



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ
ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

YAKIN İLİŞKİLER ODAKLI PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ BAĞLANMA STİLLERİ,
DUYGU DÜZENLEME VE ROMANTİK İLİŞKİ
İNANÇLARINA ETKİSİ

ÖZGE DENİZ ÖZDEMİR

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI

Antalya, 2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YAKIN İLİŞKİLER ODAKLI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ BAĞLANMA
STİLLERİ, DUYGU DÜZENLEME VE ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGE DENİZ ÖZDEMİR

Danışman

Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

ANTALYA, 2023

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

/ / 2023

Özge Deniz ÖZDEMİR

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Özge Deniz ÖZDEMİR'in bu çalışması tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan:

.....

Üye:

.....

Üye (Danışman):

.....

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Yakın İlişkiler Odaklı Psikoeğitim Programının Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme ve Romantik İlişki İnançlarına Etkisi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu çalışma, yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki inançları üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Başlangıç aşamasından itibaren çalışma üzerinde birçok kişinin emeği bulunmaktadır.

Öncelikle, yüksek lisans eğitimime başladığım günden itibaren desteği, yol göstericiliği ve şefkatiyle her zaman desteğini üzerimde hissettiğim, beraber çalışmaktan büyük keyif aldığım kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. S. Gülfem Çakır ÇELEBİ' ye teşekkür ederim. Tez sürecimdeki rehberliği ve gelişimim konusunda sunduğu desteği için minnettarım.

Tez jürimde bulunan değerli hocalarım Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ'a ve Doç. Dr. Gökhan ATİK'e katkıları için teşekkür ederim.

Lisans döneminden itibaren varlığıyla bana güç veren, yüksek lisansa başlama konusunda beni motive eden, hayata farklı pencerelerden bakmam için cesaretlendiren kıymetli hocam Arzu ARSLAN' a hayatıma katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan, programa düzenli olarak katılıp çalışmanın tamamlanmasında katkısı olan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Yüksek Lisans sayesinde tanıştığım hem keyifli hem de zorlayıcı süreçlerde hep yanımda olan kıymetli arkadaşlarım Zohra SAFAROVA'ya sunduğu limitsiz desteği için ve Dilan AKBABA'ya tez sürecindeki emekleri için çok teşekkür ederim.

Varlıklarıyla bana güç veren kıymetli arkadaşlarım Ayşegül GÖNÜLTAŞ ve Yurdagül ARIBALI' ya destekleri için çok teşekkür ederim.

Yeni fikirler konusunda beni motive eden, geniş bilgi birikiminden her zaman bir şeyler öğrendiğim Celal GEZER' e desteği ve hayatıma katkıları için çok teşekkür ederim.

Son olarak, desteklerini daima üzerimde hissettiğim, maddi ve manevi varlıklarıyla bana güç veren kıymetli annem, babam ve abime destekleri ve varlıkları için çok teşekkür ederim.

Bu tezi, 6 Şubat depreminde kaybettiğimiz, tanıştığı her insanda iyi bir iz bırakan kıymetli Erdal GEZER'e ithaf ediyorum. Bir yıldız tozu olarak bir yerlerde bizimle birlikte olduğunu biliyoruz. Sevgi ve özlemle.

ÖZET

YAKIN İLİŞKİLER ODAKLI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGU DÜZENLEME VE ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARINA ETKİSİ

