



Researcher: Social Science Studies



(2020) Cilt 8 / Sayı 2, s. 148-173

Geliş Tarihi: 06.06.2020

Kabul Tarihi: 26.06.2020

Online Yayın Tarihi: 29.06.2020

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ¹

Naciye GÜVEN ², Zeynep ÜNAL ³

Özet

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında eğitim gören 402 üniversite öğrencisi (297 kadın, 105 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" ve öz anlayışlarını ölçmek amacıyla "Öz Anlayış Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler üzerinde betimsel analizler, pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile öz anlayış arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların % 26.1 'ini yordamaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, kabul etme, olumluya yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felakletleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutları öz anlayışın % 45.9'unu yordamaktadır. Bununla birlikte romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların farklı düşünme ve aşırı beklentiler alt boyutlarının öz anlayışın % 8.6'sını yordadığı tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Stratejileri, İnançlar, Öz-Anlayış

Investigation of Relations Between University Student's Cognitive Emotion Regulation Strategies, Irrational Romantic Relationships Beliefs and Self-Compassion

Abstract

The purpose of this research is to examine the relationship between university students's cognitive emotion regulation strategies, irrational beliefs about romantic relationships and self-compassion. The sample of the study consisted of 402 university students (297 females and 105 males) studying in 2019-2020. In order to collect data, Demographic Information Form, Cognitive Emotion Regulation Scale,

¹ Bu çalışma; birinci yazarın danışmanlığında yürütülen, ikinci yazarın yayınlanmamış yüksek lisans tezinin bir bölümüdür.

² Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, naciyeozkara@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-6143-3681

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kırıkkale Üniversitesi, z.unal16@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6877-5185

Irrational Romantic Relationship Beliefs Scale and Self Compassion Scale were used. Descriptive analysis, Pearson correlation and multiple linear regression analysis were performed. As a result of the research, it was found that there was a significant relationship between cognitive emotion regulation strategies and irrational beliefs about romantic relationships and self-compassion. It was also found that there was a significant relationship between irrational beliefs about romantic relationships and self-compassion. Cognitive emotion regulation strategies predict 26.1% of irrational beliefs about romantic relationships. The sub-dimensions of cognitive emotion regulation strategies self-blame, acceptance, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, catastrophizing and other-blame predict 45.9% of self-compassion. Furthermore multiple linear regression analysis demonstrated that different thinking and extreme expectations, which are sub-dimensions of irrational beliefs about romantic relationships were % 8.6 predictors of self-compassion. The results of the study were discussed in the light of the literature.

Keywords: Emotion Regulation Strategies, Beliefs, Self-Compassion

GİRİŞ

Duygu düzenleme ifadesi tek başına ele alındığında tanımlaması güç bir kavramdır. Duygusal gelişim üzerine yapılan çalışmalar ve ortaya konan teoriler duygu düzenleme çalışmaları için bir başlangıç oluşturmuştur (Thompson, 1994). Duyguların düşünce, davranış ya da fizyolojik süreçler gibi başka sistemleri düzenlemesi veya duyguların kendilerini düzenlemesi gibi bakış açıları duygu düzenleme kavramını ele alırken akla gelen konulardandır (Gross & Thompson, 2007). Bunların dışında Thompson ve Calkins'e (1996) göre duygu düzenleme süreci başkaları tarafından oluşturulan duyguların düzenlenmesi, bir duygunun meydana gelmesini sağlayan sebeplerin düzenlenmesi gibi birden fazla boyutu içerir.

Duygular kontrol edildiklerinde yararlı olabilirken, kontrol edilemedikleri, uygun durum, zaman ve yoğunlukta ifade edilemediklerinde bireylerin hayatını zorlaştırabilirler (Gross & Thompson, 2007). Gross (1998) duygu düzenleme sürecini bireyin deneyimleyeceği duyguyu seçerek bu duyguyu ne zaman ve nasıl deneyimleyeceğine, seçtiği duyguyu nasıl ifade edeceğine karar verdiği bir süreç olarak açıklamaktadır. 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 deyişle kişi hedefine bağlı olarak duygularını artırabilir, azaltabilir ya da olduğu şekli ile koruyabilir.

Duygular davranışsal, sosyal ya da fizyolojik yollarla düzenlenebildiği gibi bilinçli veya bilinçsiz bilişsel süreçlerle de düzenlenebilir (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Duyguların bilişler aracılığı ile düzenlenmesi insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. 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). Bilişler ve bilişsel süreçler tehdit edici bir durum veya stresli olaylar karşısında duyguların kontrol edilerek, düzenlenmesine ve yönetilmesine olanak sağlar (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Geraam'a (2016) göre duyguların bilişsel süreçler kullanılarak değerlendirilmesi, kontrol edilmesi, olumsuz etkisi olan problemlerin ve duyguların üzerinden gelmesi bilişsel duygu düzenleme olarak tanımlanabilir.

