara göre daha fazla depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller ve Berking (2014) yaptıkları araştırmada öz anlayışı bir duygu düzenleme yolu olarak ele almışlardır. Klinik olarak depresyonda olan 48 kişi ile yürütülen bu çalışmada durumu koruma, yeniden değerlendirme ve kabul ile öz anlayışın etkililiği karşılaştırılmıştır. Her bir duygu durumunun başlangıcında katılımcılara depresif duygu durumunu düzenleme için durumu koruma, yeniden değerlendirme, olumsuz duyguları kabul etme ve öz anlayış stratejilerinden birini kullanmaları istenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre depresif ruh halinin azalmasında öz anlayış durumu koruma stratejisine göre daha etkilidir. Yeniden değerlendirme ve kabul stratejileri ile öz anlayış arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte depresif duygu durumunun başlangıçtaki yoğunluğunun azaltılmasında öz anlayışın, yeniden değerlendirmeden daha etkili olduğu bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında araştırma, majör depresif bozukluğu olan hastalar için öz anlayışın bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılmasının etkili olabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Finlay-Jones, Rees ve Kane (2015) klinikte çalışan ve mezuniyet sonrası eğitimdekiler de dahil olmak üzere 198 psikologla yürüttüğü çalışmasında, duygu düzenleme modelinin, psikologların öz anlayışları ve stresleri üzerinde etkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre öz anlayış, duygu düzenleme güçlüklerini

ve stres semptomlarını yordamaktadır. Öz anlayış ve stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olduğu da elde edilen bulgular arasındadır.

Kıcalı (2015) 250 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubunda öz şefkat ve tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin depresyon ve olumsuz duygulanımla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öz şefkat düzeyi arttıkça depresyon belirtileri ile olumsuz duygulanım azalmaktadır.

Benzer şekilde De Souza, Policarpo ve Hutz (2020) öz anlayışın depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisini araştırdıkları çalışmada öz anlayışın her üç kavramla da negatif yönde ilişkisi olduğunu bulmuşlardır.

Dağ (2019) yüksek lisans tezinde öz anlayış düzeyi ile anksiyete ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubu 304 psikoloji öğrencisinden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre öz anlayış arttıkça anksiyete azalırken yaşam memnuniyeti artmaktadır. Bununla birlikte öz anlayışın anksiyetenin bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Neff ve Beretvas (2012) öz anlayış sahibi olmanın sağlıklı romantik ilişki davranışı ile ilişkisini araştırmışlardır. 104 çiftin katıldığı çalışmada öz anlayış seviyesinin çiftlerin ilişki davranışları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre öz anlayış düzeyleri yüksek bireylerin düşük bireylere göre daha fazla olumlu ilişki davranışı sergilediği elde edilmiştir. Bununla birlikte öz anlayışın olumlu ilişki davranışını yüksek oranda yordadığı tespit edilmiştir. Benzer bir konuda çalışan Jacobson, Wilson, Kurz ve Kellum (2018), romantik ilişkinin kalitesi ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarını 261 üniversite öğrencisi ile yürütmüşlerdir. Katılımcılardan elde edilen öz anlayış ve romantik ilişki kalitesi puanlarına göre öz anlayışın, ilişki kalitesi ile pozitif yönde orta derecede ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Chishima, Mizuno, Sugawara ve Miyafawa (2018) öz anlayışın bilişsel değerlendirme ve stresli olaylarla başa çıkma üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Öncelikle 217 lisans öğrencisinin öz anlayış düzeylerini ölçmek amacı ile veriler toplanmış ilk veri toplama tarihinden 1 ay sonra katılımcılar tekrar çağırılmıştır. İkinci veri toplama aşamasında katılımcılardan geçtikleri ay içinde yaşadıkları stres verici bir olayı düşünmeleri ve daha sonra bilişsel değerlendirme ölçeği ile başa

çıkma ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öz anlayış ile kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri arasında negatif ilişki bulunurken aynı zamanda öz anlayışın stres verici olaya karşı daha az tehdit altında hissetme ve daha fazla kontrol sahibi olma yoluyla bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabildiği tespit edilmiştir.

Öz anlayış ile yapılan çalışmalar burada bahsedilenlerden çok daha fazladır. Burada, daha fazla çalışılan bazı kavramlardan ve çalışmanın geri kalını ile ilgili diğer kavramlar ile yapılan araştırmalardan bahsedilmiştir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu ile ilgili demografik özellikler, veri toplama aracı ile kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler paylaşılacaktır.

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, var olan durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırmalar ele alınan bir durumu dikkatli ve olabildiğince kapsamlı bir şekilde tanımlamaya çalışan araştırmalardır. (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019).

Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli değişkenler arasındaki ilişkilerin açığa çıkarılması, ilişkilerin düzeyinin belirlenmesi ve daha üst düzey araştırmalar yapılması için gerekli olan ipuçlarını sağlamaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019).

#### 2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada 2019-2020 yıllarında üniversiteye devam etmekte olan 297 kadın 105 erkek olmak üzere toplam 402 kişi bulunmaktadır. Çalışma grubunun demografik özellikleri ve dağılımları ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

#### 2.3. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan kişilerin çeşitli demografik özelliklere göre dağılımı Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	297	73.9
	Erkek	105	26.1
	Toplam	402	100.0
Yaş	18-21	216	53.7
	22-25	151	37.6
	26 ve Üstü	35	8.7
	Toplam	402	100.0
Gelir Düzeyi	Düşük	34	8.5
	Orta	352	87.5
	Yüksek	16	4.0
	Toplam	402	100.0
Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer	Köy	27	6.7
	İlçe	95	23.6
	İl	280	69.7
	Toplam	402	100.0
Romantik İlişki Yaşama Durumu	Yaşayan	271	67.4
	Yaşamayan	131	32.6
	Toplam	402	100.0
Romantik İlişki Durumu	Flört	139	34.6
	Evli/Nişanlı	34	8.4
	İlişkisi Yok	229	57.0
	Toplam	402	100.0

Çalışma grubunun 297'si (%73.9) kadın ve 105'i (%26.1) erkek olarak dağılım göstermektedir. Çalışma grubunun 216'sı (%53.7) 18- 21 yaş arasında, 151'i (%37.6) 22-25 yaş arasında ve 35'i (%8.7) 26 ve üzeri bir yaştadır. Çalışma grubunun 34'ü (%8.5) düşük, 352'si (%87.5) orta, 16'sı (%4.0) yüksek düzeyde gelire sahip olduğunu belirtmiştir. 27 (%6.7) kişi köyde, 95 (%23.6) kişi ilçede ve 280 (%69.7) kişi ise yaşamlarının büyük bölümünü ilde geçirdiklerini belirtmişlerdir. Çalışma grubunun 271'i (%67.4) romantik ilişki yaşamış, 131'i (%32.6) romantik ilişki

yaşamamıştır. 139 (%34.6) kişi flört ettiğini, 34 (%8.4) kişi evli ya da nişanlı olduğunu ve 229 (%57.0) kişi ise romantik ilişkisi bulunmadığını belirtmiştir.

#### **2.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında, çalışma grubunun demografi bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu', katılımcıları kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla 'Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği', romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların belirlenmesi amacıyla 'Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği' ve öz anlayış düzeyinin belirlenmesi için 'Öz Anlayış Ölçeği' uygulanmıştır.

Ölçeklerin puanlama, geçerlik ve güvenilirliklerine ilişkin özellikleri aşağıda açıklanmaktadır.

##### **2.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, sınıf düzeyi, romantik ilişki yaşamış olup olmama durumları ve şu anki ilişki durumları ile ilgili bilgilerin toplanabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. (Bkz. Ek-1)

##### **2.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ( BDDSÖ)**

Bilişsel süreçlerin ya da bilişlerin, duyguların yönetilmesi ve düzenlenmesinde rol oynadığını düşünen Garnfeski, Kraaij ve Spinhoven(2001), olumsuz yaşantılar karşısında insanların kullandıkları bilişsel stratejileri değerlendirmek amacı ile 'Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri' ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek toplam 36 maddedir. Ölçeğin 9 tane alt boyutu bulunmaktadır ve her bir alt boyut 4'er maddeden oluşmuştur. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir. 5'li likert tipinde geliştirilen ölçekte katılımcının seçebileceği 5 derece (1 = Bana hiç uygun değil, 2= bana biraz uygun, 3=bana kısmen uygun, 4=Bana çok uygun ve 5 = bana tamamıyla uygun ) bulunmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri

$\alpha=.78$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Ayrıca her bir alt boyut için de güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

**Kendini suçlama (Self-blame):** Yaşadığı olaylardan dolayı kişinin kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır. Bu alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $=.56$  olarak bulunmuştur. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı  $=.49$  bulunmuştur.

**Kabul Etme (Acceptance):** Kişinin yaşadığı olaylarla başa çıkmak için durumu kabul etmesidir. 2, 11, 29, 20 numaraları maddeler kabul etme stratejisini ölçmektedir. Ölçek maddeleri “Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm” ya da “Olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.” ifadelerden oluşmaktadır. Kabul etme alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $=.56$ ’dır. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı  $=.66$  bulunmuştur.

**Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon (Rumination):** Kişinin yaşadığı olaylara ilişkin duygularını sürekli olarak düşünmesidir. 3, 12, 21, 30 numaraları maddeler düşünceye odaklanma/ruminasyon stratejisini ölçmektedir. “Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.” ya da “Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.” gibi maddelerden oluşmaktadır. Güvenirlik katsayısı  $=.62$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı  $=.77$  olarak hesaplanmıştır.

**Olumlu Yeniden Odaklanma (Positive refocusing):** Yaşanan olumsuz olay yerine, daha iyi hissettirecek konular üzerinde düşünülmesidir. 4, 13, 22 ve 31 numaraları maddelerden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.” ya da “Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.” gibi maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı  $=.42$ ’dur. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı  $=.48$  bulunmuştur.

**Plana Yeniden Odaklanma (Refocus on planning):** Kişinin olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünmesidir. 5, 14, 23, 32 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.” ya da “Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.”



İfadelerinden oluşmaktadır. Güvenirlik katsayısı  $=.68$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için alt boyutun güvenirlik katsayısı  $=.66$  bulunmuştur.

**Olumlu Yeniden Değerlendirme (Positive reappraisal):** Kişinin yaşadığı olayın gelişimine katkıda bulunduğunu onu daha da güçlendirdiğini düşünerek meydana gelen olayın olumlu yanlarını aramasıdır. 6, 15, 24, 33 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.” ve “Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.” gibi ifadelerden oluşmaktadır. Olumlu yeniden değerlendirme alt boyutunun güvenirlik katsayısı  $=.66$ 'dır. Bu çalışma için alt boyutun güvenirlik katsayısı  $=.70$  olarak bulunmuştur.

**Bakış Açısına Yerleştirme (Putting into perspective):** Kişinin o an yaşamakta olduğu olumsuz olayı, başka olaylarla kıyaslayarak, yaşadığı olayın önemini azaltmasıdır. 7, 16, 25, 34 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.” ya da “Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.” gibi ifadelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutun güvenirlik katsayısı  $=.51$  bulunmuştur. Bu çalışma için alt boyutun güvenirlik katsayısı  $=.55$  olarak hesaplanmıştır.

**Felaketleştirme (Catastrophizing):** Yaşanılan olayın dehşet verici olduğu ile ilgili düşüncelerdir. 8, 17, 26, 35 numaralı maddelerden oluşmaktadır. “Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.” ve ya “Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.” gibi ifadeleri içermektedir. Güvenirlik katsayısı  $=.71$ 'dir. Bu çalışma için alt boyutun güvenirlik katsayısı  $=.78$ 'dir.

**Diğerlerini Suçlama (Other-Blame):** Kişinin yaşadıklarından dolayı başkalarını suçlayan düşüncelere sahip olmasıdır. 9, 18, 27, 36 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim.” ya da “Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.” gibi ifadelerden oluşmaktadır. Diğerlerini suçlama alt boyutunun güvenirlik katsayısı  $=.71$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için alt boyutun güvenirlik katsayısı  $=.77$  olarak bulunmuştur.

