

## İlişki İnançları Üzerine Geliştirilen Bir Grup Programının Lisansüstü Öğrencilerin İnançları Üzerine Etkisinin İncelenmesi

### Examining the Effect of a Group Program Developed on Relationship Beliefs on Graduate Students' Beliefs

Gökçe Sancak Aydın<sup>\*1</sup>, Ayhan Demir<sup>2</sup>

#### Öz

Bu çalışmada gerçekçi olmayan ilişki inançlarını değiştirmek üzerine tasarlanan bilişsel davranışçı bir grup programının lisansüstü öğrencilerinin eş seçimine dair sınırlayıcı inançları ve romantik inançları üzerine etkililiği incelenmiştir. Alanyazın beliren yetişkinlikte verilecek ilişki eğitiminin önemini vurgulamaktadır. Bu amaçla “birinci grup çalışması” ve “ikinci grup çalışması” olarak isimlendirilen iki farklı grup çalışması gerçekleştirilmiştir. İkinci grup çalışması ilkinin replikasyonu olarak planlanmıştır. Birinci ve ikinci grup çalışmaları farklı katılımcılar ve aynı işlem ile tasarlanan iki deneysel çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmalarda ön test, son test ve takip testleri kullanılmış ve her iki çalışma için de kontrol grubuna yer verilmiştir. Çalışmalarda Eş seçiminde sınırlayıcı inançları ve romantik inançları ölçmek amacıyla Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği ve Romantik İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Mevcut program her iki grup çalışmasında da eş seçimine dair sınırlayıcı inançları anlamlı düzeyde azaltırken, romantik ilişki inançlarını tekrarlayan ölçümlerde ilk grup çalışması için azaltmadığı ikinci grup çalışması için ise azalttığı görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen bulgular koruyucu bir faktör olarak ilişki eğitimi bakış açısıyla tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Romantik ilişki eğitimi, eş seçimine dair sınırlayıcı inançlar, romantik inançlar

#### Abstract

In this study, the effectiveness of a cognitive behavioral group program designed to change unrealistic relationship beliefs on graduate students' constraining beliefs about partner selection and romantic beliefs was examined. The literature emphasizes the importance of relationship education in emerging adulthood. For this purpose, two different group studies named "first group study" and "second group study" were carried out. The second group study was planned as a replication of the first one. The first and second group studies were conducted as two experimental studies designed with different participants and the same procedure. The studies employed a pretest-posttest-follow-up design with a control group. Romanticism and Attitudes Toward Mate Selection Scale and Romantic Beliefs Scale were used in the studies to measure limiting beliefs and romantic beliefs in partner selection. The current program significantly reduced constraining beliefs about mate selection in both group interventions. However, while it did not reduce romantic relationship beliefs in repeated measurements for the first group study, it was observed to reduce them in the second group study. The findings of this study were discussed from the perspective of relationship education as a protective factor.

**Keywords:** Romantic relationship education, constraining beliefs about mate selection, romantic beliefs

**Başvuru tarihi:** 26/11/2024 | **Kabul tarihi:** 13/06/2025

**Araştırma Makalesi / Research Article**

**Önerilen atf:** Sancak Aydın, G., & Demir, A. (2025). İlişki inançları üzerine geliştirilen bir grup programının lisansüstü öğrencilerin inançları üzerine etkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 259-279. <https://doi.org/10.52826/mcbuefd.1591588>

**\*Sorumlu yazar:** [sancakag@gmail.com](mailto:sancakag@gmail.com)

**Not:** Bu çalışma, ilk yazarın Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde sunulan "The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Group Program on Constraining Beliefs about Mate Selection and Romantic Beliefs of Graduate Students" isimli doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

<sup>\*1</sup>Sorumlu yazar:  Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat, Türkiye

<sup>2</sup>  Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye

## **İlişki İnançları Üzerine Geliştirilen Bir Grup Programının Lisansüstü Öğrencilerin İnançları Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

### **Giriş**

Yüzyıllardan bu yana insanoğlu için eş seçimi ve romantik ilişkiler önemli konular olmuştur. Beliren yetişkinlikte evlilik gelecek için önemli bulunmakta hatta pek çok durumda kariyerdan, ebeveynlikten ve boş zaman aktivitelerinden daha önemli olarak tanımlanmaktadır (Willoughby vd., 2015). Bu kararı etkileyen etmenler ise merak konusudur. Pek çok kuram insanlarda eş seçiminin ve romantizmin nasıl bir süreçle oluştuğunu farklı değişkenler ile açıklamıştır. Psikanalitik kuram, eş seçiminde erken çocukluk yaşantılarını; evrim kuramı, biyolojik faktörlerin önemini; sosyal değiş tokuş kuramı, sosyal karşılaştırmayı; benzerlik ve farklılıklar kuramı ise, eş seçiminde benzerlik ve farklılıkların rolünü vurgulamıştır.

Psikanalitik yaklaşım bireyin partneri ile karşı cins ebeveyni arasındaki benzerliğin eş seçiminde önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre ebeveyn ve partner arasında benzerlik ne kadar yüksekse kişinin bu benzerlikle eş olarak seçme olasılığı da o kadar yüksek görünmektedir. Bu yaklaşıma göre kişinin ebeveyni ile kurduğu odipal ilişki gelecekte uygun partneri seçmesinde önemli bir role sahiptir (Bereczkei ve Gyuris, 2009). Geher (2000), ilişki doyumunda da ebeveyn ve eş arasında algılanan benzerliğin önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Evrim kuramı ise eş seçimindeki bu psikolojik vurgudan çok daha farklı bir nokta üzerinde durulmuştur.

Evrin yaklaşımı türlerin ayakta kalması ve neslini devam ettirmesi için çevredeki değişimlere uyum sağlamasının önemini vurgulamaktadır (Darwin, 2008). Bu yaklaşıma göre eş olarak bir kadında aranan özellikler doğurganlığı ve sağlığı haber veren vücut oranları ya da ciltken, erkek için ise iyi kaynakların ya da refahın habercisi olan maddi kaynaklar ya da kişinin toplumsal yerine işaret eden koşullar olabilir (Buss, 1989, 1994). Bu kuramda türün devamını sağlamak için iyi genleri seçmenin önemi vurgulanırken, günümüze uyarlanmış biçimde yaratıcılık, sanat, mizah, başkaları yarar sağlama gibi iyi genlere işaret eden özelliklerin önemine de dikkat çekilmektedir (Miller, 2000).

Sosyal değiş tokuş kuramı ise eş seçiminde bireylerin kaynaklarının değiş tokuş edilmesinin önemi dikkat çekmektedir (S-cher, 1998). Eş seçiminde partnerin sunduğu ödüller ve bedeller arasında ödüller lehine bir denge beklenmektedir ve bu koşullarda potansiyel adayın lehine eşin seçileceğine vurgu yapılmaktadır (Kalkan, 2012). İlişkinin sürmesinde ise en yüksek ödül ve en düşük bedel eş seçimi için bir motivasyon olarak belirtilmektedir (Knox ve Schacht, 2008).

Benzerlik kuramı ise din, statü, sosyal sınıf gibi özellikler bakımından kendimize benzer özelliklerde olan kişilerle eş olma eğilimine dikkat çekmektedir (Knox ve Schacht, 2008). Benokraitis (2014), özellikle değerler, kişilik, sosyal sınıf, fiziksel görünüm gibi özelliklerde benzerliğin göz önünde bulundurulduğunu belirtmektedir. Farklılıklar kuramı ise bunun aksine bireylerin ihtiyaçları olduğu ve bu ihtiyaçlarının olası eş ile karşılanmak istenebildiği ve bu nedenle farklı özellikler gösteren potansiyel eşlere yönelinebileceği üzerinde durmaktadır (Knox ve Schacht, 2008).

Eş seçiminde önemli olan unsurları ele alan bu kuramların yanı sıra araştırmalar eş seçiminde düşünce ve inanç gibi önemli role sahip değişkenlerin üzerinde durmaktadır (Epstein ve Baucom, 2002; Larson, 1992; Lazarus, 2001). Bireylerin ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarının ilişki süreçleri üzerinde

olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Ausraite ve Zardeckaite Matulaitiene, 2019). Leonhardt vd. (2022), beliren yetişkinlikte kişilerin evliliği yüksek standartlarla idealize edebildiklerini ve ilişkiye dair gerçekçi olmayan inançlara sahip olabildiklerini belirtmektedir. Düşünce ve inançların duygu ve davranışlarımız üzerindeki belirleyici etkisine dikkat çeken öncü kuramlardan biri bilişsel davranışçı yaklaşımdır (Beck, 1988). Benzer olarak Lazarus (2001) da evlilik mitleri adlı kitabıyla evlilik üzerinde inançsal ve işlevsel tanımlanmayan düşüncelere ve bunların bozucu etkisine odaklanmıştır. Bu yaklaşımlara göre mevcut inançlarımız ilişkimizi belirleyen ve dönüştüren araçlardır. Diğer bir ifadeyle işlevsel ve gerçekçi inançlar beraberinde işlevsel beklenti, olumlu duygu ve potansiyel çözüm odaklı olumlu yaklaşımları beraberinde getirebilecektir. Eş seçimi ve romantik ilişkilerde de işlevsel inançlar beraberinde olumlu duygu ve yaklaşımları getirebilmektedir.

Akılcı olmayan ilişki inançları kişinin kendine, partnerine ya da ilişkiye dair katı, abartılmış, güçlü, mantıklı olmayan ve işlevsel olmayan inançlar olarak tanımlanmaktadır (Sharp ve Ganong, 2000; Tikdari Nejad ve Moghadam, 2017). Gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin boşanma ile ilişkili görülen evlilik öncesi önemli faktörlerden olduğu belirtilmektedir (Larson vd., 1998; Sharp ve Ganong, 2000). İlişkiye dair gerçekçi olmayan beklentilerin hayal kırıklığı ve ayrılık olasılığını arttırdığı (Simpson vd., 2018), ilişki istikrarı ve ilişki doyumu ile olumlu ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Vannier ve O’Sullivan, 2017). Bunun yanında, ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arttıkça flört şiddetinin de arttığına dikkat çekilmektedir (Şahan ve Çuhadaroglu, 2022).