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme amacıyla farklı yaklaşımlar geliştirildiği görülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri de geliştirilen bu yaklaşımlardan biridir. Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001) baş etme becerilerinin problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki kolu olduğunu ve duygu düzenleme kavramının baş etme becerilerini de içerisine alan geniş bir alan olduğunu savunur. Problem odaklı başa çıkma davranışsal bir duygu düzenlemesi gerektirirken, duygu odaklı başa çıkma bilişsel odaklı bir düzenleme gerekmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri kişinin duygularını düzenlerken kullandığı uyumlu ve uyumsuz stratejilerden oluşmaktadır. Uyumlu stratejiler, bakış açısına yerleştirme, kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plana yeniden odaklanma olarak adlandırılırken, uyumsuz stratejiler, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama olarak adlandırılmıştır (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

Yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile, yeme bozuklukları (Smith, Mason, Anderson & Lavender, 2019), çocukluk çağı travmaları (Bedirhanbeyoğlu, 2018; Kazak, 2018; Aktaş, 2019), kaygı (Altın Gök, 2018; Domaradzka & Fajkowska, 2018; Yöş, 2018; Zengin, 2019), depresyon (Pena & Pacheco, 2012; Garnefski & Kraaij, 2006), psikolojik iyi oluş (Özen Rıza, 2016; Akyıl, 2019; Uyar, 2019) mükemmeliyetçilik (Altunbaş, 2014; İşgören, 2018; İşler, 2018), kumar bağımlılığı (Kököneyi vd., 2019) kavramlarının birlikte ele alındığı görülmektedir.

Hayatın içinde her an ve çeşitli olarak deneyimlenen duygular bireyin ilişkilerini de etkilemektedir. Bu açıdan kişinin başkaları ile olan ilişkilerinde duygu düzenleme önemli bir rol oynayabilir. Bireyler yaşamları boyunca sosyal çevreleri içerisinde, anne-babaları, kardeşleri, arkadaşları, akrabaları, öğretmenleri ve romantik partnerleri ile bir dizi ilişki içerisinde dirler (Furman & Buhrmester, 1992).

Ergenlikle birlikte bireylerin hayatında yer edinmeye başlayan romantik ilişkiler, genç yetişkinlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde de bireyler için önemli olan bir ilişki türüdür. Romantik ilişki, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda ortaya çıkan bir kişilerarası ilişkidir (Hendrick & Hendrick, 2006).

Bireylerin romantik ilişkilere dair beklentileri ve inançları bulunmaktadır (Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia & DiGuseppe, 1989; Hampel & Vangelisti, 2008; Fuhrman, Flanagan & Matamoros, 2009). Sahip olunan bu inançlar rasyonel ve irrasyonel olarak ele alınmaktadır (Sullivan & Scwebel, 1995). Romantik ilişkilerle ilgili irrasyonel inançlara örnek olarak tüm zamanı birlikte geçirme isteği, duygu ve düşüncelerin tamamının partner ile paylaşılması, istek ve arzuların dile getirilmeden fark edilmesini istemek verilebilir (Epstein, 1982). Romantik ilişkilerin niteliği, bireylerin partnerleri ya da romantik ilişkilerle ilgili irrasyonel ihtiyaçlardan, onay taleplerinden kaynaklanan ve gerçekçi olmayan beklentilerden olumsuz olarak etkilenmektedir (Ellis vd., 1989).

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar alanyazın incelendiğinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar (Çavdar, 2013; Öcal Yüceol, 2016), bilişsel esneklik (Kurt & Gündüz, 2020), mutluluk (Pala Akbaba, 2018), ilişki doyumu (Metts &

Cupach, 1990; Beştav, 2007; Sarı, 2008; Sarı & Korkut-Owen, 2016), bağlanma stilleri (Stackert & Bursik, 2003), evlilik kaygısı (Sezer, 2019) kavramları ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

Duygu düzenleme sürecinde bireyin kendisine şefkat göstererek anlayışla yaklaşması bu düzenleme sürecinin dengeli bir şekilde sürdürülebilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Vatan, 2019).

Şefkat, acıların farkında vararak, acı çeken birilerine yardım etme arzusunu ortaya çıkaran aynı zamanda da insanlığın ortak paydaşımı olan kusurlu ve kırılabilir yapıyı hatırlatan bir duygudur (Neff, 2011). 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 & Pommier, 2012). 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). Öz anlayış, yetersizlik, ıstırap ve başarısızlık duygularını her insanın deneyimleyebileceğinin farkında olarak kişinin hem kendisinin hem de tüm insanların şefkate değer olduğu düşüncesini içselleştirmeyi gerektirir (Neff, 2003a). Öz anlayışın, kavramsal olarak farklı anlamlara gelen ve bireyler tarafından farklı düzeylerde deneyimlenen, birbirleri ile etkileşim içerisinde olan üç bileşeni bulunmaktadır (Neff, 2003b). Bu üç bileşenden ilki olan öz nezaket bireyin acı karşısında kendine yaklaşırken sert bir yargı ve özeleştirici içeren tutum yerine iyilik ve anlayış hallerini genişlettiği bir tutumu benimsemesidir. İkinci bileşen ortak paydaşım, deneyimlenen acının veya zor durumun insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olduğunu fark etmek ve kendini izole etmemektir. Üçüncü ve son bileşen ise olumsuz duyguları ve düşünceleri olabildiğince yargısız bir tutumla ele alarak geçmişe veya geleceğe mal etmeden şu anda yaşamak olarak tanımlanan bilinçli farkındalıktır (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2011; Germer, 2009).