Bu 9 alt boyut uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak iki başlık altında toplanmaktadır. Kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme ve plana yeniden odaklanma, uyumlu stratejiler olarak adlandırılırken; kendini suçlama, ruminasyon/düşünceye odaklanma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama uyumsuz stratejiler olarak adlandırılmaktadır.

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

Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği 30 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert formatında hazırlanan ölçek maddelerinin “Hiç katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, katılımcı söz konusu maddeye hiç katılmıyorsa “1” puan, katılmıyorsa “2” puan, kararsızsa “3” puan, katılıyorsa “4” puan ve tamamen katılıyorsa “5” puan alacak şekilde puanlandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan 30'dur. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar yükseldikçe akılcı olmayan inançların düzeyi artmakta; puanlar düştükçe ise akılcı olmayan inançların düzeyi azalmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacı ile Cronbach Alfa ve Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplama teknikleri kullanılmıştır. Ölçeğin genel toplam puanı için bulunan güvenilirlik katsayısı .85'dir. Bu çalışma için güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları ve güvenilirlik katsayıları şu şekildedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015) ;

**Aşırı Beklentiler:** Bu alt boyut 8 madden oluşmaktadır. Bu boyuttaki maddeler “Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu zaman yanında olmalıyım” veya “Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli” gibi ilişkiden ve birlikte olunan kişiden beklenen gerçekçi olmayan beklentileri ifade eder. Güvenirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı =.78 bulunmuştur.

**Sosyal Zaman Kullanımı:** Bu boyuttaki maddeler sosyal ve serbest zaman etkinlikleri ile ilgili gerçekçi olmayan beklentileri ifade eder ve 6 maddeden

oluşmaktadır. “Birlikte olduğum kişi bense serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.” ya da “Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.” gibi maddeleri bulunmaktadır. Sosyal zaman kullanımını alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı =.81 olarak hesaplanmıştır.

**Zihin Okuma:** Bu alt boyutta “Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamaz ise bu benim için hayal kırıcı olur” veya “Birlikte olduğum kişinin duygularına karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir” gibi gerçekçi olmayan beklentilerin ifade edildiği 6 madde mevcuttur. Zihin okuma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .78’dir. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı =.83 bulunmuştur.

**Farklı Düşünmek:** Bu alt boyut ilişki içerisinde olan kişilerin olaylar hakkında bir birlerinden farklı düşüncelerinin yıkıcı olduğuna dair gerçekçi olmayan ifadelerin bulunduğu alt boyuttur. “Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.” gibi 4 maddeden oluşmaktadır ve güvenilirlik katsayısı .69’dur. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı =.72 olarak hesaplanmıştır.

**Fiziksel Yakınlık:** Bu alt boyut, fiziksel yakınlıkla ilgili olarak “Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir” gibi gerçekçi olmayan ifadeleri içeren 3 maddeden oluşur. Fiziksel yakınlık alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .53 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı =.67 olarak hesaplanmıştır.

**Cinsiyet Farklılıkları:** Üç madde bulunan bu boyutta, “Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir” gibi cinsiyet farklılıklarının ilişkiye etkinse ilişkin gerçekçi olmayan ifadelerin ortaya çıktığı boyuttur. Bu alt boyutun iç tutarlık katsayısı .53’tür. Bu çalışma için alt boyutun güvenilirlik katsayısı =.57 olarak bulunmuştur.

#### 2.4.4. Öz Anlayış Ölçeği

Orijinali Neff (2003a) tarafından geliştirilen Öz Anlayış (Self Compassion Scale) 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılardan belirtilen durumla ilgili

olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5’li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Öz Anlayış ölçeğinin Türkçeye güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz , Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz Anlayış Ölçeği orijinalinden farklı olarak madde toplam korelasyonunda .30’un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkarılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçek maddeleri “Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.”, “Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.”, “Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.” gibi maddelerden oluşmaktadır. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin güvenilirlik katsayısı =.90 olarak bulunmuştur.

## 2.5. İşlem

Verileri toplamak için kullanılacak olan Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinin uygulanabilmesi için Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu’ndan izin alınmıştır.

Ölçekler Mart 2020 – Haziran 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Ölçeklerin tamamı veri toplama tarihlerinde meydana gelen COVID 19 küresel salgın nedeniyle çevrimiçi yollarla toplanmıştır. Ölçekler gönüllü katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Katılımcılar önce kişisel bilgi formundan yer alan demografik bilgileri doldurmuşlardır. İlk olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği doldurulmuştur. Ölçeğin başlangıcında herkesin zaman zaman acı tatlı olaylarla karşılaştığı ve bu olaylar karşısında verilen tepkilerin kişilere özgü olduğu vurgulanmış, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında genelde neler düşündüklerini göz önünde bulundurarak maddeleri işaretlemeleri istenmiştir. İkinci olarak romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadelerin bulunduğu romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeği doldurulmuştur. Ölçeği cevaplandıran kişilerden, bu ifadelere ne derece katıldıklarını göz önünde bulundurarak maddeleri değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların en son cevapladığı ölçek Öz Anlayış ölçeğidir. Bu ölçek kapsamında katılımcılardan, zor zamanlar geçirdikleri sırada kendilerine nasıl yaklaştıklarını göz önünde bulundurarak maddeleri işaretlemeleri

istenmiştir. Ölçeklerin cevaplandırılma süresi ortalama 15 dakika sürmektedir. Ölçek setinin sonunda katılımcılara araştırmaya yapmış oldukları katkılardan dolayı teşekkür edilmiş ve uygulama sonlandırılmıştır.

## 2.6. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verileri analiz etmek amacıyla SPSS 24.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Çarpıklık (Skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelendiğinde verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerleri  $-2 \leq X \leq 2$  değerleri arasında yer aldığı dağılımın normal olduğu söylenebilir (Şencan, 2002). Tablo 2’de görüldüğü gibi ölçekler normal dağılım gösterdiğinden analiz yapılırken parametrik testler kullanılmıştır.

*Tablo 2. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

<b>Ölçekler</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Kendini Suçlama	-.05	.48
Kabul Etme	-.34	-.15
Düşünceye Odaklanma	-.65	-.29
Olumlu Yeniden Odaklanma	.04	.00
Plana Yeniden Odaklanma	-.47	-.01
Olumlu Yeniden Değerlendirme	-.31	-.45
Bakış Açısına Yerleştirme	-.13	-.06
Felaketleştirme	.42	-.31
Diğerlerini Suçlama	.21	-.12
Uyumlu DDS	-.15	.13
Uyumsuz DDS	.00	-.21
Farklı Düşünme	.72	.10
Zihin Okuma	.02	.37
Sosyal Zaman Kullanımı	.96	.10
Aşırı Beklentiler	-.10	-.04
Cinsiyet Farklılıkları	.04	-.58
Fiziksel Yakınlık	.16	-.73
RAİNAÖ- Toplam	.15	.19
Öz Anlayış Ölçeği	-.00	.52

Normal dağılım göstermeyen değişkenlerde (gelir düzeyi, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, gelir düzeyi) ise parametrik olmayan testler kullanılarak analiz yapılmıştır. Verilerin analizinde betimsel analizler, Pearson korelasyon analizi, bağımsız gruplar t-Testi, ANOVA, Kruskal Wallis H, Çoklu doğrusal regresyon analizi, Welch Testi ve Scheffe Testi (Post-hoc) kullanılmıştır. Kullanılan analiz yöntemleri ve seçme kriterleri Tablo 3’de gösterilmiştir.

*Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Analizler ve Seçilme Kriterleri*

Bağımsız Gruplar t-Testi	1 Sürekli ve 1 Kategorik Değişken Varlığında Kategorik Değişkenin Grup Sayısı 2 Olduğunda Normal Dağılım Olduğunda İç Grup Sayıları 30’dan Fazla Olduğunda Varyanslar Homojen Olduğunda
ANOVA	1 Sürekli ve 1 Kategorik Değişken Varlığında Kategorik Değişkenin Grup Sayıları 2’den Fazla Olduğunda Normal Dağılım Olduğunda Varyanslar Homojen Olduğunda
Kruskal Wallis H	1 Sürekli ve 1 Kategorik Değişken Varlığında Grup Sayıları 2’den Fazla Olduğunda Normal Dağılım Olmadığında İç Grup Sayıları 30’dan Az Olduğunda
Pearson Korelasyon Analizi	2 Sürekli Değişken Bulduğunda Normal Dağılım Olduğunda Örneklem Büyüklüğü 30’dan fazla Olduğunda
Çoklu Doğrusal Regresyon	2 Sürekli Değişken Bulduğunda Sürekli Değişkenler Arasında Korelasyon Bulduğunda Normal Dağılım Olduğunda
Welch Testi	1 Sürekli ve 1 Kategorik Değişken Varlığında Kategorik Değişkenin Grup Sayıları 2’den Fazla Olduğunda Normal Dağılım Olduğunda Varyanslar Homojen Olmadığında
Scheffe Testi (Post-hoc)	ANOVA Uygulaması Sonrasında Grup Sayıları Arasındaki Farkın Çok Yakın Olmadığında Varyanslar Homojen Olduğunda

(Durmuş vd., 2013; Büyüköztürk, 2007; Pallant, 2013; Griffith, 2007)

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 3.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Tablo 4'te Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

*Tablo 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler*

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Kendini Suçlama	4	20	12.21	2.79
Kabul Etme	4	20	13.47	3.18
Düşünceye Odaklanma	7	20	15.73	3.20
Olumlu Yeniden Odaklanma	5	20	12.77	2.78
Plana Yeniden Odaklanma	8	20	15.87	2.67
Olumlu Yeniden Değerlendirme	8	20	15.63	2.88
Bakış Açısına Yerleştirme	5	20	13.67	2.85
Felaketleştirme	4	20	9.83	3.65
Diğerlerini Suçlama	4	20	11.22	3.24
Uyumlu DDS	36	98	71.40	9.63
Uyumsuz DDS	23	75	49.00	8.90

Tablo 5'te RAINÖ puanları için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

*Tablo 5. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler*

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss
----------	-----	-----	-----------	----

Farklı Düşünme	4	20	8.15	3.19
Zihin Okuma	6	30	19.05	5.34
Sosyal Zaman Kullanımı	6	26	11.00	4.85
Aşırı Beklentiler	14	38	27.11	4.61
Cinsiyet Farklılıkları	3	15	8.92	3.04
Fiziksel Yakınlık	3	15	8.50	3.19
RAİNAÖ- Toplam	42	132	82.73	16.19

Tablo 6’da Öz Anlayış Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

*Tablo 6. Öz Anlayış Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler*

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
Öz Anlayış Ölçeği	27	120	74.08	16.09

### 3.2. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarına Dair Bulgular ve Yorumlar

Tablo 7’de Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

*Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları*

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	T	sd	p	Fark
Uyumlu DDS	Kadın	297	71.32	9.65	-.29	400	.76	-
	Erkek	105	71.64	9.61				
Uyumsuz DDS	Kadın	297	49.06	9.04	.26	400	.79	-
	Erkek	105	48.80	8.53				

\* $<.05$ ; \*\* $<.01$

Tablo 7 incelendiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ).