Alanyazına göre “sınırlayıcı inançlar” eş seçimi ve ilişki niteliğine dair güçlüklerin devam etmesine katkı sunan inançlardır (Cobb vd., 2003; Wright vd., 2007). Larson (1992) eş seçimine dair sınırlayıcı olan inançları dokuz ayrı faktör ile açıklamaktadır. Bunlardan ilki “tek ve yalnızca bir doğru kişi” inancıdır. Bu inanç eş seçiminde yalnız ve doğru bir kişi olduğu inancını vurgular. İkinci olarak “Mükemmel eş” inancı mükemmel bir eş adayı bulunmadan evlenmenin mümkün olmayacağına dikkat çekmektedir. Bununla benzer olarak “mükemmel olmalıyım” inancı kişinin evlenmeden önce kendisinin tam ve mükemmel olması gerekliliğine dikkat çekmektedir. Bir diğer benzer inancın ise “Mükemmel ilişki” inancı olduğu görülmektedir. Buna göre ilişkinin de oldukça yüksek standartları sağlaması gerekmektedir ve ancak bu biçimde bu ilişki evliliğe değerlidir. Bunun aksi bir inanç ise “Çaba sarf etmeliyim” inancıdır. Bu inançta ise kişi fedakarlık ve çabaya vurgu yapmakta ve ilişkinin evlenmek için çaba gerektiren bir durum olduğunu vurgulamaktadır. Romantik bir temel dayanan bir başka inanç ise “aşk yeterlidir.” inancıdır. Bu inanç evlenmek için aşkın çok önemli ve aynı zamanda yeterli olduğunu vurgulamaktadır. “Birlikte yaşamak gerekli” inancı ise evlenmeden önce o evliliğe dair ön bir hazırlık olarak birlikte yaşamayı önermektedir. “Zıt kutuplar birbirini çeker.” inancı ise bir evlilikte farklılıkların dinamik yaratacağını ve bunun ilişkiyi çekici kılacağını vurgulamaktadır. Son olarak, “Seçim yapmak kolaydır.” inancı ise eş seçiminin kolay olduğunu sadece seçim ile gerçekleşecek bir süreç olduğunu vurgulamakta ve gerekli tutumsal ve davranışsal ön hazırlıkların önemini göz ardı etmektedir.

Alanyazında ilişkide bir başka sınırlayıcı inanç olarak tanımlanan inançlar ise romantik ilişki inançlarıdır. Bu inançlar Sharp ve Ganong (2000) tarafından işlevsel olmayan inançlar olarak ele alınmaktadır. Sprecher ve Metts (1999), bu inançları dört farklı boyutta ele almaktadır. “Aşk bir yol bulur.” inancı, romantik ilişkide karşılaşılan her türlü engel, zorlanma ve güçlüğün önemsiz olduğu ve bir biçimde aşkın bir çözüm bulacağına odaklanır. “İlk ve tek” boyutu ise aşkın tek ve gerçek olduğu bununla beraber

sonsuz dek böyle bir aşkın süreceği inancını vurgular. “İdealleştirme” boyutunda ise kişinin yaşadığının ideal ve kusursuz olduğuna dair inanç vurgulanmaktadır. Son inanç olan “İlk görüşte aşk” inancında ise kişinin gerçek aşkı bulduğunu görür görmez anlayacağı ve ilk görüşte bu aşka dair güçlü bir veri elde edeceğine dair inancı kapsar.

Romantik ilişkiye dair inançlar ilişkiye dair karar verme süreçleri ve davranışları etkileyen tüm dünyada oldukça yaygın olarak görülen ve kültürden beslenen, kültürün temel bir parçası olarak tanımlanan inançlardır (Standley, 2022). Romantik inançlarının gerçekçi olmayan beklentilerle birlikte partner şiddeti ile ilişkili olduğuna dikkat çekilmektedir (Papp vd., 2017). İlişkiye dair gerçekçi olmayan beklentilerin ilişki doyumunu düşürdüğü partnerlere karşı kontrol ve istismar davranışlarıyla ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Guerra-Marmolejo vd., 2021; Marcos vd., 2020; Sánchez-Hernández vd., 2020; Simpson vd., 2018). Romantik ilişkilere dair inançlar kişinin romantik ilişkilerdeki karar verme süreçlerini ve davranışlarını bazı durumlarda olumsuz şekillendirebilmekte ve gerçek aşkın sonsuz dek süreceği, tek olduğu inancı, saygı ve bağlılığın yitirildiği noktalarda bile ilişkinin sürmesi gerektiğini vurgulayabilmektedir (Standley, 2022). Ruh eşi düşüncesi kişilerin ilişkide sorun yaşadığında bu kişilerin ideal partnerleri olmadığını düşündürmekte ve beraberinde doyum sağlayamama olasılığını artırmaktadır (Franiuk vd., 2012). Stanley (2022) bireylerin ilişkiye dair inançlarını öğrenmelerinin sorumluluğunu medyaya değil ilişkiye dair eğitime verilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu noktada ilişkilere dair eğitimlerin önemi dikkat çekmekte ve bu eğitimlerin önemi üzerinde durulmaktadır (Kalkan ve Ersanlı, 2009; Kalkan ve Hamamcı, 2012). Etkili ilişki eğitimlerinin ilişkiye dair olgunlaşmamış ve basite indirgenmiş inançları azaltabilmesinin önemi vurgulanmaktadır (Simpson vd., 2018).

Eş seçimi ve romantik ilişkileri farklı kuramsal yaklaşımlar açıklamaya çalışırken, diğer yandan eş seçimi ve ilişkilere bireyi hazırlamaya yönelik çalışmaların sınırlılığı dikkat çekmektedir. Hayata romantik ilişkiler kadar değer katan çok az şey olduğu gerçeğine karşın romantik ilişkiler konusunda bireylerin eğitilmesi ve desteklenmesinin yeterince değer görmediği vurgulanmaktadır (Standley, 2022). Davila vd. (2021), gençleri ilişkilere hazırlayacak becerileri ve bakış açılarını destekleyecek teori odaklı programların eksikliğine dikkat çekmektedir. İlişkiye dair bu becerilerin geliştirilmesinin beliren yetişkinlikte daha uyumlu bireysel ve ilişkisel işlevsellikle ilişkili olduğu görülmektedir (Davila vd., 2017). Üniversite öğrencilerinin aktif bir biçimde gelişimsel olarak ilişki deneyimledikleri göz önünde bulundurulduğunda (Kuperberg ve Padgett, 2016) ilişkilere dair verilecek eğitimlerin önemi belirgin bir ihtiyaç olarak görülmektedir (Davila vd., 2021; Standley, 2022). Bunun yanında, Simpson vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasına göre beliren yetişkinlikte gerçekleştirilen ilişkisel eğitim programlarının çeşitli olumlu değişkenler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Gençlerin beliren yetişkinlikte sağlıklı ilişkilere dair sınırlı bilgiye sahip olduğuna dikkat çekilmektedir (Willoughby ve James, 2017). Beliren yetişkinlikte flört şiddeti de dahil olmak üzere pek çok sağlıksız ilişki yaklaşımı görülmektedir ve bu sağlıksız yaklaşımlar, ilişki eğitiminin beliren yetişkinlik döneminde verilmesi gerektiğine dair odağı artırmaktadır (Berger vd., 2012; İşmen Gazioğlu vd., 2022). Birçok gelişmiş ülkede, ilişki eğitim programları ergen ve beliren yetişkinler için önleyici bir perspektifle ele alınmaktadır (İşmen Gazioğlu vd., 2022). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda ilişki eğitimine dair çalışmaların, üniversite öğrencileri ve beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler üzerine odaklanılmasına artan bir ilgiyle öncelik verildiği görülmektedir (Fincham vd., 2011).

Bireyi ilişkiler konusunda güçlendirmeyi amaçlayan ve bu amaçla oluşturulan programları evlilik öncesi psikolojik danışma ve romantik ilişki eğitimi kapsamında ele almak mümkündür. Evlilik öncesi psikolojik danışma ve ilişki eğitimi evlilik sonrasında karşılaşılabilecek boşanma gibi olumsuz sonuçları azaltmak için önemli müdahaleler olarak tanımlanmaktadır (Örn. Kalkan ve Hamamcı, 2012; Knutson vd., 2003). Romantik ilişki eğitim programları iletişim becerileri, problem çözme becerileri, akılcı olmayan inançlar, çatışma çözme becerileri gibi pek çok farklı içerikten oluşabildiği gibi çiftlere, ilişkisi olan ya da olmayan bireylere yönelik olarak geliştirilen programlar biçimlerinde geniş bir yelpazede karşımıza çıkmaktadır (İşmen Gazioğlu vd., 2022). Bu programların ortak amacı bireyi sağlıklı beceriler ya da inançlar eşliğinde ilişkilere hazırlamak ve sağlıklı romantik ilişkileri güçlendirmektir. Simpson vd. (2018), etkili bir ilişki programının içeriğinin aşk ve ilişki hakkında olgun olmayan ve basite indirgenmiş inançları azaltmayı içerdiğini belirtmiştir. Romantik ilişkilerle ilgili bir eğitimde kişilerin kendi inançlarını belirlemek ve yansıtmak iyi bir başlangıç noktası olarak tanımlanmakta, gerçekleri mitlerden ayırmak, olumlu ve olumsuz değerleri birbirinden ayırmak oldukça önemli görülmektedir (Standley, 2022).