Öz anlayış ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik iyi oluş (Zessin, Dickhauser & Garbade, 2015; Beumont, Durkin, Hollins-Martin & Carson, 2016; Voci, Veneziani & Fuochi, 2019), başa çıkma (Batts Allen & Leary, 2010; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005), bağlanma tarzı (Andiç, 2013; Bayar & Tuzgöl-Dost, 2018), sosyal anksiyete (Blackie & Kocovski, 2017), yaşam memnuniyeti (Dağ, 2019; Omay, 2019) kavramları ile birlikte araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

Yurt içi ve yurtdışı ilgili alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın değişkenleri olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayışın birlikte ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bakımdan araştırmacının ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri öz anlayış düzeylerini yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ile öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları öz anlayış düzeylerini yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışma mevcut durumun araştırıldığı betimsel bir araştırmadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2019). Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişkenin birbirlerini etkileyip etkilemediğini açıklayan tarama modelidir (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 402 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların 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 |
| Eğitim Durumu | 1.Sınıf | 112 | 27.8 |
| | 2.Sınıf | 92 | 22.9 |
| | 3.Sınıf | 57 | 14.2 |
| | 4.Sınıf | 115 | 28.6 |
| | Lisansüstü | 26 | 6.5 |
| | Toplam | 402 | 100.0 |
| Gelir Düzeyi | Düşük | 34 | 8.5 |
| | Orta | 352 | 87.5 |
| | Yüksek | 16 | 4.0 |
| | 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 | 34.5 |
| | Evli/Nişanlı | 34 | 8.5 |
| | İlişkisi Yok | 229 | 57.0 |
| | Toplam | 402 | 100.0 |

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacı ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, daha önce romantik ilişki yaşayıp yaşamama durumu ve şu anki romantik ilişki durumunu belirlemek amacı ile araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Onar ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin hem Türkçe'ye uyarlanmış versiyonunda hem de orijinalinde toplam 36 madde ve 9 alt boyut bulunmaktadır. Her bir alt boyut 4'er maddedir. Alt boyutlardan 4 ile 20 arasında puan alınabilmekte ve elde edilen puanlarla göre değerlendirme yapılmaktadır. 5'li likert tipinde geliştirilen ölçekte katılımcı söz konusu maddeyi "Bana hiç uygun değil" olarak değerlendiriyorsa 1'i, "Bana biraz uygun" olarak değerlendiriyorsa 2'yi, "Bana kısmen uygun" olarak değerlendiriyorsa 3'ü, "Bana çok uygun" olarak değerlendiriyorsa 4'ü ve "Bana tamamıyla uygun" olarak değerlendiriyorsa 5'i seçmektedir. Bir alt boyuttan alınan yüksek puan, o boyutun belirttiği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir. Kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme ve plana yeniden odaklanma alt boyutları uyumlu stratejiler iken, kendini suçlama, ruminasyon, felaketeleştirme, diğerlerini suçlama alt boyutları uyumsuz stratejiler olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin tamamına ait güvenilirlik katsayı değeri .78 olarak belirtilmiştir. Bu araştırma için güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Katılımcıların romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını belirlemek amacı ile Sarı ve Korkut-Owen (2015) tarafından geliştirilen 'Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar' ölçeği kullanılmıştır. 5'li likert formatında hazırlanan ölçek 30 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcı maddeleri "Hiç katılmıyorum" olarak değerlendiriyorsa 1'i, "Katılmıyorum" olarak değerlendiriyorsa 2'yi, "Kararsızım" olarak değerlendiriyorsa 3'ü, "Katılıyorum" olarak değerlendiriyorsa 4'ü ve "Tamamen katılıyorum" olarak değerlendiriyorsa 5'i seçmektedir. Alt boyutlar; aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünme, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarıdır. 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 tamamına ait güvenilirlik katsayı değeri .85 'tir. Bu araştırma için ölçeğin güvenilirlik katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir.