Tablo 8’de Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

*Tablo 8. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları*

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p	Fark
Uyumlu DDS	18-21	216	71.06	8.84	.55	2	.57	-
	22-25	151	71.56	10.19				
	26 ve Üstü	35	72.86	11.81				
Uyumsuz DDS	18-21	216	49.47	8.53	4.29	2	.01*	1>3
	22-25	151	49.28	9.35				
	26 ve Üstü	35	44.83	8.25				

\*<.05; \*\*<.01

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyut puan ortalamalarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $F(2-399)=4,292$ ;  $p<.05$ ). İkili karşılaştırmalarda Scheffe testi tercih edilmiştir. 18-21 yaş aralığında bulunan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyutu puan ortalamalarının 22-25 yaş aralığında ve 26 yaş ve üstünde olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9’da Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

*Tablo 9. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları*

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	$\chi^2$	p	Fark
Uyumlu DDS	Düşük	34	214.21	1.16	5.01	.55	-
	Orta	352	199.23				
	Yüksek	16	224.41				
Uyumsuz DDS	Düşük	34	189.87	1.19	2.52	.55	-
	Orta	352	203.74				
	Yüksek	16	176.84				

Tablo 9 incelendiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

Tablo 10’da Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

*Tablo 10. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları*

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	$\chi^2$	p	Fark
Uyumlu DDS	Köy	27	207.69	.09	1.39	.95	-
	İlçe	95	202.25				
	İl	280	200.65				
Uyumsuz DDS	Köy	27	201.52	.17	.39	.91	-
	İlçe	95	197.24				
	İl	280	202.94				

\* $<.05$ ; \*\* $<.01$

Tablo 10 incelendiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünü geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

Tablo 11’de Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puan ortalamalarının romantik ilişki yaşama durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

*Tablo 11. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları*

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Uyumlu DDS	Yaşayan	271	71.52	9.79	.36	400	.71
	Yaşamayan	131	71.15	9.33			
Uyumsuz DDS	Yaşayan	271	48.72	8.70	-.88	400	.37
	Yaşamayan	131	49.56	9.31			

\* $<.05$ ; \*\* $<.01$

Tablo 11 incelendiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puan ortalamalarının romantik ilişki yaşama durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 12’de Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puan ortalamalarının romantik ilişki durumu değişkenine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

*Tablo 12. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Puanlarının Romantik İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları*

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p	Fark
Uyumlu DDS	Flört	139	70.81	10.30	.39	2	.67	-
	Evli/Nişanlı	34	71.59	10.93				
	İlişkisi Yok	229	71.73	9.02				
Uyumsuz DDS	Flört	139	48.94	8.60	.03	2	.97	-
	Evli/Nişanlı	34	48.71	9.70				
	İlişkisi Yok	229	49.07	8.99				

Tablo 12 incelendiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puan ortamlarının romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

### 3.3. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar

Tablo 13’te Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve RAİNÖ puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

*Tablo 13. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Ölçekler	ZO	FD	SZK	AB	CF	FY
Kendini Suçlama	r .06	-.01	.25**	-.00	.01	.10*
Kabul Etme	r .11*	-.04	.30**	.03	.08	.14**

Düşünceye Odaklanma	r	.19**	.11**	.21**	.05	.06	.11*
Olumlu Yeniden Odaklanma	r	.03	.04	.05	.10*	.08	.08
Plana Yeniden Odaklanma	r	-.03	.16**	.08	.04	-.02	-.06
Olumlu Yeniden Değerlendirme	r	-.07	-.12*	.10*	.10*	-.02	-.05
Bakış Açısına Yerleştirme	r	.20**	.06	.23**	.18**	.12*	.21**
Felaketleştirme	r	.28**	.29**	.33**	.10*	.16**	.38**
Diğerlerini Suçlama	r	.31**	.26**	.43**	.20**	.19**	.43**
Uyumlu DDS	r	.07	-.06	.23**	.14**	.07	.10*
Uyumsuz DDS	r	.31**	.16**	.45**	.13**	.16**	.38**

Tablo 13 incelendiğinde RAINÖ'nün Zihin Okuma alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kabul Etme( $r=.11$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Düşünceye Odaklanma( $r=.19$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme( $r=.20$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Felaketleştirme( $r=.28$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Diğerlerini Suçlama( $r=.31$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzey ilişki ve Uyumsuz DDS ( $r=.31$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki bulunduğu ve ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

RAINÖ'nün Farklı Düşünme alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Düşünceye Odaklanma( $r=-.11$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük ilişki, Plana Yeniden Odaklanma( $r=-.16$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme( $r=-.12$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük ilişki, Felaketleştirme ( $r=.29$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük ilişki, Diğerlerini Suçlama( $r=.26$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu

arasında pozitif yönde düşük ilişki ve Uyumsuz DDS ( $r=.16$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde düşük ilişki bulunduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

RAİNÖ'nün Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama( $r=.25$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Kabul Etme( $r=.30$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Düşünceye Odaklanma( $r=.21$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme( $r=.10$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme( $r=.24$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme( $r=.33$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama( $r=.43$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Uyumlu DDS( $r=.23$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ( $r=.45$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

RAİNÖ'nün Aşırı Beklentiler alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Olumlu Yeniden Odaklanma( $r=.10$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme( $r=.10$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme( $r=.18$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme ( $r=.10$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama( $r=.20$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Uyumlu DDS( $r=.14$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ( $r=.13$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

RAİNÖ'nün Cinsiyet Farklılıkları alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Bakış Açısına Yerleştirme( $r=.12$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme( $r=.16$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama( $r=.19$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ( $r=.38$  ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

RAİNÖ'nün Fiziksel Yakınlık alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama( $r=.10$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Kabul Etme( $r=.14$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Düşünceye Odaklanma( $r=.11$ ;  $p<.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme( $r=.21$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme( $r=.38$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama( $r=.43$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Uyumlu DDS( $r=.13$ ;  $p<.05$ ) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ( $r=.38$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

#### 3.4. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 14'te RAİNÖ puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği alt boyut puanlarınca yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları verilmiştir.

*Tablo 14. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	T	p
RAİNÖ	Sabit	41.28	4.11		10.03	.00
	Diğerlerini Suçlama	1.36	.25	.27	5.42	.00**
	Felaketleştirme	1.18	.21	.26	5.40	.00**
	Bakış Açısına Yerleştirme	1.06	.25	.18	4.23	.00**
R= .51		R <sup>2</sup> = .26	Sd:3/398	F: 17.90	p=.00**	

\* $<.05$ ; \*\* $<.01$

RAİNÖ puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken 'Stepwise' yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon analizinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan

İnançlar Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Olumlu Yeniden Odaklanma, Plana Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ( $F(3/398)= 17.90$ ;  $p<0.00$ ). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Diğerlerini Suçlama, Felaketleştirme ve Bakış Açısına Yerleştirme alt boyutu puanlarının RAINÖ puanlarının yordayıcısı olarak anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur. Anlamlı bulunan bu parametrelerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının %26.1'ini açıkladığı belirlenmiştir. Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon, Olumlu Yeniden Odaklanma, Plana Yeniden Odaklanma ve Olumlu Yeniden Değerlendirme alt boyut puanlarının yordayıcı etkisi ise anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

### 3.5. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 15'te gösterilmiştir.

*Tablo 15. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Ölçekler		Öz Anlayış Ölçeği
Kendini Suçlama	r	-.33**
Kabul Etme	r	-.22**
Düşünceye Odaklanma	r	-.17**
Olumlu Yeniden Odaklanma	r	.35**
Plana Yeniden Odaklanma	r	.40**
Olumlu Yeniden Değerlendirme	r	.44**
Bakış Açısına Yerleştirme	r	.26**
Felaketleştirme	r	-.50**
Diğerlerini Suçlama	r	-.27**

Uyumlu DDS	r	.34**
Uyumsuz DDS	r	-.47**

\*<.05; \*\*<.01

Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama( $r=-.33$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki, Kabul Etme( $r=-.22$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Düşünceye Odaklanma( $r=-.17$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Olumlu Yeniden Odaklanma( $r=.35$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Plana Yeniden Odaklanma( $r=.40$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme( $r=.44$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme( $r=.26$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme ( $r=-.50$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama( $r=-.27$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Uyumlu DDS( $r=.34$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ( $r=-.47$ ;  $p<.01$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak olduğu belirlenmiştir.

### 3.6. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öz Anlayışları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Tablo 16’da Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği alt boyut puanlarınca yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları verilmiştir.

Tablo 16. Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	t	p
Öz Anlayış	Sabit	68.34	5.45		12.53	.00
	Felaketleştirme	-1.22	.20	-.27	-6.00	.00**
	Olumlu Yeniden Değerlendirme	1.04	.29	.18	3.61	.00**
	Kendini Suçlama	-.91	.24	-.15	-3.72	.00**



Olumlu Yeniden Odaklanma	1.17	.24	.20	4.79	.00**
Kabul Etme	-.72	.21	-.14	-3.35	.00**
Plana Yeniden Odaklanma	.78	.29	.13	2.62	.00**
Diğerlerini Suçlama	-.46	.21	-.09	-2.17	.03*
R= .67    R <sup>2</sup> = .45    Sd:7/394    F: 47.66    p=.00**					

Öz Anlayış Ölçeği puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon analizinde Öz Anlayış Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon, Olumlu Yeniden Odaklanma, Plana Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. (F(7/394)=47.66; p<0.00). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama, Kabul Etme, Olumlu Yeniden Odaklanma, Plana Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Felaketleştirme ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu puanlarının Öz Anlayış Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur. Anlamlı bulunan bu parametrelerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının %45.9’unu açıkladığı belirlenmiştir. Düşünceye odaklanma/Ruminasyon ve Bakış açısına yerleştirme alt boyut puanlarının yordayıcı etkisi ise anlamlı bulunmamıştır(p>.05).

### 3.7. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar

Tablo 17’de, RAINÖ ve Öz Anlayış Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		Öz Anlayış Ölçeği
Farklı Düşünme	r	-.21**
Zihin Okuma	r	-.21**
Sosyal Zaman Kullanımı	r	-.14**
Aşırı Beklentiler	r	-.25**
Cinsiyet Farklılıkları	r	-.03
Fiziksel Yakınlık	r	-.13**
RAİNAÖ – Toplam	r	-.25**

Öz Anlayış Ölçeği puanları ile RAİNÖ'nün Farklı Düşünme( $r=-.21$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Zihin Okuma( $r=-.21$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde, Sosyal Zaman Kullanımı( $r=-.14$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Aşırı Beklentiler( $r=-.25$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Fiziksel Yakınlık( $r=-.13$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki ve ölçek toplam puanı ( $r=-.25$ ;  $p<.01$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

### 3.8. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Öz Anlayışları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Tablo 18'de Öz Anlayış Ölçeği puanlarının RAİNÖ alt boyut puanlarıncaya yordanasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları verilmiştir.

Tablo 18. Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutları Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart			
			Hata B	Beta	t	p
Öz Anlayış	Sabit	100.32	4.65		21.53	.00
	Aşırı Beklentiler	-.72	.17	-.20	-4.20	.00**
	Farklı Düşünme	-.80	.25	-.15	-3.20	.00**
R= .29		R <sup>2</sup> = .08	Sd:2/399	F: 18.83	p=.00**	

\*<.05; \*\*<.01

Öz Anlayış Ölçeği puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon analizinde Öz Anlayış Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak RAINÖ Farklı Düşünme, Zihin Okuma, Sosyal Zaman Kullanımı, Aşırı Beklentiler, Cinsiyet Farklılıkları ve Fiziksel Yakınlık alt boyutu puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ( $F_{(2/399)}=18.83$ ;  $p<0.00$ ). RAINÖ Farklı Düşünme ve Aşırı Beklentiler alt boyutu puanlarının Öz Anlayış Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur. Anlamlı bulunan bu parametrelerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının %8.6’sını açıkladığı belirlenmiştir. Zihin Okuma, Sosyal Zaman Kullanımı, Cinsiyet Farklılıkları ve Fiziksel Yakınlık alt boyut puanlarının yordayıcı etkisi ise anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu başlık altında araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmış ve ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Çalışmanın araştırma sorularına ilişkin sonuçlar ve yorumları sırasıyla aşağıda verilmiştir.

#### **4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Bu başlık altında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, romantik ilişki yaşama durumu ve romantik ilişki durumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumu paylaşılacaktır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu ve uyumsuz stratejilerin kullanımı konusunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmanın başında kadın ve erkeklerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri bakımından farklılaşacağı düşünülse de ilgili alanyazın incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilgili olarak anlamlı bir farklılığa ulaşmayan çalışmalar olduğu görülmüştür.