Davila vd. (2021), gençleri ilişkilere hazırlayacak becerileri ve bakış açılarını destekleyecek teori odaklı programların eksikliğine dikkat çekmektedir. İlişkiye dair bu becerilerin geliştirilmesinin beliren yetişkinlikte daha uyumlu bireysel ve ilişkisel işlevsellikle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Davila vd., 2017). Üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak aktif bir biçimde ilişki deneyimledikleri göz önünde bulundurulduğunda (Kuperberg ve Padgett, 2016) ilişkilere dair verilecek eğitimlerin önemi belirgin bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır (Davila vd., 2021; Standley, 2022). Gençlerin beliren yetişkinlikte sağlıklı ilişkilere dair sınırlı bilgiye sahip olduğuna dikkat çekilmektedir (Willoughby ve James, 2017). Beliren yetişkinlikte flört şiddeti de dahil olmak üzere pek çok sağlıksız ilişki yaklaşımı görülmektedir ve bu sağlıksız yaklaşımlar, ilişki eğitiminin beliren yetişkinlik döneminde verilmesi gerektiğine dair odağı artırmaktadır (Berger vd., 2012; İşmen Gazioğlu vd., 2022). Simpson vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasına göre beliren yetişkinlikte gerçekleştirilen ilişki eğitim programlarının çeşitli olumlu değişkenler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle beliren yetişkinlik döneminde verilecek romantik ilişki eğitiminin, hem gençlerin ihtiyaçlarına cevap vereceği ve önleyici olabileceği hem de koruyucu faktörleri güçlendirebileceğini söylemek mümkündür. Birçok gelişmiş ülkede, ilişki eğitim programlarının ergen ve beliren yetişkinler için önleyici bir perspektifle ele alındığı görülmektedir (İşmen Gazioğlu vd., 2022). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda ilişki eğitimine dair çalışmaların, üniversite öğrencileri ve beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler üzerine odaklanılmasına alanyazında artan bir ilgiyle öncelik verildiği dikkat çekmektedir (Fincham vd., 2011). İşmen Gazioğlu vd. (2022) beliren yetişkinlikte romantik ilişki eğitiminin gerekliliğini üç madde ile sıralamaktadır. İlk olarak, bu dönemde bireyler kendilerine odaklanabilmektedir ve bu da kendilerine ilişki eğitimine ulaşacak zamanı sağlar. İkinci olarak, beliren yetişkinlikte bireylerin sağlıklı ilişkilere dair bilgileri yetersiz olabileceği için problemlili uzun süreli ilişkilere sahip olabilirler. Son olarak ise üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümü ilişkilerinde şiddete uğradıklarını belirtmektedirler. Bu nedenlerle önleyici kapsamda da beliren yetişkinlikte ilişki eğitimi ile bireylerin ruh sağlığına katkı sunmak önemli görülmektedir.

Beliren yetişkinlik sürecinde günümüzde bireylerin evliliği ileri yaşlara erteleme eğiliminde oldukları dikkat çekmektedir. TÜİK (2024) verilerine göre Türkiye’de evlik yaşının ortalamasının 2023 yılında kadınlar için 25,7 erkekler için 28,3 olarak belirtilmektedir. Beliren yetişkinlik, kişilerin eş seçim

sürecine girebildikleri ancak gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ya da mitlerinin olabildiği gelişimsel bir süreçtir (Reed-Fitzke vd., 2020). Bu sınırlayıcı inançların yaygınlığına karşın teori temelli ilişki eğitim programların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Silliman ve Schumm, 2000). Carroll ve Doherty (2003) evlilik öncesi eğitim programlarının Avrupalı Amerikan orta sınıf örnekleme çalışıldığını ve farklı örneklemelerle ilgili çalışmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanında, Türkiye’de yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin ve beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin romantik ilişkiler konusunda kendilerine rehberlik edecek bilgi ve becerilere ihtiyaç duyduklarına dikkat çekmektedir (İşmen Gazioğlu vd., 2022; Küçükarslan, 2011; Türküm vd., 2004). Benzer biçimde, Esen vd. (2021) romantik aşk mitlerini azaltmaya ve sağlıklı ilişki dinamiklerini güçlendirmeye yönelik yarı deneysel çalışmalar yürütülmesini önermektedir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada eş seçimi sürecine daha yakın olmaları göz önünde bulundurularak lisansüstü öğrencilerinin eş seçimine ve romantik ilişkilere dair gerçekçi olmayan inançları azaltmayı hedefleyen bilişsel davranışçı bir grup programı geliştirilmiş ve bu programın eş seçimine dair sınırlayıcı inançlar ve romantik ilişki inançları üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Bu çalışmanın iki temel hipotezi bulunmaktadır. İlk hipotez bilişsel davranışçı grup programının katılımcıların eş seçimine dair sınırlayıcı inançları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğudur. İkinci hipotez ise bilişsel davranışçı grup programının katılımcıların romantik ilişki inançları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğudur.

## **Yöntem**

### ***Araştırma Deseni***

Bu çalışma ön test, son test, takip testi ile gerçekleştirilmiş kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Çalışma kendi içerisinde sonuçların genellenebilirliğini test etmek amacıyla ikincisi replikasyon olarak planlanmış iki ayrı çalışmayı içermektedir. Eğitim bilimlerinde (NTLS, 2014) ve psikoloji alanında (Pashler ve Wagenmakers, 2012) yapılan çalışmaların replike edilmesine giderek artan bir ilgi vardır. Replikasyon çalışmaları araştırmaların geçerliğini ve genellenebilirliğini güçlendirmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2004). Replikasyon çalışmaları ana çalışmada yapılan örnekleme dayalı ve raporlamaya dair hataları göz önünde bulundurarak sonuçları doğrulamayı amaçlamaktadır (Mackey, 2012; Schmidt, 2009). Replikasyon çalışmalarının alanyazındaki önemini de dikkate alarak (Hunter, 2001; Mackey, 2012; Schmidt, 2009), bu çalışma bir replikasyon çalışması içerecek biçimde planlanmıştır. Bu nedenle, çalışma kendi içerisinde sonuçların genellenebilirliğini test etmek amacıyla ikincisi replikasyon çalışması olmak üzere iki ayrı çalışmayı içermektedir. Bu iki çalışma seti çalışmada birinci grup çalışması ve ikinci grup çalışması olarak ifade edilmiştir. Her iki grup çalışması da aynı işlem ve müdahale içeriğine sahiptir. Her iki çalışmada da kontrol grupları herhangi bir müdahale almamıştır. Takip testleri her iki grup için de grubun bitiminden altı hafta sonra uygulanmıştır.

### ***Katılımcılar***

Bu çalışmanın katılımcılarını lisansüstü üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Gerekli etik izinler alındıktan sonra çalışma hazırlanan posterle çalışmanın yürütülmekte olduğu kampüsün çeşitli alanlarında

duyurulmuş ve buna ek olarak araştırmacı tarafından çeşitli fakültelerde tanıtıma yönelik kısa toplantılar gerçekleştirilmiştir. Başvurulardan sonra araştırmacı tarafından aday katılımcının gruba uygunluğunu (medeni durum, ilaç kullanımı, cinsel yönelim, beklenti vb.) değerlendirmek üzere yaklaşık yarım saat süren ön görüşmeler yapılmıştır. 40 katılımcı seçkisiz grup ataması için çalışmaya dahil edilmiştir. İlk çalışma grubuna başvuran katılımcıların yirmi ikisini kadınlar (%55), on sekizini erkekler (%45) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşlarının ortalamasının 28.08 ( $SD = 2.73$ ) olduğu ve yaş aralığının 24-33 arasında değiştiği görülmektedir. İlk grup çalışmasında, cinsiyet göz önünde bulundurularak 14 kişi deney ve 14 kişi kontrol grubuna seçkisiz olarak dahil edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, ilk grup çalışması için yedi erkek ve yedi kadın deney ve kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. İlk grubun bitiminden sonra replikasyon amaçlı oluşturulan ikinci grup çalışmasında da aynı duyuru ve ön görüşme işlemleri uygulanmıştır. İkinci grup çalışmasında yeterli başvuruya ulaşılamamış ve 28 katılımcı gönüllüğe dayanarak çalışmaya dahil edilmiş ve grup atamalarında seçkisiz örneklem kullanılamamıştır. İkinci grup için yirmi sekiz katılımcının 16'sı kadın (%57.14) ve 12'si erkektir (%42.86). İkinci grup için yaş ortalamasının 28.54 ( $SD = 2.53$ ) olduğu ve yaşların 24-33 aralığında olduğu görülmektedir. İkinci çalışma için hem deney hem kontrol grubuna sekiz kadın ve 6 erkek dahil edilmiştir. Her iki çalışmada da hem deney hem de kontrol grubu için birer kişi sürmekte olan romantik ilişkisi olduğunu belirtmiş diğer katılımcılar güncel bir romantik ilişkilerinin olmadığını belirtmişlerdir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Bu çalışmada eş seçimi ve romantik inançları ölçmek amacıyla sırasıyla Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği (REST) (Cobb vd., 2003) ve Romantik İnançlar Ölçeği (RİÖ) (Sprecher ve Metts, 1989) kullanılmıştır. Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği, Cobb vd. (2003) tarafından geliştirilmiş ve Güngör vd. (2011) tarafından romantizm ve eş seçimine dair tutumları ölçmek amacıyla kültürümüze adapte edilmiştir. Ölçek 32 maddelik ve 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 'Yalnız ve Tek Doğru', 'Aşk Yeterli', 'Beraber Yaşama', 'Tam Güven', 'İdealleştirme', 'Çaba Göstermeme', 'Zıt Kutuplar' olarak isimlendirilen yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanına dair güvenilirliği  $\alpha = .65$  olarak tespit edilmiş, iç tutarlık katsayılarının ise alt boyutlar için .33 ile .98 aralığında değişmekte olduğu belirtilmiştir.

Romantik İnançlar Ölçeği Sprecher ve Metts (1989) tarafından geliştirilmiş ve Küçükarslan ve Gizir (2014) tarafından kültürümüze adapte edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu 13 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları "aşk bir yol bulur", "ilk ve tek", "idealleştirme" ve "ilk görüşte aşk" olarak sıralanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .84 ve test tekrar test güvenilirliği .83 olarak belirtilmiştir (Küçükarslan ve Gizir, 2014).