Öz Anlayış Ölçeği

Neff(2003a) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan ölçeğin madde toplam korelasyonunda .30'un altında kalan 2 tane maddesi ölçekten çıkarılmış ve Türkçe versiyonu 24 maddeden oluşmuştur. Ölçek 5'li likert tipinde olup katılımcı maddeleri "Hemen hemen hiçbir zaman" olarak değerlendiriyorsa 1'i, "Nadiren" olarak değerlendiriyorsa 2'yi, "Ara sıra" olarak değerlendiriyorsa 3'ü, "Çoğu zaman" olarak değerlendiriyorsa 4'ü ve "Hemen hemen her zaman" olarak değerlendiriyorsa 5'i seçmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça öz anlayış düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için güvenilirlik katsayısı .90 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesinde SPSS 24.0 paket programından faydalanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-.15$ ile $.13$, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların çarpıklık ve basıklık değerlerinin $.15$ ile $.19$, öz anlayışa ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-.00$ ile $.52$ arasında olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri $-2 \leq X \leq 2$ aralığında olduğunda dağılımın normal dağılım özelliğine sahip olduğu söylenebilir (Şencan, 2002). Verilerin normal dağılım göstermesinden dolayı analizde parametrik testler kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkileri belirlemek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış üzerindeki yordayıcı ilişkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin veriler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Verilerin Basıklık-Çarpıklık Değerleri

| Ölçekler | Min | Max | Çarpıklık | Basıklık | \bar{x} | Ss |
|------------------------------|-----|-----|-----------|----------|-----------|-------|
| Kendini Suçlama | 4 | 20 | -.05 | .48 | 12.21 | 2.79 |
| Kabul Etme | 4 | 20 | -.34 | -.15 | 13.47 | 3.18 |
| Düşünceye Odaklanma | 7 | 20 | -.65 | -.29 | 15.73 | 3.20 |
| Olumluya Yeniden Odaklanma | 5 | 20 | .04 | .00 | 12.77 | 2.78 |
| Plana Yeniden Odaklanma | 8 | 20 | -.47 | -.01 | 15.87 | 2.67 |
| Olumlu Yeniden Değerlendirme | 8 | 20 | -.31 | -.45 | 15.63 | 2.88 |
| Bakış Açısına Yerleştirme | 5 | 20 | -.13 | -.06 | 13.67 | 2.85 |
| Felaketleştirme | 4 | 20 | .42 | -.31 | 9.83 | 3.65 |
| Diğerlerini Suçlama | 4 | 20 | .21 | -.12 | 11.22 | 3.24 |
| Uyumlu DDS | 36 | 98 | -.15 | .13 | 71.40 | 9.63 |
| Uyumsuz DDS | 23 | 75 | .00 | -.21 | 49.00 | 8.90 |
| RAİNAÖ- Toplam | 42 | 132 | .15 | .19 | 82.73 | 16.19 |
| Öz Anlayış Ölçeği | 27 | 120 | -.00 | .52 | 74.08 | 16.09 |

BULGULAR

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| Ölçekler | | Zihin Okuma | Farklı Düş. | S. Zaman Kullan. | Aşırı Bek. | Cinsiyet Farkları | Fiz. Yak. |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------------|------------|-------------------|-----------|
| Kendini Suçlama | r | .06 | -.01 | .25** | -.00 | .01 | .10* |
| | p | .22 | .72 | .00 | .95 | .70 | .04 |
| Kabul Etme | r | .11* | -.04 | .30** | .03 | .08 | .14** |
| | p | .01 | .40 | .00 | .48 | .10 | .00 |
| Düşünceye Odaklanma | r | .19** | -.11** | .21** | .05 | .06 | .11* |
| | p | .00 | .01 | .00 | .28 | .21 | .01 |
| Olumluya Yeniden Odaklanma | r | .03 | .04 | .05 | .10* | .08 | .08 |
| | p | .54 | .38 | .28 | .03 | .10 | .08 |
| Plana Yeniden Odaklanma | r | -.03 | -.16** | .08 | .04 | -.02 | -.06 |
| | p | .53 | .00 | .08 | .37 | .61 | .17 |
| Olumlu Yeniden Değerlendirme | r | -.07 | -.12* | .10* | .10* | -.02 | -.05 |
| | p | .13 | .01 | .04 | .02 | .68 | .30 |
| Bakış Açısına Yerleştirme | r | .20** | .06 | .23** | .18** | .12* | .21** |
| | p | .00 | .18 | .00 | .00 | .01 | .00 |
| Felaketleştirme | r | .28** | .29** | .33** | .10* | .16** | .38** |
| | p | .00 | .00 | .00 | .03 | .00 | .00 |
| Diğerlerini Suçlama | r | .31** | .26** | .43** | .20** | .19** | .43** |
| | p | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 |
| Uyumlu DDS | r | .07 | -.06 | .23** | .14** | .07 | .10* |
| | p | .12 | .19 | .00 | .00 | .14 | .03 |
| Uyumsuz DDS | r | .31** | .16** | .45** | .13** | .16** | .38** |
| | p | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 |