Selçuk Arpınar (2020) sosyodemografik özelliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkisini araştırdığı çalışmasında stratejilerin kullanımının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Uçar (2019) da çalışmasında kadınlar ve erkekler arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yine son yıllarda yapılan bir başka çalışmada Sarıcı (2018) kadın ve erkek katılımcıların uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı bakımından anlamlı olarak farklılık göstermediklerini tespit etmiştir. Yapılan araştırmalar bu çalışma kapsamında tespit edilen sonuçları desteklemektedir.

Ayrıca alanyazında sadece “ruminasyon” alt boyutunun kullanımı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varan çalışmalar vardır (Özen Rıza, 2016; Uyar, 2019). Ruminasyon alt boyutu dışındaki stratejilerin kadın ve erkek

katılımcılar tarafından kullanılması arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit eden bu çalışmalar da kısmi de olsa yapılan bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Bununla birlikte alanyazında birden fazla bilişsel duygu düzenleme stratejisinin kullanımının cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ataman, 2011; Garnefski ve diğerleri, 2004; Garnefski ve Kraaij, 2016; İşler, 2018).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının cinsiyet bakımından farklılık göstermemesi katılımcıların farklı sosyo-kültürel ortamlarda olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Türkiye’de gençlerin büyük bir çoğunluğu üniversite dönemi ile birlikte sosyal olarak bağımsızlaşmaktadır. Dolayısıyla üniversite dönemi bireylerin cinsiyet rollerini deneyimledikleri dönem olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların hem farklı sosyal ortamlardan gelmeleri hem de üniversite döneminde olmaları henüz cinsiyete dayalı olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileri belirleyememelerinin nedeni olarak görülebilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu stratejilerin kullanımının yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilirken uyumsuz stratejilerin yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

18-21 yaş arasında bulunan katılımcıların 22-25 yaş grubu ile 26 yaş ve üzeri yaş grubundaki katılımcılara kıyasla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığı görülmüştür. Selçuk Arpınar (2020) çalışmasında 20 yaş ve altındaki bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonu, 21-30 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla kullandığını tespit etmiştir. Bu sonuç araştırma kapsamında elde edilen bulguyu kısmen desteklemektedir.

Duygu düzenleme stratejileri ve yaş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların genellikle ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi yaş gruplamaları ile ele alındığı görülmektedir (Blanchard-Fields, Stein ve Watsons, 2004; Heckman Coats ve Blanchard-Fields, 2008; Martins, Sheppes, Gross ve Marther, 2016; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Bununla birlikte yaşın artması ile duygu düzenleme becerilerine erişim ve duyguları daha iyi anlama imkânı da artmaktadır (Orgeta, 2009). Öte yandan 18-21 yaş grubunun ergenlikten yeni çıkmış olması ve bu dönemin etkilerini halen yaşama ihtimalleri uyumsuz stratejileri kullanmalarını etkilemiş olabilir. Yine de çalışmada incelenen yaş gruplarının birbirine yakın olması

ve bu grupta ile yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanmaması sonuç ile ilgili yorum yapmayı güçleştirmektedir.

Gelir düzeyine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu veya uyumsuz stratejilerin kullanımı açısından anlamı bir farklılaşma bulunmamıştır. Katılımcılara gelir düzeyi ile ilgili sayısal bir aralık verilmemiştir. Dolayısıyla katılımcıların gelir düzeyi bakımından kendilerini nasıl değerlendirdikleri incelenmiştir.

Sarıcı (2018) çalışmasında üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yapılan çalışmanın sonucu bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Üniversite döneminde bulunan öğrenciler sosyal olarak bağımsızlık kazanmaya başlasalar da ekonomik olarak bağımsız olamayabilirler. Dolayısıyla gelir düzeylerini seçerken kimi öğrenciler ailelerinin ekonomik durumunu göz önünde bulundurarak tercih yaparken kimi öğrenciler kendi ekonomik durumlarına ilişkin değerlendirmelerini belirtmiş olabilirler. Değerlendirmedeki bu ikilik bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında gelir düzeyi açısından bir farklılık oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Bunun yanı sıra alanyazında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının hem gelir düzeyi hem de sayısal veriler ile belirtilmiş ekonomik durum bakımından farklılaştığını tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (İşler, 2018; Selçuk Arpınar, 2020).

Yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre uyumlu veya uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı bakımından anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmanın olduğu görülmüştür. Sarıcı (2018) çalışmasında katılımcıların kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uzun süre ikamet edilen yer değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerin çeşitli imkânlar, kültürel özellikler gibi nedenlerden dolayı bireylerin duygularla baş etmede farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarına sebep olacağı düşünülse de elde edilen sonuç bunun aksi yönünde olmuştur.

İnsanlar yaşadıkları ortama bağlı olmadan içinde buldukları toplumu ve çevreyi değişikliğe uğratabilmektedir (İçli, 2011). Herhangi bir farklılık oluşmamasına içinde bulunulan çağda teknolojik araçlar sayesinde kasaba, köy, ilçe veya ilde yaşayan bireylerin birbirlerinin kültürlerine ve imkânlarına erişebilme olanağına sahip olmalarının neden olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların büyük bir çoğunluğu yaşamlarının büyük kısmını ilde geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yığılmanın ilde olması, köy veya ilçede yaşamının büyük bir bölümünü geçiren katılımcıların az sayıda olması belirgin bir farklılığın oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Son olarak katılımcıların kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişki yaşama durumu ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Her iki demografik özellik bakımından da uyumlu veya uyumsuz stratejilerin kullanımı açısından bir farklılık oluşmadığı görülmüştür. Alanyazında sonuçların karşılaştırılabileceği bir çalışma bulunmadığından elde edilen bu sonuçla ilgili yorum yapılamamaktadır.

#### **4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Çalışmanın araştırma sorularından biri “Bilişsel duygu düzenleme stratejileri romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları yordamakta mıdır? ” sorusudur. Yordama için yapılan regresyon analizinin ön koşulu değişkenler arasında ilişki bulunmasıdır ( Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2019). Bundan dolayı öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutları arasında anlamı düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilirken, tapılan bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların %26.1’ini yordadığı bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkileri inceleyen çalışma olmadığından tartışma ve yorum ilgili alanyazın çerçevesinde yapılacaktır.

Kendini suçlama alt boyutu ile sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal zaman kullanımı alt boyutunda “Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.” ya da “Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.” gibi akılcı olmayan düşünceler yer almaktadır (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Bir diğer akılcı olmayan ilişki insancı fiziksel yakınlık ise “Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.” düşüncelerini içermektedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Bu inançların gerçekleşme ihtimalinin düşük olması olumsuz duyguların hissedilmesine sebep olabilir. Bu olumsuz duyguları düzenlerken istenmeyen durumlardan kendini sorumlu tutma eğiliminde olan bireyler sosyal zaman kullanımı ile ilgili olarak “Yanımda kendini her zaman mutlu hissetmemesi benim suçum. Onun için yeteri kadar iyi değilim” ya da “Başkaları ile vakit geçirmek istemesi benim yüzümden. Onu mutlu edemiyorum” gibi düşüncelere sahip olabilir. Yapılan bazı çalışmalarda evlilik öncesi fiziksel temas içeren ilişkilerin olumsuz olarak değerlendirildiği görülmektedir (Deniz, Tüfekci ve Önder, 2013; Eşsizozğlu, Yaşan ve Yıldırım, 2009). Dolayısı ile romantik ilişkilerde partnerlerin fiziksel yakınlık talep etmesi ilişkinin geleceğine yönelik olumsuz bir işaret olarak algılanarak değersizlik duygularına ve kişinin kendini suçlamasına sebep olabilir. Bu bakış açısı ile kendini suçlama stratejisinin kullanılmasının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları arttıracığı düşünülmektedir.

Diğerlerini suçlama alt boyutu ile farklı düşünme, aşırı beklentiler, cinsiyet farklılıkları alt boyutları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişkiler olduğu görülürken, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutları ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Diğerlerini suçlama alt boyutu kendini suçlamanın tam tersi olarak bireylerin istenmeyen durumlar için diğerlerini sorumlu tutması olarak tanımlanabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Romantik ilişkilerle ilgili olarak kişiyi rahatsız eden durumlardan partnerini sorumlu tutma eğiliminin akılcı olmayan inançları arttırabileceği düşünülmektedir.

Kabul etme alt boyutu uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biridir. Bununla birlikte kabul etme alt boyutu ile zihin okuma ve fiziksel yakınlık alt



boyutları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki tespit edilirken, sosyal zaman kullanımı ile kabul etme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç çalışmanın başında öngörülenin aksi yönündedir. Bununla birlikte kabul etme stratejisinin nasıl algılandığının bu ilişkide önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Martin ve Dahlen (2005) yaptıkları çalışmanın sonucuna dayanarak kabul etme stratejilerinin umutsuzluğa işaret edebileceğini öne sürmüşlerdir. Bununla beraber Temizel ve Dağ (2014) da bu stratejinin çaresizlik olarak değerlendiriliyor olabileceği görüşünü paylaşmışlardır. Bu bilgilerden yola çıkarak olumsuz duygularla kabul etme stratejisi ile baş etmenin akılcı olmayan inançları arttırdığı düşünülmektedir.

Düşünceye odaklanma/ruminasyon stratejisi ile zihin okuma, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkiler tespit edilirken, farklı düşünme alt boyutu ile negatif yönde zayıf ilişki olduğu görülmüştür. Ruminasyon ile romantik ilişkilerle ilgili obsesif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada obsesif belirtilerin artmasıyla ruminasyonun da arttığı tespit edilmiştir (Abak, 2019). Romantik ilişkilerle ilgili obsesif düşünceler akılcı olmayan inançlar olarak değerlendirilebilir. Yapılan araştırma dolaylı olarak bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bununla birlikte düşünceye odaklanma/ruminasyon stratejisinin uyumsuz bir bilişsel strateji olması ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ADDT ve Bilişsel Terapi (Sarı, 2008) temelli olmasından sebebiyle bu iki kavramın benzer kuramsal yapıda oldukları söylenebilir. Bu açıdan uyumsuz bir bilişsel stratejinin akılcı olmayan inançları arttırabileceği düşünülmektedir.

Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutu olan aşırı beklentiler arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç araştırmanın başında öngörülenden farklıdır. Bununla birlikte romantik ilişkilerle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında romantik ilişkilerde fazla beklenti içerisinde olmanın ilişki için istendik bir durum olduğunu ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Jones ve Cunningham, 1996; Kurdek ve Schmit, 1986; Mikulincer ve Sahver, 2005). Bu bakış açısıyla bireylerin ilişkiye dair sahip oldukları aşırı beklentiler, partnerlerin birbirlerine karşı besledikleri sevgi ve ilişkileri için harcadıkları emeğin kanıtı olarak

yorumlanabilir (Uğur, 2019). İlişkilerde nispeten olumsuz olarak değerlendirilebilen kıskançlık duygusunun “Beni sevdiği için kıskanıyor” veya “Onu kıskanmam ona değer verdiğimi gösterir” şeklinde olumlu yeniden odaklanma stratejisi ile düzenlenmesinin ilişkilere dair beklentileri arttırdığı yönünde yorum yapılabilir.

Plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejileri ile farklı düşünme alt boyutu arasında negatif yönde zayıf ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazında bu değişkenlerle ilgili yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte ilişkilerde partnerlerinin belirli konularda birbirlerinden farklı düşündüklerini ifade etmeleri her iki taraf içinde hoş bir deneyim olmayabilir ve böyle bir durumda bireyler yoğun olarak utanç, öfke, üzüntü gibi duyguları hissedebilir (Richard, Butler ve Gross, 2003). Farklı düşünme sebebiyle ortaya çıkabilecek olumsuz duyguları düzenlerken “Bu durumla nasıl başa çıkılacağını ve hangi yolların daha işe yarar olduğunu bulmak” (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) anlamına gelen plana yeniden odaklanma stratejisinin kullanımının artmasıyla akılcı olmayan inancın azalacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde olumlu yeniden değerlendirme stratejisi de partnerlerin birbirlerinden farklı düşünmesini ilişki için yeni bir kazanım olarak görmelerine yardımcı olabilir.

Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ile zihin okuma, farklı düşünme, aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık ile felaketleştirme arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Felaketleştirme stratejisi deneyimlediği olayları düşünürken kişinin yaşadığı olayın en kötü tarafı üzerinde durmasıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Ellis ve Harper’a (2017) göre kişiler akılcı düşündükleri zaman içsel çatışmaları en az seviyeye inmektedir. Olayların en kötü tarafı üzerinde düşünmenin içsel çatışmaları besleyebileceği göz önüne alındığında elde edilen sonuçlara göre felaketleştirme stratejisinin kullanımını arttıkça akılcı olmayan inançların da artacağı söylenebilir.

Ellis, David ve Lynn (2010) işlevsiz, ampirik desteği olmayan ve mantıksız inançları akılcı olmayan inançlar olarak tanımlamaktadırlar. Bunun yanı sıra duyguların bilişler yolu ile düzenlenebileceği, yoğunluğunun arttırılıp azaltılabileceği ve değiştirilebileceği bilinmektedir (Geram, 2016; Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011;

Thompson, 1994). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları yordaması bahsedilen kuramsal temelle açıklanabilir.

#### **4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Öz Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Çalışmanın bir başka araştırma sorusu “Bilişsel duygu düzenleme stratejileri öz anlayışı yordamakta mıdır?” sorusudur. Yordama için yapılan regresyon analizinin ön koşulu değişkenler arasında ilişki bulunmasıdır ( Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2019). Bundan dolayı öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenlemenin tüm alt boyutları ile öz anlayış arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kendini suçlama, plana yeniden odaklanma, kabul, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme alt boyutlarının ise öz anlayışı %45.9 düzeyinde yordadığı bulunmuştur.

Kendini suçlama alt boyutu ile öz anlayış arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşa (2019) yaptığı çalışmada sağlık çalışanlarının öz anlayış düzeyleri ile kendini suçlama alt boyutu arasında negatif ilişki olduğunu belirtmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz anlayış kavramlarını birlikte ele alan çalışmalar çok kısıtlı olsa da var olan çalışmanın sonucu bu çalışmadan elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Kendini suçlama stratejisi kişinin acı verici olaylardan kendini sorumlu tutması ve bu olayların sebep olduğu istenmeyen duygularla başa çıkarken duygularını bu yolla düzenlenmesidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Öz anlayışın en önemli özelliklerinden biri ise istenmeyen bir durum karşısında sorumluluk sahibi olursa bile kişinin kendine yargılayıcı veya suçlayıcı bir tutumla değil aksine sevecenlikle yaklaşmasıdır (Neff, 2011). Bu açıdan değerlendirildiğinde kabul etme stratejisinin kullanım sıklığının fazla olması öz anlayışın azalmasına sebebiyet verebilir. Elde edilen sonuç ilgili alanyazın tarafından da desteklenmektedir.

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme ile öz anlayış arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle kabul etme arttıkça öz anlayış azalmaktadır. Elde edilen bu sonuç öngörülenin aksine bir sonuç olsa da fakat alanyazın incelendiğinde benzer çalışmalara rastlandığı görülmektedir.

Uyumlu ve uyumsuz stratejiler ile öz anlayış arasındaki ilişkileri araştıran Kamalinasab ve Mohammadkhani (2018) kabul etme stratejisi ile öz anlayış arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bununla birlikte alanyazında aksi yönde sonuçlar elde eden çalışmanın olduğu da görülmektedir. Musalay ve Laliteshwari (2017) kabul etme stratejisi ile öz anlayış arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Öz anlayış ve kabul etme stratejisi arasındaki ilişkilere yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebi kabul etme stratejisinin boyun eğmek, teslim olmak, itiraz edememek olarak algılanmasından kaynaklanabilir. Yapılan bir çalışmada Ataman Temizel ve Dağ (2014) kabul etme stratejisinin çaresizlik anlamında algılanıyor olabileceği yorumunu yapmışlardır. Bu bilgiler çerçevesinde katılımcıların kabul etme stratejisini, bilişsel duygu düzenleme stratejileri alanyazındaki tanımından farklı olarak algılayabilecekleri ve elde edilen sonucun bu algı farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olan düşünceye odaklanma/ruminasyon ile öz anlayış arasında negatif yönde düşük ilişki olduğu bulunmuştur. Deniz, Amanvermez ve Buyruk Genç (2017) ruminasyonun öz anlayış düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişler ve öz anlayış düzeyi arttıkça ruminasyonun azaldığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Neff ve Vonk (2009) yaptıkları çalışmada ruminasyon ve öz anlayış arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Kıcalı (2015) da öz şefkatin olumsuz duygulanım üzerindeki etkisinde ruminasyonun aracılık etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bahsedilen çalışmalar bu araştırmada elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Deneyimlenen olumsuz olayla ilgili duygu ve düşüncelerin tekrar tekrar düşünülmesi olarak tanımlanan ruminasyon (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) öz anlayışın bilinçli farkındalık bileşeni ile de çelişmektedir. Bilinçli farkındalık bileşenine göre yaşanan olumsuz olay geçmişten ve gelecekte bağımsız bir şekilde içinde bulunduğu an içerisinde değerlendirilmektedir (Atalay, 2019). Bu bilgiler ışığında olumsuz bir duyguyu veya düşünceyi tekrar tekrar düşünmek olumsuz hisleri tekrar yaşamaya sebep olabilir ve olumsuz olayların bu şekilde değerlendirilmesi öz anlayış düşüklüğü ile de ilişkilendirilebilir.

Olumlu yeniden odaklanma alt boyutu ile öz anlayış arasındaki ilişkiler incelendiğinde aralarında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. İlgili alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmanın var olduğu görülmüştür. Musalay ve Laliteshwari (2017) olumlu yeniden odaklanma stratejisi de dahil olmak üzere uyumlu stratejilerin öz anlayış ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun yanı sıra Phillips (2018) olumlu yeniden odaklanma stratejisinin kullanımının artması ile öz anlayış düzeyinin artacağı sonucunu elde etmiştir. Kamalinasab ve Mohammadkhani (2018) da çalışmalarında olumlu yeniden odaklanma ile öz anlayış arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan araştırmalar bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Olumlu yeniden odaklanma stratejisi zorluklar karşısında “Yaşadığım güzel olayları düşünürüm” ya da “Olanlardan ziyade daha iyi şeyleri düşünmeyi tercih ederim” gibi düşüncelerle kişinin yaşadığı durum yerine daha hoş ve kendisine iyi geleceğini varsaydığı fikirleri zihninden geçirmesidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Germer (2009) ise zor duygularla öz anlayışlı bir şekilde baş edebilmek için farklı yollar olabileceğini söylemektedir. Bununla birlikte duygular zor ve acı verici olsalar da öz anlayışlı bir tutumun bu duyguları bastırmamak anlamına geldiğinden de bahsetmektedir. Bu açıdan bakıldığında o an için acı verici durum yerine dikkat odağını kişiyi rahatlatacak düşüncelere yönlendirmesi öz anlayışla çelişiyor gibi dursa da bu yönlendirmenin aslında kişiyi kendini suçlama ya da felaketleştirme gibi öz anlayışı olumsuz etkileyecek düşünce biçimlerinden uzak tutabileceği düşünülmektedir.

Plana yeniden odaklanma alt boyutu ile öz anlayış arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalarda bu araştırmanın bulgularını destekleyen sonuçların olduğu görülmektedir (Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Musalay ve Laliteshwari, 2017).

Plana yeniden odaklanma, olumsuz bir olay yaşandığında bu olayla nasıl başa çıkılacağı ve bu amaçla hangi yolları izlemek gerektiğini düşünmek olarak tanımlanan bir uyumlu duygu düzenleme stratejisidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Öz anlayışı yüksek olan kişinin başarısızlık veya yetersizlik durumlarında olayı bilinçli bir farkındalıkla ele alması ve böylece acının altında

ezilmek yerine o acıyı kucaklayarak sonrasında neler yapabileceğine odaklanması mümkün olabilir. Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin olumsuz duygular hissettiren başarısızlıklara, yeni bir şeyler öğrenme fırsatı olarak baktıklarını ve bu acıları daha sonra yaşanabilecek diğer sorunlar için yeni bir baş etme yolu olarak değerlendirdiklerini söylemişlerdir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin zor durumlar karşısında yollarına öz anlayışla devam edebilmeleri ile geleceğe yönelik planları yeniden düzenleyebilmelerinin ilişki olduğunu söylenebilir.

Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ile öz anlayış arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) öz anlayışlı insanların olumsuz olaylarla başa çıkmalarında rol oynayan bilişsel ve duygusal süreçleri araştırmışlar ve öz anlayışlı olmak ile felaketleştirme arasında negatif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Reis ve diğerleri (2015) yaptıkları araştırmada öz anlayış ile felaketleştirici düşünceler arasında negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Karl, Williams, Cardy, Kuyken ve Crone (2018) ile Kamalinasab ve Mohammadkhani (2018) de çalışmalarında benzer sonuçları elde etmişlerdir. Yapılan çalışmalar bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bununla beraber Musalay ve Laliteshwari (2017) felaketleştirme alt boyutu da dahil olmak üzere uyumsuz stratejiler ile öz anlayış arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Kişinin yaşanan olumsuz olayın en kötü tarafı üzerinde durarak sürekli onu vurgulaması felaketleştirme alt boyutunun tanımıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bu tür bir yaklaşım öz anlayışın gerekliliklerine ters düşmektedir. Öz anlayışa sahip bireyler olayların kötü taraflarına odaklanmak yerine onları oldukları gibi kabullenip yollarına devam etme eğiliminde olabilirler.

Olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu ile öz anlayış arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Yaşa (2019) sağlık çalışanlarının öz anlayış düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öz anlayış ile olumlu yeniden değerlendirme arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Lapinski (2019) öz anlayış ile yeniden değerlendirme stratejisi arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Kamalinasab ve Mohammadkhani (2018) de pozitif yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı

arttikça öz anlayışın da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazındaki sonuçlar bu çalışmadan elde edilen sonuçları desteklemektedir. Musalay ve Laliteshwari (2017) ise pozitif yeniden değerlendirme ile öz anlayış arasında bir ilişki saptamadıklarını belirtmişlerdir.

Olumlu yeniden değerlendirme olumsuz olaylar karşısında kişinin bunu bir fırsat olarak değerlendirmesi ve olumlu anlam arama girişimidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bu olumlu anlam arayışı içinde öz anlayış bireylerin duyguları hakkında düşünmesine yardımcı olmakla beraber aynı zamanda bu duyguları düzenlemek için uyumlu stratejileri kullanmasına da imkan sağlayabilir.

Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama ile öz anlayış arasında negatif yönde zayıf ilişki olduğu bulunmuştur. Kamalinasab ve Mohammadkhani (2018) de diğerlerini suçlama ile öz anlayış arasında negatif yönde ve zayıf ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çalışmanın sonucu yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçla tutarlılık içerisindedir. Bununla beraber Yaşa (2019) ile birlikte Musalay ve Laliteshwari (2017) de yaptıkları araştırmalar sonucunda diğerlerini suçlama ve öz anlayış arasında bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir.