### ***Grup İşlemi***

Bu çalışmada yürütülmüş olan grup programı araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Böyle bir grup programı geliştirmeye niçin ihtiyaç duyulduğunu dört ana madde ile sıralamak mümkündür. İlk olarak, bu yaş grubunun gelişimsel görevleri eş seçimi ve romantik ilişkilere yönelmiştir (Arnett, 2000; Erikson, 1968; Montgomery, 2005); ikinci olarak işlevsel olmayan ilişki inançlarının ileriki evlilik doyumu ile olumsuz ilişkisi bilinmektedir (Beach vd., 1998; Epstein vd., 1993; Larson, 2000; Larson, 2003; Sullivan ve

Schwebel, 1995). Üçüncü olarak evlilikten önce gerçekleştirilecek önleyici çalışmaların önemi alanyazında vurgulanmaktadır (Caroll ve Doherty, 2003; Hunt vd., 1998; Parrott ve Parrott, 1995) ve son olarak işlevsel olmayan ilişki inançları üzerine müdahale içeren sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Örn. Sharp ve Ganong, 2000). Grup programının içeriği belirlenirken Larson (1992)' in eş seçimine dair sınırlayıcı inançlara ilişkin sınıflaması, Sprecher ve Metts (1999)' in romantik ilişki inançlarına dair sınıflaması dikkate alınmış ve Lazarus (2001)' un 'Evlilik Mitleri' kitabı, Ellis ve Bernard (1985),'ın "Aşk ve problemleri" bölümü ve Larson' ın (2000) ilişki kaynakları dikkate alınmıştır. Buna ek olarak, evlilik öncesi psikolojik danışma kaynaklarından da teorik alt yapıyı güçlendirmek adına destek alınmıştır (Hunt vd.,1998; Parrott ve Parrott, 1995). Alanyazın dikkate alarak araştırmacı grup programının taslağını hazırlamış ve programa son hali, geribildirimler eşliğinde pek çok bilişsel davranışçı grup programı çalışması yürütmüş ve bir grupta psikolojik danışma kitabı yazarı olan araştırmacının danışmanı tarafından verilmiştir. Çalışmanın teorik alt yapısı, işlevsel olmayan ilişki inançları üzerinde bilişsel davranışçı yaklaşımın etkinliği göz önünde bulundurularak (Örn., Dattilio, 2010; Ellis ve Bernard, 1985; Kalkan ve Ersanlı, 2009; Kayser ve Himle, 2002), Bilişsel davranışçı yaklaşım olarak belirlenmiştir. Davila vd. (2021) ilişki eğitimlerine dair alanyazın incelendiğinde bu eğitimlerin uzunluğunun 1-13 saat arasında değiştiğine ve rol oynama, yansıtma gibi uygulamalar içerebildiğine dikkat çekmiştir. Bu çalışmada oturum sayısının katılımcılar için yönetilebilir olması ve alanyazındaki kısa süreli evlilik öncesi programların etkililiği (Örn., Markman vd., 1988; Trathen, 1995) göz önünde bulundurularak beş oturum olarak belirlenmiş ve alanyazında önerildiği gibi tartışma, yansıtma, ev ödevi gibi (Örn. Davila vd., 2021) zenginleştirici etkinliklerden yararlanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan grup programının içeriği aşağıda sunulmuştur.

*Birinci oturum:* Grup programının ilk oturumunda katılımcılar grup süreci hakkında bilgilendirilmiştir. Yapılandırma yapılmış ve gizlilik vurgulanmıştır. Katılımcılar kendilerini tanıtmış ve grup sürecinden beklentilerini ve gruba katılma amaçlarını paylaşmışlardır. Grup sürecinin nasıl işleyeceği konusunda lider bilgi paylaşımında bulunmuş ve BDT'yi kısaca tanıtmış, düşünce, duygu ve davranışlarımız arasındaki bağlantıyı açıklamıştır. Bunu takiben lider, eş seçimi süreci ve eş seçimini etkileyen faktörlere dair grup üyelerini paylaşımında bulunmak için cesaretlendirmiştir. Lider bu faktörleri özetlemiş ve katılımcıların bu faktörlerde sıraladığı benzerlik ve farklılıkları vurgulamıştır. Lider bu faktörlerden önemli biri olan inançların üzerinde durmuş ve bu oturumu içeren bir formu bir dahaki oturuma kadar gözden geçirmek üzere katılımcılarla paylaşmıştır.

*İkinci oturum:* Bu oturumda katılımcıların eş seçimi ve romantizm üzerine kişisel düşüncelerinin anlaşılması hedeflenmiştir. Katılımcıların bir önceki oturumda paylaşılan formdan yola çıkarak bu kategorilere girdiklerini düşündükleri inançlarını paylaşmaları istenmiştir. Katılımcılar her bir inanca niçin katılıp katılmadıklarını tartışmışlardır. Grup paylaşımı boyunca lider, düşünce, duygu ve davranış arasındaki bağlantıya örnekler aracılığıyla dikkat çekmiştir.

*Üçüncü oturum:* Bu oturumda eş seçimi ve romantizm çerçevesinde gerçekçi olmayan inançlara odaklanılmıştır. Katılımcılar lider yardımı ile mevcut inançlarının duygu ve davranışlarıyla nasıl bir etkileşimde bulunduğu üzerine paylaşımında bulunmuştur. Katılımcılar bu oturumda inançlarına dair farkındalıklarını paylaşmışlardır ve bu inançların geçerliliğini sorgulama üzerinde durulmuştur. Lider gerçekçi olmayan inançları sorgulamaya yönelik bir düşünce sorgulama formu paylaşmış, eş seçimine dair

sınırlayıcı inançlarını ve romantik inançlarını bu form eşliğinde sorgulayarak bir sonraki oturuma katılım gerçekleştirmeleri istenmiştir.

*Dördüncü oturum:* Eş seçimine dair sınırlayıcı düşünceler yerine alternatif düşünceleri güçlendirmeyi amaçlayan bu oturuma üçüncü oturumda paylaşılan düşünce sorgulama formuna dair alınan notların paylaşımı ile başlanmıştır. Oturum boyunca sürdürülen tartışma ve paylaşım sonrası katılımcılar, farkındalıklarını paylaşmış ve bu aktivitede düşünce sorgulamada kendilerine yakın buldukları alternatif düşünce üretme stratejilerini paylaşmak için cesaretlendirilmişlerdir. Lider, sınırlayıcı yerine alternatif inançların katılımcılara sağlayacağı duygusal ve davranışsal avantajları tartışmaları için kolaylaştırıcı bir rol üstlenmiştir.

*Beşinci oturum:* Son oturumda, grubun süreci ve katılımcıların grup sürecinden elde ettikleri kazanımlar gözden geçirilmiştir. Katılımcılar grup yardımı ile kendilerinde gördükleri değişimleri ve farkındalıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında, değişimi güçlendiren deneyimlerinin kendileri için neler olduğunu grup ile paylaşmışlardır. Lider süreç boyunca katılımcılar tarafından paylaşılan alternatif düşüncelerin bir listesini katılımcılarla paylaşmış ve katılımcılar değişen düşünceleri için bu noktaya nasıl geldiklerini ya da değişmeyen düşüncelerini paylaşmışlar ve süreçteki farkındalıkları üzerine nasıl çalışmaya devam edeceklerini paylaşmışlardır. Son olarak vedalaşma ile grup sonlandırılmıştır.

## Bulgular

Verilerin analizi için bu çalışmada SPSS 20 kullanılmıştır. Alanyazında önerildiği gibi küçük grup içi ve gruplar arası karşılaştırma yapıldığı için parametrik olmayan testler tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2014; Büyüköztürk vd., 2011; Field, 2009; Gravetter ve Wallnau, 2009). Verilerin analizi sürecinde dört aşama izlenmiştir. Analiz sürecinde öncelikle betimleyici istatistiklere yer verilmiş, daha sonra grup karşılaştırmaları, tekrarlayan ölçümler ve post hoc analizler gerçekleştirilmiştir.

### Birinci Grup Çalışması

İlk grup için ön analiz olarak, Mann-Whitney U testi ile REST ve RİÖ puanları için deney ve kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Deney grubunun REST ön test sonuçları ( $n = 14$ ) 83.36 ortalama değere 8.46 standart sapmaya sahipken, kontrol grubunun ön test sonuçlarına göre ( $n = 14$ ) grup, 84.79 ortalama değere ve 9.14 standart sapma değerine sahiptir. Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, REST değerleri için deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $U_{\text{rest}} = 85.50$ ;  $z_{\text{resrt}} = -.58$ ,  $p > 0.05$ ). RİÖ ön test değerleri deney grubunun 29.07 ortalama değere ve 7.24 standart sapma değerine sahipken, kontrol grubu 33.36 ortalama ve 9.82 standart sapma değerine sahiptir. Mann-Whitney U sonuçlarına göre RİÖ için deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $U_{\text{riö}} = 72.00$ ;  $z_{\text{riö}} = -1.20$ ,  $p > 0.05$ ).

Çalışmada, deney ve kontrol gruplarının REST ve RİÖ için skorlarını karşılaştırmak üzere Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. REST son test skorları deney grubu için 72.86 ortalama değer ve 8.56 standart sapmaya sahipken, kontrol grubu için 84.14 ortalama değer ve 8.93 standart sapmaya sahiptir. Tablo 1 deney ve kontrol grubunun her iki ölçek için de puanların karşılaştırılmasını özetlemektedir.