ÖZDEMİR, Özge Deniz

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Temmuz 2023, 100 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançlarına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada deney (ön test, son test ve izleme testi) ve kontrol (ön test ve son test) gruplu deneysel yöntem kullanılmıştır. Araştırma Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 22 lisans öğrencisiyle (11 deney grubu ve 11 kontrol grubu) yürütülmüştür. Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve İlişki İnançları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna 8 oturumluk psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Psikoeğitim çalışması ise 8 hafta boyunca haftada bir kez ve 90 dakika olarak yüz yüze uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler, psikoeğitim süreci öncesinde ön test, programın tamamlanmasından sonra son test şeklinde deney ve kontrol grubuna eş zamanlı olarak uygulanmıştır. Programın etkisinin kalıcılığını test etmek amacıyla deney grubuna, programın bitiminden üç ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Veriler “Mann Whitney U”, “Friedman ANOVA” ve “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programı uygulanan deney grubunun bağlanma stilleri kaçınma alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde azalma meydana gelmiştir. İzleme testi sonuçlarına göre bu değişimin kalıcılığı devam etmiştir. Bağlanma stilleri kaygı alt boyutu ve romantik ilişki inançları düzeylerinde ise anlamlı bir değişim görülmemiştir. Kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Son test puanlarına bakıldığında, bağlanma stilleri kaçınma alt boyutunda deney ve kontrol gruplarının aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmekte olup;

bağlanma stilleri kaygı alt boyutu, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, Duygu Düzenleme, Romantik İlişki İnançları.



ABSTRACT

THE EFFECT OF CLOSE RELATIONSHIPS FOCUSED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON ATTACHMENT STYLES, EMOTION REGULATION AND ROMANTIC RELATIONSHIP BELIEFS

ÖZDEMİR, Özge Deniz

Master's Degree, Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

July 2023, 100 Pages

The purpose of this study is to examine the effectiveness of a close relationships focused psychoeducation program on attachment styles, emotion regulation, and romantic relationship beliefs in university students. An experimental method was used, in which the experimental and control groups were pre-tested, post-tested, and follow-up tested. Twenty-two students (11 in the experimental group and 11 in the control group) enrolled in Akdeniz University participated in the study. The Personal Information Form, Experiences in Close Relationships-Revised, Difficulties in Emotion Regulation Scale, and Relationship Beliefs Questionnaire were used for the study. The experimental group received an 8-session psychoeducation program, while the control group received no intervention. The psychoeducation program was conducted in face-to-face sessions once a week for 90 minutes over an 8-week period.

Both the experimental and control groups completed the scales as a pretest before the psychoeducation program and as a posttest after its completion. A follow-up test was conducted with the experimental group 3 months after the completion of the program to assess the long-term effectiveness of the program. Data were analyzed using the statistical methods "Mann Whitney U," "Friedman ANOVA" and "Wilcoxon Signed Ranks Test." The results revealed a decrease in the avoidance sub-dimension of attachment style and difficulties in emotion regulation in the experimental group that had participated in the close relationship focused psychoeducation program. The follow-up test confirmed the permanence of this change. However, no significant changes were observed in the anxiety sub-dimension of attachment styles and romantic relationship beliefs. In addition, there were no significant differences between pretest and posttest scores in the control group. When comparing posttest

scores, a significant difference was observed between the experimental and control groups in the avoidance sub-dimension of attachment style, while no significant difference was observed in the anxiety sub-dimension of attachment style, emotion regulation, and romantic relationship beliefs.

Keywords: Attachment Styles, Emotion Regulation, Romantic Relationship Beliefs.



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR.....	xii
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	8
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.7. Tanımlar	9
BÖLÜM II.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Bağlanma	10
2.1.1. Bağlanma Stilleri	10
2.1.1.1. Bebeklik Dönemi Bağlanma Stilleri.....	12
2.1.1.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	13
2.1.1.2.1. Hazan ve Shaver’ın Yetişkin Bağlanma Modeli	13
2.1.1.2.2. Dörtlü Yetişkin Bağlanma Modeli	13
2.2. Duygu Düzenleme	14
2.2.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	15
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	17
2.3. Romantik İlişki İnançları	17