İstenmeyen durumlar karşısında öz anlayışlı olmayı engelleyebilecek unsurlardan biri zarar veren baş etme yöntemleridir (Atalay, 2019). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenlemenin baş etme becerilerini de içine alan geniş bir alan olduğunu savunurlar. Bu açıdan incelendiğinde diğerlerini suçlama stratejisi zarar veren baş etme yöntemleri başlığı altında yer alabilir. Dolayısıyla kişilerin istenmeyen duygularla baş etmeye çalışırken yaşanan olaylardan diğerlerini sorumlu tutan bir düşünce biçimine sahip olması, acı, üzüntü gibi duyguların kin gibi olumsuz duygulara dönüşmesine ve bu duyguların uzun süreli hissedilmesine sebep olabilir. Olumsuz duyguları yoğun olarak ve uzun süreli deneyimlemesinin kişilerin öz anlayış düzeylerini olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bakış açısına yerleştirme stratejisi ile öz anlayış arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşa (2019) ve Kamalinasab ve Mohammadkhani (2018) bakış açısına yerleştirme stratejisinin kullanımı arttikça öz anlayış düzeyinin arttığını bulmuşlardır. İlgili alanyazında bulunan çalışmalar bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi amacıyla hazırlanan psikoeğitim programıyla ilgili yapılan çalışmada; programa katılanların duygularını tanımlama, anlama, fark etme, değiştirme, kabul etme ve tolerans gösterme gibi duygularla yüzleşme becerilerini kullanmalarında öz anlayışın etkisi olduğu bulunmuştur (aktaran Vatan, 2019). Elde edilen bu sonuç, araştırma kapsamında tespit edilen yordama sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Öz anlayışlı olabilmek için insanların takip edebilecekleri beş temel yol bulunmaktadır. Bu yollardan ikisi ise duygusal ve zihinsel yollardır (Germer, 2009). Öz anlayış (Neff, 2003a) yetersizlik, başarısızlık ve acı gibi olumsuz duygular içerisindeyken kişilerin kendilerine karşı sevecen bir şekilde yaklaşması, deneyimlediği zor durumların bütün insanlar tarafından deneyimlenebileceğinin farkında olması, olumsuz duygu ve düşüncelerin gelecek ve geçmişten bağımsız olarak şu anda değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme becerileri ise sıkıntılı ve zorlu durumları sağlıklı bir şekilde atlatabilmenin işe yarar bir yoludur (Atalay, 2019).

Alanyazında bilişsel duygu düzenleme ve öz anlayış kavramlarının ilişkilerine dair çalışmalar bulunsa da bu çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Bu alanda daha fazla çalışma yapılmasının daha güvenilir sonuçlar elde etmek için faydalı olacağı düşünülmektedir.

#### **4.5. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile Öz Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sorularından “Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar öz anlayışı yordamakta mıdır?” sorusuna ilişkin olarak elde edilen sonuçlara göre farklı düşünme ve aşırı beklentiler alt boyutları öz anlayışın %8.6 ‘sını yordamaktadır. Araştırmanın sonucuna göre romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar toplam puanı ile öz anlayış arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca farklı düşünme, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutları ile öz anlayış arasında da negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile öz anlayış arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.



Genel bir tanımlama ile akılcı olmayan inançlar; kişilerin, diğer kişiler, olaylar veya durumlarla ilgili sahip oldukları işlevsel olmayan, kanıtlanamayan düşünceleridir (Ellis, David ve Lynn, 2010). Kişilerin bu türden düşüncelere sahip olması ve romantik ilişkilerini, partnerlerini akılcı olmayan inançlarla değerlendirmesi uzun süreli olumsuz duygular deneyimlemesine sebep olabilir. Ellis ve Harper'a (2017) göre başkalarının davranışlarını değiştirmek ve kişinin istediği gibi davranmasını sağlamak neredeyse imkansızdır. Bireylerin romantik ilişkilerle ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançların huzursuzluk, öfke, endişe, hayal kırıklığı gibi duyguları sıkça ve yoğun olarak yaşamasına neden olacağı söylenebilir. Bu bilgiler ışığında istenmeyen ve acı verici duyguların uzun süreli varlığı ve bu duygulara sebep olan düşüncelerin kalıcılığı öz anlayışı olumsuz etkileyecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Stephenson, Watson, Chen ve Morris (2018) öz anlayış, öz saygı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkileri incelemişler ve öz anlayış arttıkça akılcı olmayan inançların azaldığını tespit etmişlerdir. Akın (2010) öz duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu araştırmalar bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma bulunmadığından alt boyutlar ve öz anlayış arasındaki ilişkiler bu bilgiler ve kuramsal temeller ışığında tartışılacaktır.

Farklı düşünme ve öz anlayış arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Farklı düşünme alt boyutunun içerdiği akılcı olmayan inançlardan biri "Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm" inancıdır (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Bu tür inanca sahip olan kişi farklı düşünmenin ilişki için felaket olduğu fikrine kapılmıştır ve bununla ilişkili olarak kaygı ve acı hissedebilir. Öz anlayışın ortak paydaşım bileşeni tüm insanlığın benzer sıkıntıları yaşayabileceğinin farkında olarak kendi durumunu yargılayıcı olmayan bir tutumla ele almaktır (Neff, 2003a). Öz anlayış düzeyinin yüksek olması romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerinden farklı düşünmesinin olağan olduğunu düşünmeyi ve başka insanların da benzer durumları yaşayabildiğinin farkında olmayı sağlayabilir. Böylece kişinin bu düşüncesi, kendisini ve eğer bir ilişki içerisindeyse partnerini yargılamadan değerlendirebileceği ve akılcı bir inancı benimseyebileceği düşünülmektedir.

Zihin okuma alt boyutu ile öz anlayış arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Zihin okuma alt boyutu “Birlikte olduğum kişinin duygularına karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir” ya da “Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir” gibi düşünceleri içermektedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Kişinin kendisini anlaşılmalı, iyi veya güvende hissedebilmesi için yalnızca partnerinin düşünce davranışlarına bağlı olması olumsuz etkileri olan bir durumdur (Neff, 2003a) Dolayısı ile bu tür inançlara sahip olmanın öz anlayışı negatif yönde etkileyeceği düşünülebilir.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile öz anlayış arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal zaman kullanımı alt boyutu partnerlerin birbirinden ayrı geçirdikleri zamanları veya bu türden bir isteğin bulunmasını ilişki için olumsuz işaret olarak yorumlama eğiliminde olmak şeklinde değerlendirilebilir. Bu türden bir düşünce direkt olarak öz anlayış tanımı ile ilişkili gözükmesine de, akılcı olmayan bu inançtan dolayı hissedilebilecek acı ve olumsuz duyguların öz anlayış ile ilişki içinde olabileceği düşünülmektedir. Sosyal zaman kullanımı ile ilgili akılcı olmayan düşüncelere sahip olmak herhangi bir ilişki içinde değilken olumsuz duygulara sebep olmayabilir. Fakat hâlihazırda bir romantik ilişki içerisindeyken bireylerin “Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.” ya da “Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.” gibi inançlara sahip olması bireylerin yetersizlik, değersizlik ve hayal kırıklığı gibi duyguları deneyimlemesine sebep olabilir. Öz anlayışı düşük kişilerin akılcı olmayan inançların sebebiyet verdiği bu acı verici duygularla baş ederken daha fazla zorlanacakları düşünülmektedir.

Aşırı beklentiler alt boyutu ile öz anlayış arasında negatif yönde zayıf ilişki olduğu görülmüştür. İlişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olan bireyler gerçekçi olmayan ve yüksek beklentilere sahip olduklarından, bu beklentilerin karşılanamamasından kaynaklanan hayal kırıklıkları yaşama ihtimalleri oldukça yüksektir (Sullivan ve Schwebel, 1995). İçerisinde bulunulan teknoloji çağında, diğer birçok şeyle birlikte, başka insanların romantik ilişkilerini nasıl yaşadıkları, çiftlerin birbirlerine nasıl davrandıkları, ne gibi sürprizler yaptıkları sosyal medya aracılığı ile takip edilebilmektedir. Öz anlayışın bileşeni olan ortak paydaşım ise ‘tüm insanlığın

benzer sıkıntıları yaşayabilme ihtimalinin farkında olarak, içinde bulunduğu durumu yargılamadan ele almayı gerektirmektedir (Neff, 2003b). Öz anlayışı düşük kişilerin, diğer insanların tüm beklentilerinin karşılandığı, yalnızca kendi isteklerinin ve beklentilerinin karşılanmadığı düşüncesine girerek kendini yalnızlaşmış hissedebileceği düşünülmektedir.

Fiziksel yakınlık alt boyutu ile öz anlayış arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Fiziksel yakınlık alt boyutu, romantik ilişkilerde partnerin fiziksel yakınlık isteğinin ilişki ile ilgili olumsuz bir işaret olduğu düşüncelerini içermektedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Neff'e (2003a) göre öz anlayış, toplum tarafından kadın ve erkeklerin fiziksel ilişkiler konusunda nasıl davranmaları gerektiğine dair yapılan tanımlamalardan sıyrılmaya yardımcı olur. Öz anlayış sayesinde kişi kendini olduğu gibi kabul eder ve fiziksel yakınlık hakkındaki düşüncelerini rahatlıkla paylaşabilir. Bu anlamda öz anlayışı yüksek olan kişilerin akılcı olmayan fiziksel yakınlık inançlarının daha az olacağı söylenebilir.

Bununla birlikte fiziksel yakınlık ile öz anlayış arasındaki bu ters yönlü ilişki içinde bulunduğumuz kültür çerçevesinde değerlendirilebilir. Evlilik öncesi cinsel deneyimle ilgili olarak yurt içinde yapılan bir çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğu evlilik öncesi cinsel deneyim yaşanmasını olumsuz olarak değerlendirmiştir (Evcili, Cesur, Altun, Güçtaş ve Sümer, 2013). Ayrıca kadınların ve erkeklerin evlilik öncesi cinsel deneyim edinmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda özellikle kadınların evlilik öncesinde cinsel ilişki yaşamasının olumsuz olarak değerlendirdiği görülmüştür (Deniz, Tüfekci ve Önder, 2013; Eşsizozlu, Yaşan ve Yıldırım, 2009).

Yapılan bu çalışmada katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu göz önünde bulundurulduğunda partnerlerin fiziksel yakınlık teklif etmesi veya buna ilişkin inançlar, yaşanan ilişkinin gelip geçici olduğu ve ciddiye alınmadığı yönünde düşüncelere sebep olabilir. Bu düşünceler ise yetersizlik ve değersizlik gibi duygular hissettirebilir. Öz anlayışı düşük bireyler bu duygularla baş etmekte zorlanacağından akılcı olmayan inançlarının daha fazla olabileceği düşünülmektedir.

Neff ve Beretvas (2012) destekleyici bir tutuma sahip olmak, ilgili olmak gibi sağlıklı ilişki davranışları ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen sonuca göre öz anlayış düzeyinin artması daha olumlu ilişki davranışlarının

sergilenmesini pozitif yönde etkilemektedir. Jacobson, Wilson, Kurz ve Kellum (2018) romantik ilişki kalitesi ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında öz anlayış düzeyi ile romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Tandler ve Peterson (2018) ise romantik kıskançlık arttıkça öz anlayışın azaldığını tespit etmişlerdir.

Neff ve Beretvas'a (2012) göre öz anlayış, romantik ilişki içerisinde değerli hissetme, mutlu olma, kendi gibi olabilme ve düşüncelerini partnerine rahatça ifade edebilme gibi iyi oluş özellikleri ile yakından ilgilidir. Bununla birlikte bireylerin kendilerine karşı takındıkları sevecen tavır, partnerlerinin davranışlarına karşı yaklaşımlarını da etkilemektedir. Buradan hareketle öz anlayışı düşük bireylerin kendilerinden farklı düşünen partnerlerine karşı akılcı olmayan düşüncelerle beslenen bir tavır içerisinde olmaları beklenebilir.

İlgili alanyazında yurt içi ve yurt dışında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış kavramları arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma bulunmamasına rağmen burada bahsedilen çalışmaların dolaylı olarak bu araştırmanın sonucunu destekledikleri söylenebilir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tezin amacı bireylerin hem başkaları ile olan ilişkilerinde hem de kendileri ile ilişkilerinde önemli rol oynayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış ile ilişkisini incelemektir. Bunun yanı sıra çalışma kapsamında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Elde edilen bulgular tartışma bölümünde başlıklar halinde tartışılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlar bütüncül olarak değerlendirilecek ve benzer konularda çalışmak isteyen araştırmacılara fikir vermesi amacı ile öneriler paylaşılacaktır.