**Tablo 1.** Çalışma değişkenlerinin birinci grup için deney ve kontrol grubu son test puanlarının Mann-Whitney U testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek | Grup    | N  | $\bar{X}_{sıra}$ | $\Sigma_{sıra}$ | U     | Z     | p     |
|-------|---------|----|------------------|-----------------|-------|-------|-------|
| REST  | Deney   | 14 | 10.00            | 140.00          | 35.00 | -2.90 | 0.00* |
|       | Kontrol | 14 | 19.00            | 266.00          |       |       |       |
| RİÖ.  | Deney   | 14 | 9.82             | 137.50          | 32.50 | -3.02 | 0.00* |
|       | Kontrol | 14 | 19.18            | 268.50          |       |       |       |

$p < .05^*$

Mann-Whitney U sonuçlarına göre eş seçimine dair sınırlayıcı inançlar için son test puanları deney ve kontrol grubunun puanları anlamlı düzeyde farklıdır ( $U_{rest} = 35.00$ ,  $p < 0.05$ ;  $z_{rest} = -2.90$ ,  $p < 0.05$ ,  $r = -.55$ ), bu da grup programının katılımcıların eş seçimine dair sınırlayıcı inançları ve romantik tutumlar üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir.

RİÖ post test sonuçları için deney grubunun 25.00 ortalama değere ve 5.08 standart sapmaya sahip olduğu, kontrol grubunun ise 32.71 ortalama değere ve 7.10 standart sapma değerine sahip olduğu görülmüştür. Mann-Whitney U sonuçlarına göre ise post test puanları deney ve kontrol grubunun anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ( $U_{riö} = 32.50$ ;  $z_{riö} = -3.02$ ,  $p < 0.05$ ,  $r = -.57$ ), bu da grup programının romantik inançlar üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir.

Bunlara ek olarak ön test, son test ve takip testi puanlarını değerlendirmek için, Friedman testinden yararlanılmıştır (Gravetter ve Wallnau, 2009). Friedman testinin ki-kare değeri REST için anlamlı bulunmuş ve 18.14 ( $p = 0.01$ ), RİÖ için ise ki-kare değeri 3.64 ( $p=0.19$ ) olarak bulunmuş ve anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. REST için ki-kare değeri .17 ( $p=0.72$ ), RİÖ için ise .73 ( $p=0.50$ ) olduğu ve anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür.

Friedman sonuçları dikkate alınarak anlamlı sonuç veren deney grubu REST sonuçları için post hoc analiz olarak tekrarlayan ölçümlerdeki farkı belirlemek amacıyla Wilcoxon testi kullanılmıştır (Gravetter ve Wallnau, 2009). Field (2009)' un belirttiği gibi tip 1 hatayı önlemek için Bonferroni düzenlemesi ile  $p$  değeri .05 yerine 3'e bölünerek .02 olarak hesaplanmıştır. Wilcoxon test sonuçlarına göre deney grubunun REST için ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ( $z_{rest} = -3.30$ ,  $p < 0.02$ ,  $r = -.62$ ). Tablo 2' de görüldüğü gibi bir başka ifadeyle grup programı katılımcıların eş seçimine dair sınırlayıcı inançları ve romantik tutumlarını anlamlı biçimde azaltmıştır.

**Tablo 2.** REST ölçeğinin deney grubu için ön test son testi için Wilcoxon testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek |           | N  | $\bar{X}_{sıra}$ | $\Sigma_{sıra}$ | Z     | p     |
|-------|-----------|----|------------------|-----------------|-------|-------|
| REST  | Azalanlar | 14 | 7.50             | 105.00          | -3.30 | 0.00* |
|       | Artanlar  | 0  | .00              | .00             |       |       |
|       | Eşit      | 0  |                  |                 |       |       |

$p < .02^*$

Wilcoxon test sonuçlarına göre deney grubunun son test ve takip testi değerleri arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ( $z_{resrt} = -.66$ ,  $p > 0.02$ ). Bu da grup programının etkisinin REST için post test ve

takip testi arasında değişmediğini göstermektedir (Bkz. Tablo 3). REST için ön test ve takip testi sonuçları karşılaştırıldığında ise tablo 4’ de sunulduğu gibi anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ( $z_{rest} = -2.95, p < 0.02, r = -.56$ ).

**Tablo 3.** REST ölçeğinin deney grubu için son test takip testi için Wilcoxon testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek          | N | $\bar{X}_{sıra}$ | $\Sigma_{sıra}$ | Z   | p    |
|----------------|---|------------------|-----------------|-----|------|
| REST Azalanlar | 7 | 6                | 42.00           | -66 | 0.51 |
| Artanlar       | 7 | 9                | 63.00           |     |      |
| Eşit           | 0 |                  |                 |     |      |

**Tablo 4.** REST ölçeğinin deney grubu için ön test takip testi için Wilcoxon testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek          | N  | $\bar{X}_{sıra}$ | $\Sigma_{sıra}$ | Z     | p     |
|----------------|----|------------------|-----------------|-------|-------|
| REST Azalanlar | 13 | 7.65             | 99.50           | -2.95 | 0.00* |
| Artanlar       | 1  | 5.50             | 5.50            |       |       |
| Eşit           | 0  |                  |                 |       |       |

$p < .02^*$

### İkinci Grup Çalışması

İlk çalışmanın replikasyonu olarak planlanan bu çalışmada ilki ile aynı süreçler takip edilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol grubunun ön test sonuçlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için hem REST hem de RİÖ için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Sonrasında tekrarlayan ölçüm farklarını tespit etmek için Friedman testinden yararlanılmış ve bulunan farklılıkları analiz etmek için son olarak pos hoc analiz olarak Wilcoxon testine başvurulmuştur. Buna göre, REST ön-test değerleri deney grubu için 85.29 ortalama değere ve 7.21 standart sapmaya sahipken, kontrol grubu için 84.43 ortalama değere ve 7.64 standart sapmaya sahiptir ve anlamlı düzeyde birbirinden farklı değildir ( $U_{rest} = 93.00; z_{rest} = -.23, p > 0.05$ ). RİÖ için ise deney grubunun ön test sonuçları 32.36 ortalama değere ve 8.13 standart sapmaya sahipken, kontrol grubu için 32.00 ortalama değere ve 9.46 standart sapma değerine sahiptir ve deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $U_{riö} = 92.00; z_{riö} = -.28, p > 0.05$ ). Deney ve kontrol grubu ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildikten sonra ana analize geçilmiştir.

REST son test değerleri deney grubunun 71.07 ortalama değere ve 11.22 standart sapmaya, kontrol grubu için 86.00 ortalama değere ve 8.92 standart sapmaya sahiptir. REST için Mann-Whitney U testi sonuçlarında göre, deney ve kontrol grubunun post test değerleri anlamlı düzeyde farklıdır ( $U_{rest} = 27.00, p < 0.05; z_{rest} = -3.26, p < 0.05, r = -.62$ ). Tablo 5’ de de görüldüğü gibi oluşturulan bilişsel davranışçı grup programının REST üzerinde etkili olduğu görülmektedir. RİÖ son test değerleri deney grubu için 27.57 ortalama değere ve 7.29 standart sapmaya sahipken, kontrol grubu için 33.50 ortalama değere ve 7.13

standart sapmaya sahiptir. Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun son test sonuçları anlamlı düzeyde farklıdır ( $U_{\text{rest}} = 27.00$ ;  $z_{\text{rest}} = -3.26$ ;  $U_{\text{riö}} = 55.50$ ;  $z_{\text{riö}} = -1.96$ ,  $p < 0.05$ ,  $r = -.37$ ).

**Tablo 5.** Çalışma değişkenlerinin ikinci grup için deney ve kontrol grubu son test puanlarının Mann-Whitney U testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek | Grup    | N  | $\bar{X}_{\text{sıra}}$ | $\Sigma_{\text{sıra}}$ | U     | Z     | p     |
|-------|---------|----|-------------------------|------------------------|-------|-------|-------|
| REST  | Deney   | 14 | 9.43                    | 132.00                 | 27.00 | -3.26 | 0.00* |
|       | Kontrol | 14 | 19.57                   | 274.00                 |       |       |       |
| RİÖ.  | Deney   | 14 | 11.46                   | 160.50                 | 55.50 | -1.96 | 0.04* |
|       | Kontrol | 14 | 17.54                   | 245.50                 |       |       |       |

$p < .05^*$

İkinci grup çalışmasının tekrarlayan ölçümlerinde fark olup olmadığını tespit için Friedman testi kullanılmıştır. Friedman test sonuçlarına göre REST için ki-kare değeri anlamlı düzeydedir ve 17.82 ( $p = 0.00$ ) olarak bulunurken, RİÖ için ki-kare değeri 6.78 ( $p = 0.03$ ) düzeyinde ve anlamlıdır ( $p < 0.05$ ). Bu bulgulara göre tekrarlayan ölçümler arasında anlamlı bir farklılık olduğuna işaret etmektedir.

Tekrarlayan test sonuçlarındaki farktan hareketle ilk gruba benzer biçimde tip 1 hatayı önlemek için Bonferroni düzenlemesi yapılarak Wilcoxon testi uygulanmıştır. Tablo 6' da görüldüğü gibi, REST için Wilcoxon test sonuçlarına göre, deney grubunun ön-test ve son-test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $z_{\text{rest}} = -3.18$ ,  $p < 0.02$ ,  $r = -.60$ ). RİÖ için de benzer biçimde ön test ve son test arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $z_{\text{riö}} = -2.73$ ,  $p < 0.02$ ,  $r = -.52$ ). REST için tablo 7' de görüldüğü gibi son test ve takip testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $z_{\text{rest}} = -.35$ ,  $p > 0.02$ ). RİÖ için de benzer biçimde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $z_{\text{riö}} = -1.26$ ,  $p > 0.02$ ). Bu da deney grubunun etkisinin takip çalışması sırasında sürdüğüne işaret etmektedir.