*<0,05; **<0,01

Tablo 3 incelendiğinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kabul Etme($r=.11$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Düşünceye Odaklanma($r=.19$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme($r=.20$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Felaketleştirme($r=.28$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, Diğerlerini Suçlama($r=.31$; $p<0.01$.) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzey ilişki ve Uyumsuz DDS ($r=.31$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki bulunduğu ve ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Farklı Düşünme alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Düşünceye Odaklanma($r=-.11$; $p<0.05$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük ilişki, Plana Yeniden Odaklanma($r=-.16$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme($r=-.12$; $p<0.05$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük ilişki, Felaketleştirme ($r=.29$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük ilişki, Diğerlerini Suçlama($r=.26$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük ilişki ve Uyumsuz DDS ($r=.16$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük ilişki bulunduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama($r=.25$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Kabul Etme($r=.30$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Düşünceye Odaklanma($r=.21$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme($r=.10$; $p<0.05$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme($r=.24$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme($r=.33$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama($r=.43$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Uyumlu DDS($r=.23$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ($r=.45$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklenti alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Olumluya Yeniden Odaklanma($r=.10$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme($r=.10$; $p<0.05$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme($r=.18$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme ($r=.10$; $p<0.05$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama($r=.20$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Uyumlu DDS($r=.14$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ($r=.13$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Cinsiyet Farkları alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Bakış Açısına Yerleştirme($r=.12$; $p<0.05$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme($r=.16$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama($r=.19$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ($r=.38$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Fiziksel Yakınlık alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama($r=.10$; $p<0.05$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Kabul Etme($r=.14$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Düşünceye Odaklanma($r=.11$; $p<0.05$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme($r=.21$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme($r=.38$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama($r=.43$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Uyumlu DDS($r=.13$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ($r=.38$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar üzerindeki yordayıcılığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F(3/398)= 17.90$; $p<0.00$). Tablo 4’te Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği alt boyut puanlarıncaya yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarıncaya Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | B | Standart | | T | p |
|---|---------------------------|-------|----------|------|-------|-------|
| | | | Hata B | Beta | | |
| 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 ² = .26 Sd:3/398 F: 17.90 p=.00** | | | | | | |

* <0.05 ; ** <0.01

Tablo 4’e bakıldığında romantik ilişkilerle ilgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Diğerlerini Suçlama, Felaketleştirme ve Bakış Açısına Yerleştirme alt boyutu puanlarının Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur. Bu parametrelerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının % 26.1’ini açıkladığı belirlenmiştir. Kendini

Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Olumluya Yeniden Odaklanma, Plana Yeniden Odaklanma ve Olumlu Yeniden Değerlendirme alt boyut puanlarının yordayıcı etkisi ise bulunmamıştır($p>.05$).

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Öz Anlayışları Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5' te gösterilmiştir.

Tablo 5. 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** |
| | p | .00 |
| Kabul Etme | r | -.22** |
| | p | .00 |
| Düşünceye Odaklanma | r | -.17** |
| | p | .00 |
| Olumluya Yeniden Odaklanma | r | .35** |
| | p | .00 |
| Plana Yeniden Odaklanma | r | .40** |
| | p | .00 |
| Olumlu Yeniden Değerlendirme | r | .44** |
| | p | .00 |
| Bakış Açısına Yerleştirme | r | .26** |
| | p | .00 |
| Felaketleştirme | r | -.50** |
| | p | .00 |
| Diğerlerini Suçlama | r | -.27** |
| | p | .00 |
| Uyumlu DDS | r | .34** |
| | p | .00 |
| Uyumsuz DDS | r | -.47** |
| | p | .00 |

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

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, Olumluya Yeniden Odaklanma($r=.35$; $p<.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde

orta düzeyde ilişki, Plana Yeniden Odaklanma($r=.40$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Olumlu Yeniden Değerlendirme($r=.44$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Bakış Açısına Yerleştirme($r=.26$; $p<0.01$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki, Felaketleştirme ($r=-.50$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki, Diğerlerini Suçlama($r=-.27$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Uyumlu DDS($r=.34$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki ve Uyumsuz DDS ($r=-.47$; $p<0.01$) arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6’da Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği alt boyut puanlarıncaya yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları verilmiştir. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F(7/394)=47.66$; $p<0.00$).

Tablo 6. Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarıncaya Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | B | Standart 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 ² = .45 Sd:7/394 F: 47.66 p=.00** | | | | | | |

* <0.05 ; ** <0.01

Tablo 6 incelendiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kendini Suçlama, Kabul Etme, Olumluya 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 ve Bakış açısına yerleştirme alt boyut puanlarının yordayıcı etkisi ise bulunmamıştır($p>.05$).

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ile Öz Anlayışları Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ile öz anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7’ de gösterilmiştir.