#### 5.1.Araştırmanın Sonuçları

1. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuca göre 18-21 yaş grubunda yer alan katılımcılar, 22-25 yaş grubu ile 26 ve üstü yaş grubundaki katılımcılara kıyasla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanmaktadır.
2. Katılımcıların kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet, gelir düzeyi ve yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer bakımından farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
3. Uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile farklı düşünme, aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki olduğu görülürken, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yordayıcısı olduğu görülmüştür. Diğerlerini suçlama, felekatleştirme ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların %26.1'ini açıkladığı tespit edilmiştir.
5. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.
6. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öz anlayışlarını yordadığı görülmüştür. Kendini suçlama, kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının öz anlayışın %45.9'unu açıkladıkları tespit edilmiştir.
7. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile öz anlayış arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Farklı düşünme, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık alt boyutları ile öz anlayış arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilirken, cinsiyet farklılıkları ile öz anlayış arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
8. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların öz anlayışın yordayıcısı olduğu görülmüştür. Aşırı beklentiler ile farklı düşünme alt boyutlarının öz anlayışın %8.6'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

## **5.2. Araştırmanın Önerileri**

### **5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılında üniversitede eğitimine devam eden öğrencilerle yapılmıştır. Gelecek araştırmalarda daha güvenilir ve kapsamlı sonuçlar elde edilebilmesi için daha büyük çalışma grupları ile çalışmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir.
2. Araştırmanın ana değişkeni olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Farklı gelişim dönemlerinde (çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık)

bulunan çalışma grupları ile yapılacak çalışmaların bu gruplar arasında kıyaslama yapılmasına olanak sağlayarak alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. Yapılan bu araştırma nicel bir çalışmadır. İleride yapılacak araştırmalarda nicel ve nitel yöntemin bir arada kullanıldığı karma modellenli çalışmalar yapılabilir.
4. Bu araştırma kesitsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış arasındaki ilişkiler boylamsal tarama modeli kullanılarak incelenebilir.
5. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu değişkenlerle ilgili daha fazla araştırma yapılması alanyazına katkı sağlayabilir.
6. Yapılan bu çalışmada romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların öz anlayışı çok düşük düzeyde yordadığı görülmüştür. Öz anlayış kişinin kendisi ile olan ilişkisinde önemli bir yere sahip olmakla birlikte başkaları ile olan ilişkilerin de niteliğini etkileyebilir. Bu sebeple öz anlayışın romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisinin incelenmesi faydalı olabilir.
7. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile affetme, anne baba tutumları, bilişsel esneklik, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, teknoloji ve madde bağımlılığı gibi kavramların ilişkisinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

### **5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

1. Öz anlayış düzeyini artırmak için uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri merkezli grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim çalışmaları hazırlanabilir.
2. Okullarda, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde görev yapmakta olan psikolojik danışmanların, öğrenci ve velilere yönelik bilişsel duygu düzenleme stratejileri temelli atölye çalışmaları, seminerler ve eğitimler vermeleri okulda ve ailede duygu düzenleme konusunda fayda sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

Atalay, Z. (2019). *Şefkat- Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı*. İstanbul: İnkilap.

Abak, E. (2019). Ruminatif Düşünme Stili, Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlarla İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akın, A. (2010). Öz-Duyarlık ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.

Alaloğlu, G. (2020). Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Al-badareen, G. (2016). Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors of Academic Achievement among University Students. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 10(4), 680-686.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut-Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.

Altın Gök, E. (2018). Gebelerde Kişilik Özellikleri, Stresli Yaşam Olayları ve Sosyal Destek ile Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Arasındaki İlişki: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Altunbaş, G. (2014). Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına ve Mükemmeliyetçi Bilişlerine Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Arıkan, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumlarında Toplumsal Cinsiyetin ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Rolü



(Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Ataman, E. (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Avşaroğlu, S. ve Güleş, E. (2019). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365-376

Başer Baykal, N., Kalay Usta, T., Kılıç Memur, H.N. ve Şirin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri ve İlişki Durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1023-1032.

Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.

Bayraktar, İ. (2018). Madde Kullanımı Olan ve Denetimli Serbestlik Tedbiri ile Tedavi Kararı Verilen Erkek Bireylerin Saldırganlık Seviyeleri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki ilişki. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J. ve Carson, J. (2016). Measuring relationship between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15-23.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy*. New York: The Guilford Press.

Bedirhanbeyoğlu, H. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Berking, M. Ve Whitley, B. (2018). Duygulanım Düzenleme Eğitimi Uygulamacı El Kitabı. (S. Vatan çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Beştav, G.F. (2007). Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Beziroğlu, M. (2018). Kompulsif Satın Alma, Bilişsel Duygu Dzenleme ve Davranışsal İnhibisyon, Davranışsal Aktivasyon Sistemleri Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Blanchard-Fields, F., Stein, R. Ve Watson , T.L. (2004). Age Differences in Emotion-Regulation Strategies in Handling Everyday Problems. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56(6), 261-269.

Brehm, S.S., Miller, R.S., Perlman, D. ve Campbell, S.M. (2001). *Intimate Relationships*. New York: McGraw-Hill.

Büyüköztürk, ř., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, ř. Ve Demirel, F. (2019). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, ř. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi.

Cannon, W.B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39, 106-124.

Cirhinlioğlu, F.G. (2018). *Duygu Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D. ve Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping with Stressful Events. *Mindfulness*, 9(6), 1907-1915.

Coleman, A. ve Snarey, J. (2011). James-Lange Theory of Emotions. S.Goldstein ve J.Naglieri (Ed.). *Encyclopedia of Child Behavior and Development* içinde (s. 844-846). New York: Springer-Verlag.

Collins, W.A., (2003). More Than Myth : The Developmental Significance Of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13 (1), 1-24.

Collins, W.A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.

Corey, G. (2015). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. T. Ergene (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çavdar, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çelik, H. ve Onat Kocabıyık, O. (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.

Daşcı, E. (2015). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ebeveyn Kontrolü ile Akran İlişkileri ve Akran Baskısı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolünün İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dağ, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete ve Yaşam Memnuniyeti Düzeyleri İle İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

De Roda, A. B. L., Martínez-Iñigo, D., De Paul, P. ve Yela, C. (1999). Romantic beliefs and myths in Spain. *The Spanish Journal Of Psychology*, 2(1), 64-73.

De Souza, L.K., Policarpo, D. ve Hutz, C.S. (2020) Self-compassion and Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression. *Trends in Psychology*, 28(1), 85-98.

Demir, T. (2018). Sağlık Çalışanlarında Algılanan Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyini Yordama Gücü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M. E., Kesici, Ş., ve Sümer, S. A. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

Deniz, M.E., Amanvermez, Y. Ve Buyruk Genç, A. (2017). Ruminasyon ve Yaşamda Anlamanın Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(13), 353-372.

Deniz, M.E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz Anlayış, Yaşam Doyumu ve Pozitif Duygu : Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.

Deniz, Ü., Tüfekci, A. ve Önder, Ö. (2013). Öğretmen Adaylarının Cinsellik Konusundaki Tutumlarının Cinsiyet ve Cinsel Deneyimlerine Göre İncelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (9), 1-9.

Diedrich, A., Grant, M., Holfmann, S.G. ve Hiller, W. (2015). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 58, 43-51.

Dodge, K.A. (1989). Coordinating Responses to Aversive Stimuli: Introduction to a Special Section on the Development of Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339-342.

Dodge, K.A. ve Garber, J. (Ed.). (1991). Domains of Emotion Regulation. The Development of Emotion Regulation and Dysregulation içinde (s. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.

Domaradzka, E. ve Fajkowska Institute, M. (2018). Cognitive Emotion Regulation Strategies in Anxiety and Depression Understood as Types of Personality. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12.

Dryden, W., ve Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behavior Therapy*. Sussex: John Wiley & Sons Ltd,.

Duck, S. (2007). *Human Relationships*. London: Sage Publications.

Durmuş, B. Yurtkoru, S. E. Ve Çinko, M. (2013). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. İstanbul: Beta Yayınları.

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

Ekman, P., Friesen, W.V. ve Ellsworth, P. (1972). *Emotion in the Human Face: Guide-lines for Research and an Integration of Findings*. New York: Pergamon.

Ellis, A., David, D. ve Lynn, S. J. (2010). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. D. David., S. J. Lynn ve A. Ellis (Ed.). *Rational and Irrational Beliefs içinde* (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.

Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., Dimattia, D., ve DiGuiseppe, R. (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.

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

Ellis, A. (2002). *Overcoming Resistance*. New York: Springer Publishing .

Ellis, A. ve Harper, R.A. (2017). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*. Ankara: Eksi Kitaplar.

Ercan, H. (2018). Aşk. F.G.Cirhinlioğlu (Ed.). *Duygu Psikolojisi içinde* (s. 117-144). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Eşsizoglu, A., Yaşan, A. ve Yıldırım E.A. (2009) Erkek üniversite öğrencilerinde evlilik öncesi cinsel deneyimler ve deneyimlerin tutucu cinsel inançlarla olan ilişkisi. *Yeni Symposium*, 47(2), 80-90.

Evcili,F., Cesur,B., Altun, A., Güçtaş, Z. Ve Sümer, H. (2013). Evlilik Öncesi Cinsel Deneyim: Ebelik Bölümü Öğrencilerinin Görüş ve Tutumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(4), 486-498.

Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143–155.

- Finlay-Jones, A.L., Rees, C.S. ve Kane, R.T. (2015). Self-Compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLOS ONE*, 10(7), 1-19.
- Frijda, N.H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition and Emotion*, 7(3), 357-387.
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. M. Lewis,, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Ed.). *Handbook of Emotions* içinde (p. 68–87). New York: The Guilford Press.
- Fuhrman, R. W., Flannagan, D. ve Matamoros, M. (2009). Behavior expectations in cross-sex friendships, same-sex friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 16(4), 575-596.
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1992). Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Leiderdorp: DATEC*, 1-47.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T. Ve Teerds, J. (2002). Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: a Comparison Between Adolescents and Adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. Ve Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. ve Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32:7, 1401-1408.
- Garnefski, N., Baan, N. ve Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1317-1327.
- Geram, K. (2016). The role of cognitive emotion regulation and thought control strategies in the connection between attachment styles and domestic violence in couples. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(4), 128-132.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindfulpath to Self-compassion*. New York: The Guildford Press.
- Germer, C. ve Siegel, R. (Ed.). (2012). *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press
- Gilbert, P.(Ed.). (2005). *Compassion Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. East Sussex: Routledge.
- Greenberg, L.S. (2015). *Emotion-Focused Therapy*. Washington: American Psychological Association
- Griffith, A. (2007). *SPSS for Dummies*. John Wiley & Sons.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.). Handbook of Emotion Regulation içinde (pp. 3-27). New York: The Guildford Press.

Güven, N. ve Yılgör, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları, Evliliğe İlişkin Tutumları ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 6(63), 2216-2227.

Hampel, A. D., ve Vangelisti, A. L. (2008). Commitment Expectations in Romantic Relationships: Application of a Prototype Interaction-pattern Model. *Personal Relationships*, 15(1), 81-102.

Heckman Coats, A. ve Blanchard-Fields, F. (2008). Emotion Regulation in Interpersonal Problems : The Role of Cognitive – Emotional Complexity , Emotion Regulation Goals , and Expressivity. *Psychology and Aging*, 23(1), 39-51.

Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measureing Respect in Close Relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.

Holodyski, M. ve Friedlmeier, W. (2006). Development of Emotions and Emotion Regulation. (J. Harrow, çev.). New York: Springer.

Izard, C.E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.

İçli, G. (2011). *Sosyolojiye Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.

İlişki. (t.y.). Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük içinde.

İşler, S.D. (2018). Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.

Jacobson, E. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S. ve Kellum, K. K. (2018). Examining Self-Compassion in Romantic Relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1-5.



John, O.P. ve Gross, J.J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.

Jones, J. T. ve Cunningham, J. D. (1996). Attachment Styles and Other Predictors of Relationship Satisfaction in Dating Couples. *Personal Relationships*, 3(4), 387-399.