**Tablo 6.** Çalışma değişkenlerinin deney grubu için ön test son testi için Wilcoxon testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek |           | N  | $\bar{X}_{\text{sıra}}$ | $\Sigma_{\text{sıra}}$ | Z     | p     |
|-------|-----------|----|-------------------------|------------------------|-------|-------|
| REST  | Azalanlar | 13 | 7                       | 91                     | -3.18 | 0.00* |
|       | Artanlar  | 0  | 0                       | 0                      |       |       |
|       | Eşit      | 1  |                         |                        |       |       |
| RİÖ   | Azalanlar | 11 | 7.68                    | 84.50                  | -2.73 | 0.00* |
|       | Artanlar  | 2  | 3.25                    | 6.50                   |       |       |
|       | Eşit      | 1  |                         |                        |       |       |

$p < .02^*$

İkinci grup çalışmasında, REST için tablo 7' de görüldüğü gibi son test ve takip testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $z_{\text{rest}} = -.35$ ,  $p > 0.02$ ). RİÖ için de benzer biçimde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $z_{\text{riö}} = -1.26$ ,  $p > 0.02$ ). Ön test ve takip testi sonuçları karşılaştırıldığında ise Tablo

8' de sunulduğu gibi REST için anlamlı düzeyde farklılık varken ( $z_{\text{rest}} = -3.02, p < 0.02$ ), RİÖ için anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $z_{\text{riö}} = -1.29, p > 0.02$ ).

**Tablo 7.** Çalışma değişkenlerinin deney grubu için son test takip testi için Wilcoxon testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek |           | N | $\bar{X}_{\text{sıra}}$ | $\Sigma_{\text{sıra}}$ | Z     | p    |
|-------|-----------|---|-------------------------|------------------------|-------|------|
| REST  | Azalanlar | 5 | 8.10                    | 40.50                  | -.35  | 0.72 |
|       | Artanlar  | 8 | 6.31                    | 50.50                  |       |      |
|       | Eşit      | 1 |                         |                        |       |      |
| RİÖ   | Azalanlar | 4 | 6.88                    | 27.50                  | -1.26 | 0.21 |
|       | Artanlar  | 9 | 7.06                    | 63.50                  |       |      |
|       | Eşit      | 1 |                         |                        |       |      |

**Tablo 8.** Çalışma değişkenlerinin deney grubu için ön test takip testi için Wilcoxon testi ile karşılaştırma sonuçları

| Ölçek |           | N  | $\bar{X}_{\text{sıra}}$ | $\Sigma_{\text{sıra}}$ | Z     | p     |
|-------|-----------|----|-------------------------|------------------------|-------|-------|
| REST  | Azalanlar | 13 | 7.73                    | 100.50                 | -3.02 | 0.00* |
|       | Artanlar  | 1  | 4.50                    | 4.50                   |       |       |
|       | Eşit      | 0  |                         |                        |       |       |
| RİÖ   | Azalanlar | 9  | 8.11                    | 73                     | -1.29 | 0.19  |
|       | Artanlar  | 5  | 6.40                    | 32                     |       |       |
|       | Eşit      | 0  |                         |                        |       |       |

$p < .02^*$

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma geliştirilen bilişsel davranışçı grup programının eş seçimine dair sınırlayıcı inançlar ve romantik inançlar üzerinde etkililiğini incelemiştir. Bu çalışmanın ilk hipotezi bilişsel davranışçı grup programının eş seçimine dair sınırlayıcı inançlar üzerinde etkili olduğudur. Bunun için birinci ve ikinci grup çalışmalarında deney ve kontrol gruplarının son-test sonuçları kıyaslanmıştır. Sonuç deney grubunda katılımcıların eş seçimine dair sınırlayıcı inançlarının anlamlı düzeyde azaldığına işaret etmiştir. Benzer biçimde çalışmada geçerliliği ve güvenilirliğini artırmak için ön-test, son-test, takip testi sonuçları da kıyaslanmıştır. Sonuçlar kontrol grubu için tekrarlayan ölçümlerde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Deney grubunda ise hipotez ile tutarlı biçimde ön-test ve son-test arasında anlamlı bir fark varken son-test ve takip testi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Alanyazında da bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak ilişki değişkenleri üzerinde evlilik öncesi programların ve romantik ilişki eğitimlerinin etkililiğine dikkat çekmektedir. Örneğin, Carroll ve Doherty (2003) evlilik öncesi eğitim programlarının ilişki değişkenleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Benzer biçimde, Gardner vd. (2004)

evliliğe dair bir eğitim programının etkililiğine dikkat çekmiştir. Sharp ve Ganong (2000) da üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan romantik ilişki inançlarının üzerinde geliştirilen eğitimsel programın etkili olduğunu rapor etmişlerdir. Bulgularla paralel bir biçimde Bass vd. (2007) romantik ilişkiler hakkında akılcı olmayan inançları olan öğrencilerin katıldıkları eğitimin bu inançları azalttığına dikkat çekmişlerdir. Adler Beader vd. (2007) evlilik eğitiminin ilişkiler ve evlilik hakkında daha gerçekçi beklentiler oluşturduğuna işaret etmiştir. Ayrıca McGeorge ve Carlson (2006) bir evlilik öncesi programın etkililiği araştırmış ve bulgular katılımcıların evliliğe hazırlık açısından kontrol grubuyla karşılaştırıldığında deney grubunun evlilik için daha hazır olduğuna dikkat çekmiştir. Önceki bulgulara paralel olarak Yılmaz ve Kalkan'ın bulguları (2010) ve Yalçın (2010) evlilik öncesi ilişki programlarının etkililiğini ortaya koymuştur. Benzer biçimde evlilik öncesi ilişki eğitim programının bekar genç yetişkinlerin idealistlik beklentilerini azaltmak üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Rajabi ve Abbasi, 2020).

Teorik çerçeve göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmaya benzer olarak BDT'ye dayalı programların ilişki ve ilişkiye dair inançları çalışma açısından etkili olduğu görülmüştür (Dunn ve Schwebel, 1995; Ellis ve Bernard, 1985; Epstein ve Baucom, 2002; Kayser ve Himle, 2002; Schmailing vd., 1989). Ersanlı'nın (2007) çalışmasında BDT temelli evliliğin güçlendirilmesi programın çiftlerin ilişkiye dair bazı mantık dışı inançlarını azaltmada etkili olduğuna dikkat çekmiştir. Benzer biçimde, Kalkan ve Ersanlı'nın (2009) BDT'yi temel alan çalışması çiftlerin işlevsel olmayan ilişki tutumlarını azaltmada etkili bulunmuştur.

Mevcut çalışmanın ikinci hipotezi, programın romantik ilişki inançları üzerinde etkisi olup olmadığının araştırılması üzerinedir. Bilişsel davranışçı grup programının romantik inançları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının tartışmalı olduğu görülmüştür. Her iki grup çalışmasında da kontrol grubuna kıyasla deney grubunun romantik ilişki inançlarının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüş, tekrarlı ölçümlerde ise ilk grup çalışmasında anlamlı bir fark olmadığı ancak ikinci grup çalışmasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde, Bass vd. (2007) ilişki eğitimine rağmen katılımcıların romantik inançlarının aynı kaldığına dikkat çekmiştir. Diğer taraftan, Sharp ve Ganong'un (2000) çalışmasında ise bütünleştirici bir öğretim yönteminin gerçekçi olmayan romantik inançlar üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu çelişkili bulgular için bazı olası açıklamalar yapmak mümkündür. Araştırmacı romantik ilişki inançlarını kısa bir sürede değiştirmeye çalışmıştır ancak bu inançları değiştirmek için müdahale süresi yetersiz olabilir. Fowers vd. (2002), romantik idealizm gençlerde normatif olabildiğini belirtmektedir. Diğer taraftan, medyanın romantik ilişki inançları üzerindeki etkisi açıktır. Beck' e göre (1988) evlilik tanımı medya tarafından idealize edilmektedir. İnsanlar evlilikle ilgili gerçekçi olmayan romantik imaj ve mesajlara maruz kalmaktadır (Sharp ve Ganong, 2000). Romantik aşk ve romantik ilişki idealinin medya tarafından sunulduğunu belirtilmektedir (Holmes, 2007; Ingoldsby, 2002; Lippman vd., 2014). Romantizme dair bu tutarlı ve güçlü medya mesajları karşısında kişinin inançlarının değişimi güçleşebilmektedir. Sharp ve Ganong'un (2000) da belirttiği gibi kısa sürede ilişkilere dair inançlarda önemli değişiklikler olmasını beklemek gerçekçi olmayabilir.

## Sınırlılıklar

Bu çalışmada bir romantik ilişki eğitimi olarak bilişsel davranışçı bir grup programının eş seçimi ve

romantik inançlar üzerinde etkililiği incelenmiş ve ilgili programın eş seçimine dair sınırlayıcı inançlar üzerinde etkili olurken romantik inançlar üzerinde kontrol grubu ile kıyaslandığında ve ikinci grup çalışması için tekrarlayan ölçümlerde etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın önemli bulgularının yanında birtakım sınırlılıklarının göz önünde bulundurulmasında fayda vardır. Bu sınırlılıklardan biri, kişilerde meydana gelmesi beklenen bilişsel ve davranışsal değişimler için mevcut oturum sayısının sınırlı olması olasılığıdır. Bir diğer sınırlılık ise örneklem genişliği ve çeşitliliği bakımından sonuçların genellenebilirliğine dair olası sınırlılıklardır. Bu noktadan hareketle geliştirilecek olan programların daha uzun süreli olması, farklı örneklemlemlerle araştırılması, farklı teorik alt yapılarla çeşitlilik sunması ve uzun süreli boylamsal etkileri incelemeye odaklanması önerilmektedir. Türkiye’ de gençler için romantik ilişki eğitimine yönelik yeterince program olmadığı görülmektedir (İşmen Gazioğlu vd., 2022). Oysa yapılan çalışmalar romantik ilişki eğitimine olan ihtiyaçlara dikkat çekmektedir (Örn. Küçükarslan, 2011; Türküm vd., 2002). Türkiye’ de geliştirilen romantik ilişki programlarının daha çok etkililik incelemeye odaklandığı ve süregelen biçimde bu programların uygulanması noktasında sınırlılık olduğu belirtilmektedir (İşmen Gazioğlu, 2022). Türkiye’ de geliştirilen ya da kültürel olarak adapte edilen romantik ilişki eğitim programlarının üniversite danışma merkezleri, belediyeler gibi kurumlarda ulaşılabilir bir biçimde sunulması toplumsal önleyici çalışmalar ve sağlıklı ilişkilere için bireyleri hazırlaması bağlamında oldukça önemlidir. Bunların yanında, ileriki çalışmalarda romantik ilişki eğitimlerinin ulaşılabilir olması ve yaygınlaşması için online ilişki eğitim programlarına yönelik çalışmalara odaklanılması alanyazına ve uygulayıcılara katkı sunabilecektir. Son olarak, ilişki eğitimlerinin ders olarak üniversitelerde sunulması bireyi hayata hazırlamak bakımından alanyazında önemle önerilmektedir (Standley, 2022). Yüksek öğretim düzeyinde bireylerin gelişim dönemlerinin ihtiyaçları da göz önünde bulundurularak, romantik ilişki eğitimine yönelik ders içerikleri oluşturulmasının lisans ve lisansüstü düzeyde öğrencilere önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

## Beyanlar

**Etik beyan:** Araştırma kapsamında araştırma verilerinin toplanmasından önce Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan 13/04/20 tarih ve 28620816/179-363 sayılı izin alınmıştır.