Tablo 7. 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** |
| | P | .00 |
| Zihin Okuma | R | -.21** |
| | P | .00 |
| Sosyal Zaman Kullanımı | R | -.14** |
| | P | .00 |
| Aşırı Beklentiler | R | -.25** |
| | P | .00 |
| Cinsiyet Farkları | R | -.03 |
| | P | .52 |
| Fiziksel Yatkınlık | R | -.13** |
| | P | .00 |
| RAİNAÖ – Toplam | R | -.25** |
| | P | .00 |

* $<0,05$; ** $<0,01$

Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Farklı Düşünme($r=-.21$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Zihin Okuma($r=-.21$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde, Sosyal Zaman Kullanımı($r=-.14$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Aşırı Beklentiler($r=-.25$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, Fiziksel Yatkınlık($r=-.13$; $p<0.01$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki ve ölçek toplam puanı ($r=-.25$; $p<0.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8’de Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyut puanlarıncaya yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları verilmiştir. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F(2/399)=18.83$; $p<0.00$).

Tablo 8. Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutları Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | B | Standart | | t | p |
|--|-------------------|--------|----------|------|-------|-------|
| | | | Hata B | Beta | | |
| 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 R²= .08 Sd:2/399 F: 18.83 p=.00** | | | | | | |

*<0,05; **<0,01

Öz Anlayış Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Farklı Düşünme, Zihin Okuma, Sosyal Zaman Kullanımı, Aşırı Beklentiler, Cinsiyet Farkları ve Fiziksel Yatkinlik alt boyutu puanları alınmıştır. Tablo 8 incelendiğinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği 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 Farkları ve Fiziksel Yatkinlik alt boyut puanlarının yordayıcı etkisi ise bulunmamıştır ($p>.05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkiler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile öz anlayışı yordama düzeyi incelenmiştir. Aynı zamanda araştırma kapsamında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların öz anlayışı yordama düzeyi de araştırılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutları arasında ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışı yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların farklı düşünme ve aşırı beklentiler alt boyutlarının öz anlayışın yordayıcısı oldukları bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutları arasında yapılan incelemelerde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların zihin okuma, farklı düşünme, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklenti, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlık alt boyutları ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların bulunmadığı görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar olmasa da alt boyutlar arasında yapılmış bazı araştırmalar mevcuttur. Abak (2019) araştırmasında romantik ilişkilerle ilgili obsesif belirtiler ile ruminasyon arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Romantik ilişkilerle ilgili obsesif düşünceler, akılcı olmayan inançlar kapsamında değerlendirilebilir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutu olan sosyal zaman kullanımı ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan ruminasyon arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal zaman kullanımı alt boyutu "Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığını gösterir." ya da "Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir." gibi akılcı olmayan düşünceleri içermektedir. Bu alt boyutun ruminasyon ile ilişkili olduğu sonucu Abak'ın (2019) çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlardan biri uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde bir ilişki beklenirken romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutu olan aşırı beklentilerle uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde ilişki bulunmasıdır. İlgili alanyazın incelendiğinde fazla beklenti içeren romantik ilişkilerinin istedik olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kurdek & Schmit, 1986; Jones & Cunningham, 1996; Mikulincer & Sahver, 2005). Bu açıdan bakıldığında romantik ilişkilerle ilgili aşırı beklenti alt boyutu çiftlerin bir birlerine karşı duydukları sevgi ve ilişki için sarf ettikleri çabanın kanıtı olarak yorumlanabilir (Uğur, 2019). Kıskançlık duygusunun "Onu sevdiğim için kıskanıyorum" ya da "Kıskanıyor olmam onu umursadığımı gösterir" şeklinde olumlu yeniden odaklanma stratejisi ile düzenlenmesi ilişkiye dair beklentiyi artırıyor olabilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarının akılcı olmayan inançların % 26.1'ini yordadığı tespit edilmiştir. Akılcı olmayan inançlar, mantıksız, ampirik desteği olmayan ve işlevsiz inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis, David & Lynn, 2010). Duyguların bilişler aracılığı ile değiştirilebildiği, yoğunluğunun azaltılıp artırılabilirdiği bilinmektedir (Thompson, 1994; Leahy, Tirsch & Napolitano, 2011; Geram, 2016). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi bu bahsedilen kuramsal temelle açıklanabilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yapılan analizlerden elde edilen bilgilere göre uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olan kendini suçlama, düşünceye odaklanma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile öz anlayış düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Uyumlu stratejilerden olumluya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme ve plana yeniden odaklanma alt boyutları ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenlemede uyumsuz stratejilerin kullanımı arttıkça öz anlayış düzeyi azalmakta, uyumlu stratejilerin kullanımının arttıkça öz anlayış düzeyi de

artmaktadır. Elde edilen bulguların alanyazındaki ilgili çalışmalarla benzerlik içerisinde olduğu görülmektedir.