Kamalinasab, Z. ve Mohammadkhani, P. (2018). A Comparison of Self-Compassion and Sel-Esteem Based on Their Relationship With Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies. *Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 9-20.

Karabacak, A. Ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları İle Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36 (2) , 25-43.

Karl, A., Williams, M.J., Cardy, J., Kuyken, W. Ve Crane, C. (2018). Dispositional self-compassion and responses to mood challenge in people at risk for depressive relapse/recurrence. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 25(5), 621-633.

Khosravani, V., Ardestani, S.M.S., Bastan, F.S., Mohammadzadeh, A. ve Amirinezhad, A. (2019). Childhood maltreatment, cognitive emotion regulation strategies, and alcohol craving and dependence in alcohol-dependent males: Direct and indirect pathways. *Child Abuse & Neglect*, 98, 1-11.

Kıcalı, Ö. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kleinginna, P.R. ve Kleinginna, A.M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379.

Knee, C. R. ve Petty, K. N. (2013). Implicit theories of relationships: Destiny and growth beliefs. J. A. Simpson ve L. Campbell (Ed.), *The Oxford handbook of close relationships içinde* (s. 183-198). New York: Oxford University Press.

Kököneyi, G., Kocsel, N., Király, O., Griffiths , M. D., Galambos, A., Magi, A., . . . Demetrovics, Z. (2019). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in

Problem Gaming Among Adolescents: A Nationally Representative Survey Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-14.

Köymen, E. (2019). Büyüklenmeci Narsisizm ve Kırılgan Narsisizm ile Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilerarası Problemlerin İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.

Kurdek, L. A. ve Schmitt, J. P. (1986). Relationship Quality of Partners in Heterosexual Married, Heterosexual Cohabiting and Gay and Lesbian Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 711.

Lapinski, L. (2019). Self-Compassion as a Moderator Between Emotion Regulation and Interpersonal Functioning. (Unpublished Master Dissertation). Southern Illinois University, Edwardsville, Illinois.

Lazarus, R.S. (1984). On the Primacy of Cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124-129

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019–1024.

Leahy, R.L., Tirch, D. ve Napolitano, L.A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.

Leahy, R. L. (2015). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen,A.B. ve Hancock, J. (2007) Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.

Lee, S.J., Kim, S., Han, S.Y., Lee, Y.J. ve Chae, H. (2019). Is the Cognitive Emotion Regulation Strategy Related to Yin-Yang Personality Traits. *European Journal of Integrative Medicine*, 26, 24-30.

Martin, R.C. ve Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.

Martins, B., Sheppes, G., Gross, J.J. ve Mather, M. (2016). Age Differences in Emotion Regulation Choice: Older Adults Use Distraction Less Than Younger Adults in High- Intensity Positive Contexts. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 1-9.

Metts, S., ve Cupach, W. R. (1990). The Influence of Relationship Beliefs and Problem Solving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.

Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2005). Attachment Security , Compassion and Altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34-38.

Min, J., Yu, J., Lee, C. ve Chae, J. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies Contributing to Resilience in Patients with Depression and/or Anxiety Disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54, 1190-1197.

Möller, A.T. ve Van Der Merwe, J.D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 15(4), 269-279.

Munezero, M.D., Calkin, S.M., Erkki, S., ve John, P. (2014). Are they different? Affect, Feeling, Emotion, Sentiment and Opinion Detection In Text. *Ieee Transactions On Affective Computing*, 5 (2), 101-111.

Musalay, P. ve Latiteshwari, K. (2017). Self-compassion and Cognation Emotion Reglation Among Juvenlie Delinquents. *Indian Journal of Health and Well-being*, 8(8), 805-810.

Myers, L. ve Derakshan, N. (2004). The Repressive Coping Style and Avoidance of Negative Affect. Nickleck, I., Vingerhoets, L. Ve Temoshok, L. (Ed.) *Emotional Expression and Health içinde* (s. 171-182). New York: Brunner-Routledge.

Neff, K. (2011). *Self Compassion- The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: Harper Collins.

- Neff, K. D. (2003a). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(85), 85-101.
- Neff, K.D. ve Germer, C. (2018). *The Mindful Self Compassion Workbook*. New York: The Guilford Press.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
- Neff, K.D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 1-17.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Yarnell, L.M. ve Neff, K.N. (2013) Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being, *Self and Identity*, 12:2, 146-159
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.
- Lenhart, J. ve Neyer, F.J. (2006). Should I Stay or Should I Go? Attachment and Personality in Stable and Instable Romantic Relationships. *European Journal of Personality*, 20, 475-495.

Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. ve Schroevers, M.J. (2017). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331.

Orgeta, V. (2009) Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818-826.

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Bilimleri Dergisi*, 13, 123-143.

Onat Koacabıyık, O., Çelik, H. ve Dünder, Ş. (2017). Genç Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzlarının İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Journal of Educational Sciences*, 45, 79-92.

Onaylı, S. (2019). Aldatılmaya Verilen Duygusal Tepkiler: Öz Şefkat, Affetme, Ruminasyon ve Bilişsel Değerlendirme Rollerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Öcal Yüceol, S.E. (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özen Rıza, S. (2016). Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özer, K. (1994). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 12-25.

Pala Akbaba, T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Pallant, J. (2016). *SPSS Kullanma Kılavuzu SPSS ile Adım Adım Veri Analizi*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Peña, L. R., ve Pacheco, N. E. (2012). Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universitas Psychologia*, 11(4), 1245-1254.

Phillips, W.J. (2018). Past to Future : Self Compassion Can Change Our Vision. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(2), 168-190.

Plutchik, R. (1980). A Language for the emotions. *Psychological Today*, 13, 68-78.

Reis, N.A., Kowalski, K.C., Ferguson, L.J., Sabiston, C.M., Sedgwick, W.A. ve Crocker, P. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 18-25.

Richards, J.M., Butler, E.A. ve Gross, J.J. (2003) Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620.

Romans, J. S. ve DeBord, J. (1995). Development of the Relationship Beliefs Questionnaire. *Psychological Reports*, 76, 1248-1251

Rosenwein, B.H., ve Cristiani, R. (2019). Duygular Tarihi Nedir? (K. Özdil, çev.). İstanbul: Isık Yayınları.

Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 69-81.

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

Sarı , T. ve Korkut-Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.

Sarı, T., ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fakülte Dergisi*, 1(37), 204-2016.

Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sarıcı, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri ve Otomatik Düşüncelerin Rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Sarıçam, H. ve Biçer B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz Anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.

Schachter, A. ve Singer, J.E. (1962). Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotion State. *Psychological Review*, 63(5), 379-399.

Selçuk Arpınar, M. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 06(01), 118-143.

Sepetçi, M. (2019). Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası Problemleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sezer, S. (2019). Evli Olmayan Bireylerde Evlilik Kaygısı ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sharf, R. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları*. Ankara: Nobel Yayınları.

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

Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationships Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Stephenson, E., Watson, P.J., Chen, Z.J. ve Morris, R.J. (2018). Self-Compassion, Self-Esteem, and Irrational Beliefs. *Current Psychology*, 37, 809-815.

Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion*. West Sussex: John Wiley and Sons.

Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship Belief and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners. *Family Journal*, 3(4), 298-305.

Sümer, A.S. (2008). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Şencan, H. (2002). *Bilimsel Yazım*. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul.

Tamir, M. (2011). The Maturing Field of Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7.

Tandler, N. ve Petersen, L.-E. (2018). Are Self-Compassionate Partners Less Jealous? Exploring the Mediation Effects of Anger Rumination and Willingness to Forgive on the Association Between Self-Compassion and Romantic Jealousy. *Current Psychology*, 1-10.

Temizel Ataman, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17(1), 7-17.

Tel, F.D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. N.A.Fox (Ed.). *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations (Monographs of the Society for Research in Child Development)* içinde (s. 25-52). Chicago: University Of Chicago Press.

Thompson, R. A., ve Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 9, 163-182.



Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation: More than meets the eye. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment içinde (p. 38–58). New York: The Guilford Press.

Uçar, İ. (2019). Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Çocukluk Çağı Ebeveyn Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uğur, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Temsilleri İle Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Uyar, M. (2019). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Vatan, S. (2019). Duygu Düzenlemenin Şah Damarı: Öz-Şefkat. *Pivolka*, 9(31), 1-4.

Yaşa, E.N. (2019). Sağlık Çalışanlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, M.T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayışları ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yöş, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zengin, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 7(3), 1-25.



## EKLER

### EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Size verilen soru listelerini samimi ve eksiksiz bir şekilde doldurmanız araştırmadan elde edilecek verilerin güvenilir olmasını sağlayacaktır. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve toplu olarak değerlendirilecektir. Formlar üzerine isim yazma zorunluluğunuz yoktur.

Teşekkürler.

Zeynep Ünal  
Psikolojik Danışman

**Cinsiyetiniz :** ( ) Kadın ( ) Erkek

**Yaşınız :** ( ) 18-21 ( ) 22-25 ( ) 26 ve üstü

**Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

**Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yerleşim birimi nedir?**

( ) Köy ( ) İlçe ( ) İl

**Şu ana kadar hiç romantik ilişki yaşadınız mı?**

( ) Evet ( ) Hayır

**Şu an ki romantik ilişki durumunuz için aşağıdakilerden hangisi uygundur?**

( ) Flört ( ) Nişanlı ( ) Evli ( ) İlişkisi yok

**EK-2 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK  
MADDELER**

<b>OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?</b>	<b>Hemen Hemen Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Hemen Hemen Her Zaman</b>
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

**EK-3 ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR  
ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER**

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Tamamen Katlıyorum
Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.					
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşamıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.	1	2	3	4	5
18. Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
23. Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.	1	2	3	4	5
27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.	1	2	3	4	5
30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

#### EK-4 ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b>	<b>Hemen Hemen Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Hemen Hemen Her Zaman</b>
Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1	2	3	4	5
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

## EK-5 ETİK KURUL RAPORU

**T.C.**  
**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI**  
**ETİK KURULU TOPLANTISI**

KARAR TARİHİ : 23/10/2019  
OTURUM NO : 08  
TOPLANTI SAATİ : 12.30


Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZEN başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

**GÜNDEM 3-** Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Naciye GÜVEN' in danışmanı olduğu Zeynep ÜNAL tarafından yapılan proje başvurusunun görüşülmesi.

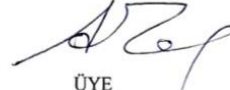
**KARAR 3-** Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Naciye GÜVEN' in danışmanı olduğu Zeynep ÜNAL tarafından yapılan "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" isimli proje incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik ilkelere uygun olduğuna karar verildi.


  
BAŞKAN

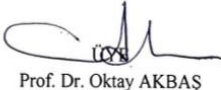
Prof. Dr. Mustafa ÖZEN

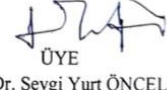
  
ÜYE  
Prof. Dr. Hacı Bayram IŞIK

  
ÜYE  
Prof. Dr. Ahmet KARADOĞAN

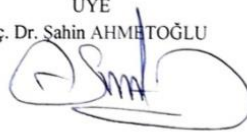
  
ÜYE  
Prof. Dr. Ali TAŞ

  
ÜYE  
Prof. Dr. Mevlüt ERTEN

  
ÜYE  
Prof. Dr. Oktay AKBAŞ

  
ÜYE  
Prof. Dr. Sevgi Yurt ÖNCEL

  
ÜYE  
Doç. Dr. İbrahim MAZMAN

  
ÜYE  
Doç. Dr. Sahin AHMETOĞLU

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Zeynep ÜNAL  
Doğum Yeri ve  
Tarihi : KIRIKKALE / 25.06.1993

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ahi Evran Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Yüksek Lisans  
Öğrenimi : Kırıkkale Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Bildiği Yabancı  
Diller : İngilizce / B1

### İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : İstiklal İlkokulu /Karatay / Konya  
Unvanı : Psikolojik Danışman

### İletişim

E-Posta adresi : [z.unal16@gmail.com](mailto:z.unal16@gmail.com)

### Akademik

Çalışmaları : Güven, N. ve Ünal, Z. (2020), Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 8(2), 148-173.

ORCID : 0000-0001-6877-5185