**Çıkar çatışması:** Yazarların çıkar çatışması yoktur.

**Veri erişilebilirliği:** Veriler, yazarlardan talep üzerine sağlanabilir.

## Kaynaklar

- Adler-Baeder, F., Kerpelman, J. L., Schramm, D. G., Higginbotham, B., & Paulk, A. (2007). The impact of relationship education on adolescents of diverse backgrounds. *Family Relations*, 56(3), 291-303. doi: 10.1111/j.1741- 3729.2007.00460.x
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Ausraite, M., & Zardeckaite Matulaitiene, K. (2019). The relationship between irrational relationship beliefs and conflict resolution strategies in young adulthood. *International Journal of Psychology*, 23, 77-93. doi: <https://doi.org/10.7220/2345-024X.23.4>
- Bass, B. L., Drake, T. R., & Linney, K. D. (2007). Impact of an intimate relationships class on unrealistic relationship beliefs. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 99(1), 52-59.
- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. Penguin.
- Beach, S. R., Fincham, F. D., & Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. *Clinical Psychology Review*, 18(6), 635-661. doi: 10.1016/S0272-7358(98)00023-3 124
- Benokraitis, N. V. (2014). *Marriages and families: Changes, choices, and constraints* (8th ed.). Pearson.
- Berezkei, T., & Gyuris, P. (2009). Oedipus complex, mate choice, imprinting; an evolutionary reconsideration of a Freudian concept based on empirical studies. *Mankind quarterly*, 50(1), 71. [10.46469/mq.2009.50.1.3](https://doi.org/10.46469/mq.2009.50.1.3).
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(01), 1-14. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X00023992>
- Buss, D. M. (1994). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. Basic Books.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118. doi: 10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x
- Cobb, N. P., Larson, J. H., & Watson, W. L. (2003). Development of the attitudes about romance and mate selection scale. *Family Relations*, 52(3), 222-231. doi: 10.1111/j.1741-3729.2003.00222.x
- Darwin, C. (2008). *On the origin of species* (The illustrated ed.). Sterling Publishing.
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 162-184. <https://doi.org/10.1111/perc.12175>
- Davila, J., Zhou, J., Norona, J., Bhatia, V., Mize, L., & Lashman, K. (2021). Teaching romantic competence skills to emerging adults: A relationship education workshop. *Personal Relationships*, 28(2), 251-275. doi: [10.1111/perc.12366](https://doi.org/10.1111/perc.12366).
- Dunn, R. L., & Schwebel, A. I. (1995). Meta-analytic review of marital therapy outcome research. *Journal of Family Psychology*, 9(1), 58-68. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.1.58>
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (1985). *Clinical applications of Rational-Emotive Therapy*. Plenum Press.
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45-57. doi: 10.1016/0272-7358(93)90007-9
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10481-000>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Ersanlı, E. (2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Esen, E., Seymenler, S., & Siyez, D. M. (2021). Romantik Aşk Mitleri Ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 9(19), 69-82. <https://doi.org/10.7816/nesne-09-19-06>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Fincham, F. D., & Cui, M. (Eds.). (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. Cambridge University Press.

- Fowers, B. J., Veingrad, M. R., & Dominicus, C. (2002). The unbearable lightness of positive illusions: Engaged individuals' explanations of unrealistically positive relationship perceptions. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 450-460. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00450.x>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, E. (2004). *How to design and evaluate research in education*. Mc Graw-Hill International Edition.
- Franiuk, R., Shain, E.A., Bieritz, L., & Murray, C. (2012) Relationship theories and relationship violence: is it beneficial to believe in soulmates? *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 820-838. <https://doi.org/10.1177/0265407512444374>
- Gardner, S. P., Giese, K., & Parrot, S. M. (2004). *Evaluation of the connections: Relationships and marriage curriculum*. *Family Relations*, 53, 521-527. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00061.x
- Geher, G. (2000). Perceived and actual characteristics of parents and partners: A test of a Freudian model of mate selection. *Current Psychology*, 19(2), 194-214. <https://doi.org/10.1007/s12144-000-1015-7>
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2009). *Statistics for the behavioral sciences*. Belmont CA: Cengage Learning.
- Guerra-Marmolejo, C., Fernández- Fernández, E., González-Cano-Caballero, G.-G., del Río, F.J., & Fernández-Ordóñez, E. (2021) Factors related to gender violence and sex education in adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5836. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115836>
- Güngör, H. C., Yılmaz, M., & Çelik, S. B. (2011). Romantizm ve eş seçimi tutum ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 180-190.
- Holmes, B. M. (2007). In search of my "one-and-only": romance-related media and beliefs in romantic relationship destiny. *The Electronic Journal of Communication*, 17(3-4).
- Hunt, R. A., Hof, L., & DeMaria, R. (1998). *Marriage enrichment: Preparation, mentoring, and outreach*. PA: Brunner.
- Hunter, J. E. (2001). The desperate need for replications. *Journal of Consumer Research*, 28(1), 149-158. <https://doi.org/10.1086/321953>
- Ingoldsby, B. B. (2002). The mate selection process in the United States. In R. R. Hamon & B. B. Ingoldsby (Eds.), *Mate selection across cultures* (pp. 3-18). Sage Publications.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 129-135.
- Kalkan, M. (2012). Eş seçim kuramları. M. Kalkan & Z. Hamamcı (Ed.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* içinde (ss. 21-40). Anı.
- Kayser, K., & Himle, D. P. (2002). Dysfunctional beliefs about intimacy. In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy* (pp. 361-377). Springer.
- Knox, D., & Schacht, C. (2008). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family*. Cengage Learning.
- Knutson, L., Olson, D. H., & Innovations, L. (2003). Effectiveness of PREPARE Program with Premarital Couples in Community Settings. *Marriage & Family*, 6(4), 529-546.
- Kuperberg, A., & Padgett, J. E. (2016). The role of culture in explaining college students' selection into hookups, dates, and long-term romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33, 1070-1096. <https://doi.org/10.1177/0265407515616876>
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Küçükarslan, M., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Larson, J. H. (1992). "You're my one and only": Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection. *American Journal of Family Therapy*, 20, 242-253. doi: 10.1080/01926189208250893
- Larson, J. H. (2000). *Should we stay together? A scientifically proven method for evaluating your relationship and improving its chances for long-term success*. Jossey-Bass.
- Larson, J. H. (2003). *The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. John Wiley & Sons.

- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237. doi: 10.2307/585327
- Larson, J. H., Benson, M. J., Wilson, S. M., & Medora, N. (1998). Family of origin influences on marital attitudes and readiness for marriage in late adolescents. *Journal of Family Issues*, 19(6), 750-768. <https://doi.org/10.1177/019251398019006005>
- Lazarus, A. A. (2001). *Marital myths revisited: A fresh look at two dozen mistaken beliefs about marriage*. Impact Publishers.
- Leonhardt, N. D., Willoughby, B. J., Carroll, J. S., Astle, S., & Powner, J. (2022). 'We want to be married on our own terms': Non-university emerging adults' marital beliefs and differences between men and women. *Journal of Family Studies*, 28(2), 629-651. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1747520>
- Lippman, J. R., Ward, L. M., & Seabrook, R. C. (2014). Isn't it romantic? Differential associations between romantic screen media genres and romantic beliefs. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(3), 128-140.
- Mackey, A. (2012). Why (or why not), when and how to replicate research. In G. Porte (Ed.), *Replication research in applied linguistics* (pp. 21-47). Cambridge University Press.
- Marcos, V., Gancedo, Y., Castro, B., & Selaya, A. (2020) Dating violence victimization, perceived gravity in dating violence behaviors, sexism, romantic love myths and emotional dependence between female and male adolescents. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(2), 132-145. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.02.040>
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 210-217. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.2.210>
- Miller, G. (2000). *The mating mind: How sexual choice shaped the evolution of human nature*. Anchor.
- McGeorge, C. R., & Carlson, T. S. (2006). Premarital education: An assessment of program efficacy. *Contemporary Family Therapy*, 28(1), 165-190. doi: 10.1007/s10591-006-9701-8
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20, 346- 374. doi: 10.1177/0743558404273118
- Papp, L. J., Liss, M., Erchull, M. J., Godfrey, H., & Waaland-Kreutzer, L. (2017). The dark side of heterosexual romance: Endorsement of romantic beliefs relates to intimate partner violence. *Sex roles*, 76, 99-109. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0668-0>
- Parrott, L., & Parrott, L. (1995). *Saving your marriage before it starts*. Eerdmans.
- Pashler, H., & Wagenmakers, E. J. (2012). Editors' introduction to the special section on replicability in psychological science a crisis of confidence? *Perspectives on Psychological Science*, 7(6), 528-530. <https://doi.org/10.1177/1745691612465253>
- Rajabi, G., & Abbasi, G. (2020). The effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on the idealistic expectations of single young adults. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(4), 384-395.
- Reed-Fitzke, K., Lucier-Greer, M., Gamboni, C. M., Rivera, P. M., & Ferraro A. J. (2020). Beliefs about Romance and Mate Selection and Intentions to Seek Pre- or Post-Marital Counseling: a Latent Profile Analysis of Emerging Adults. *Marriage and Family Review*, 56:1, 72-90, doi: 10.1080/01494929.2019.1635953
- Sánchez-Hernández, M.D., Herrera-Enríquez, M.C., & Expósito, F. (2020) Controlling behaviors in couple relationships in the digital age: acceptability of gender violence, sexism, and myths about romantic love. *Psychosocial Intervention*, 29(2), 67-81. <https://doi.org/10.5093/pi2020a1>
- Schmailing, B. K., Fruzzetti, E. A., & Jacobson, S. N. (1989). Marital problems. In K. Howton, P. M. Salkovskis, J. Kirk, & D. M. Clark (Eds.), *Cognitive behavior therapy for psychiatric problems* (pp. 339-370). Oxford University Press.
- Schmidt, S. (2009). Shall we really do it again? The powerful concept of replication is neglected in the social sciences. *Review of General Psychology*, 13(2), 90- 100. <https://doi.org/10.1037/a0015108>
- Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49(1), 71-76. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x>