Yaşa (2019) çalışma grubunu sağlık çalışanlarının oluşturduğu araştırmasında öz anlayış düzeyi ile kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre uyumlu stratejilerden olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, uyumsuz stratejilerden kendini suçlama ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lapinski (2019) çalışmasında öz anlayış ile yeniden değerlendirme stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Alanyazına bakıldığında öz anlayış ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilere daha çok odaklandığı görülmektedir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgulardan biri uyumlu düzenleme stratejilerinden olan kabulün öz anlayış düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğudur. İlgili alanyazında bu bulguyu desteleyen ve desteklemeyen sonuçlar bulunmaktadır.

Kamalinasab ve Mohammadkhani (2018) uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz anlayış arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulurken, kabul dışındaki uyumlu stratejiler ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kabul stratejisi ile öz anlayış arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu çalışmamızda elde edilen sonuçları desteklemektedir. Musalay ve Laliteshwari (2017) araştırmalarında öz anlayış ile kabul stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Kabul ile öz anlayış düzeyi arasındaki ilişkilere dair farklı sonuçlara ulaşılmasında kabulün nasıl algılandığı önemli bir faktördür. Elde edilen bulgular arasındaki farklılaşmanın nedeni kabul etmenin teslim olmak, karşı çıkamamak, boyun eğmek olarak algılanmasından kaynaklanabilir. Ataman Temizel ve Dağ (2014) kabul stratejisinin çaresizlik biçiminde algılanıyor olabileceği yorumunu yapmışlardır. Elde edilen bu sonuç kabul kavramının bireyler tarafından algılanış şeklinin ilgili alanyazındaki tanımlamalardan farklı olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, kabul etme, olumluya yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının öz anlayışı % 45.9 düzeyinde yordadığı bulunmuştur.

Germer (2009) öz anlayış sahibi olabilmenin beş temel yolu olduğunu ve bunlardan ikisinin zihinsel ve duygusal yollar olduğunu belirtmektedir. Acı ve yetersizlik gibi istenmeyen duygular karşısında kendine karşı nezaketli olma, yaşanan zor durumların tüm insanların başına gelebileceğini fark etme, bu olumsuz duygu ve düşünceleri geçmişe veya ileriye dönük değil, olduğu anda, bağımsız olarak değerlendirebilme öz anlayış olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bu zor durumları sağlıklı olarak atlatabilmenin işe yarar bir yolu ise duygu düzenleme becerisidir (Atalay, 2019).

Duygu düzenleme becerilerini geliştirme üzerine yapılan bir psikoeğitim programıyla ilgili çalışmada; katılımcıların duyguları tanımlama, anlama, değiştirme, fark etme, kabul ve tolerans, duygularla yüzleşme gibi becerileri kullanmasında öz anlayışın etkisi olduğu bulunmuştur. Çalışma sonuçları bu araştırma kapsamında tespit edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir (akt. Vatan, 2019). İlgili alanyazında öz anlayış ve duygu düzenleme kavramlarının ilişkisine dair çalışmalar bulunsa da alanda daha fazla çalışma yapılmasının daha güvenilir veriler elde etmek için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz anlayış arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tandler ve Peterson (2018) yaptıkları çalışmada öz anlayış ve romantik kıskançlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Jacobson, Wilson, Kurz ve Kellum (2018) öz anlayış ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada öz anlayış düzeyi arttıkça romantik ilişki kalitesinin de arttığını tespit etmişlerdir. Neff ve Beretvas (2012) ise ilgili ve destekleyici olmak gibi sağlıklı ilişki davranışları ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi araştırmış, öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin daha olumlu ilişki davranışları sergilediğini bulmuşlardır. Yurt içi ve yurt dışı alanyazında öz anlayış ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar kavramlarını birlikte ele alan bir çalışma bulunmamasına rağmen bahsedilen bu çalışmaların dolaylı olarak bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların farklı düşünme ve aşırı beklentiler alt boyutlarının öz anlayışı % 8.6 yordadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucu ile benzer ya da farklı bir sonuç elde edilen çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte romantik ilişkiler ve öz anlayış ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde Neff ve Beretvas (2012) öz anlayışın pozitif romantik ilişki davranışlarını güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuçtan yola çıkarak öz anlayışın romantik ilişki üzerinde yordayıcı etkisinin olması ve çalışmadaki yordama düzeyi dikkate alındığında öz anlayışın romantik ilişki inançlarından etkilenen bir yapı değil aksine bu inançları etkileyen bir kavram olabileceği düşünülmektedir.

Bu alanda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara ve eğitimcilere bazı önerilerde bulunulabilir. Mevcut araştırma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu açıdan araştırmanın değişkenleri olan bilişsel duygu düzenleme, öz anlayış ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler farklı çalışma gruplarında, farklı yaş aralıklarında incelenebilir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul alt boyutunun araştırmanın diğer değişkenleri ile beklenenin aksi yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda kabul kavramının Türk toplumundaki farklı yaş gruplarında nasıl algılandığı ve algılanan kabul kavramı ile öz anlayış, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler araştırılabilir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile affetme, bilişsel esneklik, farkındalık gibi konular ele alınabilir. Ayrıca öz anlayışın romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi araştırılabilir.