2.5. İlgili Araştırmalar	20
2.5.1 Bağlanma ile İlgili Araştırmalar	20
2.5.2. Bağlanma ve Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	21
2.5.3. Bağlanma ve İlişki İnançları ile İlgili Araştırmalar	23
2.5.4. Deneysel Çalışmalar	26
BÖLÜM III	29
YÖNTEM	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Çalışma Grubu	30
3.3. Yakın İlişkiler Odaklı Psikoeğitim Programı	31
3.3.1. Programın Hazırlanması	31
3.3.2. Ön Görüşme	32
3.3.4. Yakın İlişkiler Odaklı Psikoeğitim Programının Her Bir Oturumuna İlişkin Süresi, Kazanımları ve İçeriği	32
3.4. Veri Toplama Araçları	43
3.4.1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	44
3.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	44
3.4.3. İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ)	44
3.5. Verilerin Toplanması	45
3.6. Verilerin Analizi	45
BÖLÜM IV	46
BULGULAR	46
4.1. Deney ve Kontrol Grubunun Ön test Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları	47
4.2. Psikoeğitim Programının Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisi	49
4.2.1. Bağlanma Stillerinin Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	49
4.2.2. Deney Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test- Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar	50
4.2.3. Kontrol Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test ve Son Test Sonuçları	52

4.3. Psikoeğitim Programının Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi.....	52
4.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	52
4.3.2. Deney Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test-Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar	54
4.3.3. Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test ve Son Test Sonuçları....	55
4.4. Psikoeğitim Programının İlişki İnançları Üzerinde Etkisi.....	56
4.4.1. İlişki İnançları Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	56
4.4.2. Deney Grubunun İlişki İnançları Ön Test-Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar	57
4.4.3. Kontrol Grubunun İlişki İnançları Ön Test ve Son Test Sonuçları	58
BÖLÜM V	59
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
5.1. Sonuç ve Tartışma	59
5.1.1. Bağlanma Stilleri ile İlgili Sonuçlar	59
5.1.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Sonuçlar	61
5.1.3. Romantik İlişki İnançları ile İlgili Sonuçlar	62
5.2. Öneriler.....	63
5.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	63
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER	76
EK-1. Kişisel Bilgi Formu.....	76
EK-2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	77
EK-3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	78
Ek-4. İlişki İnançları Ölçeği	79
EK-5. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	80
EK-6: Etik Kurul Kararı	81
EK-7: Ölçek İzinler	82

ÖZGEÇMİŞ.....	83
İNTİHAL RAPORU.....	84
BİLDİRİM.....	85



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1 Araştırmanın Deneysel Deseni	30
Tablo 4.1 Ölçeklerden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri	47
Tablo 4.2 Bağlanma Stilleri Ön Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	48
Tablo 4.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	49
Tablo 4.4 İlişki İnançları Ön Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	49
Tablo 4.5 Bağlanma Stilleri Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	50
Tablo 4.6 Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlanma Stilleri Kaygı Son Test ve Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.7 Deney Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar.....	51
Tablo 4.8 Deney Grubunun Bağlanma Stilleri Kaçınma Ön Test-Son Test ve Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Sonuçlar.....	52
Tablo 4.9 Kontrol Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test ve Son Test Sonuçları.....	53
Tablo 4.10 Duygu Düzenleme Güçlüğü Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.11 Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Son Test ve Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.12 Deney Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar	55
Tablo 4.13 . Deney Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test-Son Test ve Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Sonuçlar.....	56
Tablo 4.14 Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test ve Son Test Sonuçları.....	57
Tablo 4.15 . İlişki İnançları Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	57

Tablo 4.16 Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İnançları Son Test ve Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	58
Tablo 4.17 Deney Grubunun İlişki İnançları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar.....	58
Tablo 4.18 Deney Grubunun İlişki İnançları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar.....	59



KISALTMALAR

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

İİÖ: İlişki İnançları Ölçeği

ŞOT: Şefkat Odaklı Terapi

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II



GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, varsayımları, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi

İnsan doğduğu andan itibaren bakım verenleri başta olmak üzere diğer insanlarla etkileşim kurmaya başlar. Bu etkileşim yeni doğmuş bir bebek için, ilk olarak onun ihtiyaçlarını karşılamak üzerine kurulur. Zamanla bu etkileşim, bebeğin de gelişimsel dönemleriyle uyumlu olarak karşılıklı hale gelir. İnsanlarla kurduğu bu etkileşim sayesinde hem kendisiyle hem de diğerleriyle ilgili düşünceler ve inançlar geliştirmeye başlar. Başka insanlardan etkilendiği gibi kendisi de diğer insanları etkilemeye başlar (Sarıbal, 2017).