- Silliman, B., & Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation programs: A literature review. *The Family Journal*, 8(2), 133-142. doi: 10.1177/1066480700082004
- Simpson, D.M., Leonhardt, N.D., & Hawkins, A.J. (2018) Learning about love: a meta-analytic study of individually-oriented relationship education programs for adolescents and emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(3), 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0725-1>
- Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality. *Journal of Sex Research*, 35(1), 32-43. doi: 10.1080/00224499809551915
- Sprecher, S., & Metts, S. (1989). Development of the 'Romantic Beliefs Scale' and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 387-411. doi: 10.1177/0265407589064001
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834-851. doi: 10.1177/0265407599166009
- Standley, J. (2022). Lessons in love: Countering student belief in romantic love myths. *Journal of Philosophy of Education*, 56(5), 739-751. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12687>
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. <https://doi.org/10.1177/1066480795034003>
- Şahan, B., & Çuhadaroglu, A. (2022). Investigation of the Relationship between Irrational Beliefs in Romantic Relationships and Attitudes towards Dating Violence. *International journal of curriculum and instruction*, 14(1), 304-325.
- Tikdari Nejad, A., & Khezri Moghadam, N. (2017). Relationship between irrational beliefs and marital conflicts in couples based on rational-emotive behavior therapy. *Journal of Patient Safety & Quality Improvement*, 5(2), 526-530.
- Trathen, D. W. (1995). *A comparison of the effectiveness of two Christian premarital counseling programs (skills and information-based) utilized by evangelical Protestant churches* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Denver.
- TÜİK (2024, Kasım 4). *Evlendirme ve boşanma istatistikleri 2023*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlendirme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707>
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A., & Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(21), 15-27. <https://doi.org/10.17066/pdrd.87897>
- Vannier, S. A., & O'Sullivan, L. F. (2017). Great expectations: Examining unmet romantic expectations and dating relationship outcomes using an investment model framework. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(8), 1045–1066. doi:10.1177/0265407517703492
- Willoughby, B. J., Hall, S. S., & Goff, S. (2015). Marriage matters but how much? Marital centrality among young adults. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149(8), 796–817. doi:10.1080/00223980.2014.979128
- Willoughby, B. J., & James, S. L. (2017). *The marriage paradox: Why emerging adults love marriage yet push it aside*. Oxford University Press.
- Wright, D. W., Simmons, L. A., & Campbell, K. (2007). Does a marriage ideal exist? Using Q-sort methodology to compare young adults' and professional educators' views on healthy marriages. *Contemporary Family Therapy*, 29(4), 223–236. doi:10.1007/s10591-007-9044-0
- Yalçın, İ. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, T., & Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(3), 1911-1920.

## Extended Abstract

### *Introduction*

In emerging adulthood, marriage is seen as important for the future, and in many cases, it is described as more important than career, parenting, and leisure time activities (Willoughby et al., 2015). Beliefs and cognitions constitute significant components of the mate selection process (Epstein & Baucom, 2002; Larson, 1992; Lazarus, 2001). Leonhardt et al. (2022) state that in emerging adulthood, individuals can idealize marriage with high standards and have unrealistic beliefs about the relationship. Unrealistic relationship expectations are important pre-marital factors associated with divorce (Larson et al., 1998; Sharp & Ganong, 2000), disappointment, and break up (Simpson et al., 2018).

According to the literature, “constraining beliefs” are beliefs that contribute to difficulties in mate selection and relationship quality (Cobb et al., 2003; Wright et al., 2007). Larson (1992) explains constraining beliefs about mate selection with nine separate factors such as “one and only”, “perfect mate”, and “love is enough”. Similarly, romantic beliefs are considered as dysfunctional beliefs (Sharp & Ganong, 2000). Sprecher and Metts (1999) listed these beliefs as “love finds a way”, “first and only”, “idealization” and “love at first sight”. It is emphasized that educating and supporting individuals on romantic relationships are not valued enough (Standley, 2022). Davila et al. (2021) draw attention to the lack of theory-based programs that will support the skills and perspectives that will prepare young people for relationships.

From this point of view, in this study, a cognitive behavioral group program was developed to reduce unrealistic beliefs about mate selection and romantic relationships in graduate students, based on their closer proximity to the mate selection process, and the effectiveness of this program on limiting beliefs about mate selection and romantic relationship beliefs was examined.

### *Method*

This study is a control group experimental study conducted with pretest, posttest, and follow up test. The study includes two separate studies, the second of which was planned as a replication in order to test the generalizability of the results. These two study sets are referred to as the first group study and the second group study in the study. Both group studies have the same procedure and intervention content. In both studies, the control groups did not receive any intervention. Follow-up tests were applied to both groups six weeks after the end of the group.

In this study, ARMS (Cobb et al., 2003) and the RBS (Sprecher & Metts, 1989) were used to measure mate selection and romantic beliefs, respectively. ARMS was developed by Cobb et al. (2003) and adapted to Turkish culture by Güngör et al. (2011). The reliability of the scale was determined as  $\alpha = .65$ , and the internal consistency coefficients were reported to vary between .33 and .98. The RBS was developed by Sprecher and Metts (1989) and adapted to Turkish culture by Küçükarslan and Gizir (2014). The Cronbach's alpha value of the scale was .84 and the test-retest reliability was .83 (Küçükarslan & Gizir, 2014). This study's group program was designed by the researchers based on cognitive behavioral principles, with reference to existing literature.

## ***Findings***

Firstly, for first group study, for the preliminary analysis, the Mann-Whitney U test was applied to the ARMS and RBS pretest scores of the groups in order to determine whether the pretest scores of the experimental and control groups were different. The test results showed that the difference was not significant for the pretest REST ( $U= 85.50$ ;  $z = -.58$ ,  $p > 0.05$ ) and pretest RBS scores ( $U= 72.00$ ;  $z = -1.20$ ,  $p > 0.05$ ) of the experimental and control groups. In order to test the hypotheses of the study, Mann-Whitney U test was first applied to compare the posttest scores of the experimental and control groups. The results show that there is a significant difference between the groups for REST ( $U= 35.00$ ,  $p < 0.05$ ;  $z = -2.90$ ,  $p < 0.05$ ), and the experimental group has significantly lower REST scores. Similarly, the test results show that there is a significant difference between the groups for RBS ( $U = 32.50$ ;  $z = -3.02$ ,  $p < 0.05$ ), and the experimental group has significantly lower RBS scores. In order to determine the difference between the measurements in the experimental group, the Friedman test was used for both the ARMS and RBS scores and revealed that there was a significant difference between the measurements for ARMS.

For the second group study, the same procedures were performed as for the first group study. The Mann-Whitney U test results showed that there was no significant difference between the experimental and control groups for the ARMS ( $U= 93.00$ ;  $z = -.23$ ,  $p > 0.05$ ) and RBS ( $U= 92.00$ ;  $z = -.28$ ,  $p > 0.05$ ). First, the Mann-Whitney U test was applied and results show that there was a significant difference between the groups for ARMS ( $U= 27.00$ ,  $z = -3.26$ ,  $p < 0.05$ ) and RBS ( $U = 55.50$ ;  $z = -1.96$ ,  $p < 0.05$ ). Lastly, the Friedman test was used for the participants' ARMS and RBS scores and significant difference was found.

## ***Discussion, Conclusion and Suggestions***

This study found that the program was effective on constraining beliefs and romantic beliefs about mate selection. The literature also draws attention to the effectiveness of romantic relationship training on relationship variables, which is consistent with the results of this study (Carroll & Doherty, 2003; Sharp & Ganong, 2000). Similarly, Gardner et al. (2004) drew attention to the effectiveness of an education program on marriage. In parallel with the findings, Bass et al. (2007) highlighted the effectiveness of the training program in irrational beliefs about romantic relationships. Similarly, it was indicated that the premarital relationship education program was effective in reducing the idealistic expectations of single young adults (Rajabi & Abbasi, 2020). In addition to the important findings of this study, it is useful to consider some of its limitations. One of the limitations is the possibility that the number of sessions of the program may be limited for the cognitive and behavioral changes. Another limitation is the generalizability of the results in terms of sample size and diversity. It is recommended that the programs to be developed should be longer, be tested with different samples, incorporate diverse theoretical frameworks, and focus on examining the longitudinal effects of the programs.