Son olarak yapılan bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmaya yalnızca üniversite öğrencilerinin dahil edilmiş olması bu sınırlılıklardan biridir. Bir diğer sınırlılık ise verilerin katılımcıların geri bildirimine dayalı veri toplama araçları ile elde edilmiş olmasıdır. Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

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.
- Aktaş, F. (2019). Madde Kullanım Geçmişi Olan Erkeklerde Emosyonel Şemalar ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocukluk Çağı Travmaları İle İlişkisi: Bir Kontrollü Çalışma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Akyıl, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Diyarbakır ve Mardin Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Andiç, S. (2013). Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Batts Allen, A., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Bayar, Ö. & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & 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.

- 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.
- 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.
- Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2017). Examining the Relationships Among Self-Compassion, Social Anxiety, and Post-Event Processing. *Psychological Reports*, 1-21.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2019). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çavdar, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları. *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.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & 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.
- Domaradzka, E., & Fajkowska Institute, M. (2018). Cognitive Emotion Regulation Strategies in Anxiety and Depression Understood as Types of Personality. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12.
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Edt.), *Rational and Irrational Beliefs* (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.
- Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., Dimattia, D., & DiGuiseppe, R. (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.
- Epstein, N. (1982). Cognitive Therapy With Couples. *American Journal of Family Therapy*, 10(1), 5-16.
- Fuhrman, R. W., Flannagan, D., & Matamoros, M. (2009). Behavior expectations in cross-sex friendships, same-sex friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 16(4), 575-596.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.

- Garnefski, N., & 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., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Leiderdorp: DATEC, 1-47.
- 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.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Edt.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-27). New York: The Guildford Press.
- Hampel, A. D., & Vangelisti, A. L. (2008). Commitment Expectations in Romantic Relationships: Application of a Prototype Interaction-pattern Model. *Personal Relationships*, 15(1), 81-102.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measureing Respect in Close Relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- İşgören, G. (2018). Genç Erişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenlemenin Mükemmeliyetçilik ve Depresyon İlişkisindeki Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Jacobson, E. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., & Kellum, K. K. (2018). Examining Self-Compassion in Romantic Relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1-5.
- Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment Styles and Other Predictors of Relationship Satisfaction in Dating Couples. *Personal Relationships*, 3(4), 387-399.
- Kamalinasab, Z., & Mohammadkhani, P. (2018). A Comparion 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.

- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayınları.
- Kazak, D. (2018). Erkek Heteroseksüel ve Homoseksüel Bireylerin Çocukluk Çağı Travması ile Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Kurdek, L. A., & 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.
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan İlişki İnançları Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 28-44.
- Lapinski, L. (2019). Self-Compassion as a Moderator Between Emotion Regulation and Interpersonal Functioning. *Unpublished Master Dissertation*. Southern Illinois University, Edwardsville, Illinois.
- Leahy, R.L., Tirsch, D. & Napolitano, L.A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Metts, S., & 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., & Shaver, P. R. (2005). Attachment Security, Compassion and Altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34-38.
- Musalay, P., & Latiteshwari, K. (2017). Self-compassion and Cognition Emotion Regulation Among Juvenile Delinquents. *Indian Journal of Health and Well-being*, 8(8), 805-810.
- 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., & Beretvas, S. N. (2012). The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
- Neff, K. D., & 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., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Omay, Z.M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Hayat Memnuniyeti ve Dindarlık Yönelimleri Açısından İncelenmesi (M.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Bilimleri Dergisi*, 13, 123-143.
- 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.
- Peña, L. R., & Pacheco, N. E. (2012). Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universitas Psychologia*, 11(4), 1245-1254.
- 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., & Korkut-Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.

- Sarı, T., & 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.
- 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.
- Smith, K. E., Mason, T. B., Anderson, N. L., & Lavender, J. M. (2019). Unpacking cognitive emotion regulation in eating disorder psychopathology: The differential relationships between rumination, thought suppression, and eating disorder symptoms among men and women. *Eating Behaviors*, 32, 95-100.
- Stackert, R. A., & 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.
- 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.
- Şencan, H. (2002). *Bilimsel Yazım*. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul.
- Tandler, N., & 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-Copmassion and Romantic Jealousy. *Current Psychology*, 1-10.
- Temizel Ataman, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17(1), 7-17.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. In N.A.Fox (Edt.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations (Monographs of the Society for Research in Child Development)*. Chicago: University Of Chicago Press.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 9, 163-182.
- 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.
- Voci, A., Veneziani, C. A. & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10, 339-351.
- Yaşa, E.N. (2019). Sağlık Çalışanlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 7(3), 1-25.