Bebeklik döneminde bakım verenle kurulan bağ, bağlanma stillerinin oluşmasındaki başlangıç noktasıdır ve kişinin yaşamı boyunca kuracağı yakın ilişkilerin de doğasını belirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bakım verenle kurulan olumlu etkileşimler, bebeğin kendisini değerli hissetmesini sağlar ve böylece hem kendisi için hem de diğer kişiler için olumlu düşünceler ve beklentiler geliştirebilir. Bakım verenle geliştirilen olumsuz deneyimlerde ise hem kendisine hem de diğer insanlara karşı olumsuz düşünceler ve beklentiler içinde olabilir (Bowlby, 1979).

Bağlanma figürleriyle kurulan etkileşimler sonucunda ortaya çıkan bağlanma güvenliği duygusu, duygu düzenlemenin yapıcı bir şekilde şekillenmesi için gerçek ve sembolik olan bir destek mekanizması sağlar. Örneğin, duyarlı ve duygusal olarak erişilebilir yetişkinlerle kurulan etkileşimde çocuk; duygularını kabul etme ve ifade etmenin önemli olduğunu ve duygularını ifade etmenin, bunları keşfetmenin ve anlamaya çalışmanın kabul edilebilir ve yararlı olduğunu öğrenebilir (Cassidy, 1994). Yapılan bir çalışmada güvenli bağlanan çocukların duygu düzenleme becerilerinin güvensiz bağlanan çocuklara göre daha gelişmiş olduğu gözlemlenmiştir. Bir diğer bulgu ise güvenli bağlanan çocukların dikkat/dürtü kontrolü güvensiz bağlanan çocuklardan yüksek çıkmıştır (Tulpar, Aktan ve Yardımcı, 2020).

Bebeklik ve çocukluk döneminde, bakım verenleri tarafından hassas ve duyarlı bir şekilde bakım almamış kişiler, kendilerine şefkat göstermekte zorluk yaşayabilirler hatta bu kapasitelerini bloke edebilirler (Gilbert, 2009). Bağlanma kaygılarının yüksek olması ve

kendilerine şefkatli bir şekilde yaklaşarak kendilerini yatıştırma becerilerinin azalması bu durumun sebebi olabilir. Bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler, duygusal olarak yoğun bir sıkıntı yaşayabilirler, bu ise yaşadıkları durumun diğer insanların da başına gelebileceğinden çok, sadece kendilerinin başına geldiğini düşünmelerine neden olabilir (Wei vd., 2011).

Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler genellikle duygularıyla düşünceleri ve eylemlerini birbirinden uzakta tutma eğilimindedirler. Durumlara karşı güvenli ve soğukkanlı durmaya çalışabilirler fakat bastırılmış olan sıkıntılı durumları çözmeden bırakırlar ve bu durum başa çıkma mekanizmalarını zarara uğratar. Bu durum özellikle kişinin bir problemle aktif olarak başa çıkması gereken, dışarıdan destek alması gereken uzun vadeli, zorlu ve stresli yaşantılar sırasında kendini gösterir (Berant, Mikulincer ve Shaver, 2008).

Bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler, olumsuz duygular yaşadığında, duygu düzenlemeyi; duyguların endişelerin büyütülmesi, abartılması, gerçek ya da olası bir kayıp düşüncesi ya da başarısızlıkta depresif tepkilerde bulunma eğiliminde olurlar. Aynı zamanda sosyal ilişkilerde öfke patlamaları; romantik ilişkide ise partnere karşı dürtüsel ve talepkâr davranışlar sergileme, bazen de şiddet içeren davranışlar şeklinde kendini gösterebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Yetişkin ve bebek bağlanması bazı yönlerden farklılıklar göstermektedir. Bunlardan ilki, yetişkin bağlanması karşılıklıdır, hem bakım verirler hem de bakım alırlar. İkinci farklılık, bebekler güvende olduklarını bilmek ve rahatlamak için fiziksel temasa ihtiyaç duyarken yetişkinler için güvenli üssün orada olduğunu bilmek de yeterlidir. Üçüncü farklılık ise, bebeklik dönemindeki bağlanma figürü bakım verenken; yetişkinler için bu kişi genellikle bir akrandır (Hazan ve Shaver, 1994).

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri farklı biçimlerde kendini göstermektedir. Örneğin kaçınma kendini; partnerin iyi niyetine güvenmekte zorluk, partnerle duygusal mesafeyi korumaya çalışma, bağlanmaya dair ihtiyacı inkâr etme, bağlanma ile ilgili düşünce ve duyguları bastırmaya çalışma gibi stratejilerle gösterir (Shaver ve Mikulincer, 2005). Kaygılı bağlanma ise kişinin partnerine ihtiyaç duyduğunda yanında olamayacağına yönelik endişe ve sıkıntılı durumları ve tehdit olarak algıladığı durumlarla başa çıkabilmek için bağlanma stratejilerini aktif olarak kullanması şeklinde ortaya çıkar. Güvenli bağlanma ise partnerle kurulan yakınlıkta rahat hissetme ve partneri ihtiyaç duyduğunda ona destek olabilmek için erişilebilir olma ve partnerin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayı içerir (Reizer, Possick ve Ein-Dor, 2010).

Tüm yaşam dönemleri içerisinde genç yetişkinlik ya da beliren yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite döneminde kurulan romantik ilişkiler, kişilerin hayatında önemli bir yere sahiptir. Erikson'un da psikososyal gelişim kuramında belirttiği gibi bu dönemde özgüven kişinin kurduğu yakın ilişkilerden etkilenir (Erikson, 1959). Bu dönemde kurulan romantik ilişkiler, yaşamın diğer dönemlerindeki ilişkilerin niteliği, yaşanacak ilişkilere dair geliştirilecek inançlar ve eş seçimi gibi durumları etkilemektedir (Furman, 2002). Romantik ilişkilere dair akılcı olan ve olmayan inançlar ise ilişkinin kalitesini ve ilişkiden alınan doyumu etkileyen önemli faktörlerdendir. Öztekin (2016) üniversite öğrencilerinde bağlanma, romantik ilişki inancı ve ilişkiye bağlılığı incelediği çalışmada, bağlanma ve ilişki inançlarının, romantik ilişkideki bağlılığın %47'sini açıkladığını belirtmektedir. Weaver ve Ganong (2004) romantik ilişkilere dair bazı temel inançlardan bahsetmiştir. Bunlara örnek olarak gerçek aşkın bütün engelleri aşip sonsuza kadar süreceği ve evliliğin en önemli dayanağının aşk olması verilebilir. Bir diğeri ise ilk görüşte aşkın mümkün olduğuna dair inançtır.

Üniversite öğrencileriyle bağlanma stili üzerine yapılan bir çalışmada saplantılı bağlanma stiline sahip 11 öğrenciye psikoeğitim uygulanmış ve ön test son test verileri incelenmiştir. Buna göre güvenli bağlanma puanları açısından öğrencilerin son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Çelik, 2004). Bir diğer ifadeyle psikoeğitim bağlanma stillerini değiştirme üzerinde etkili olmuştur. Aynı araştırmada öğrencilerin benlik değeri ile bağlanma stilleri de incelenmiştir. Öğrencilerden toplanan 755 veriye göre düşük benlik algısına sahip öğrenciler korkulu ve saplantılı bağlanma alt puanlarından anlamlı şekilde yüksek puan almışlardır. Alanyazın incelendiğinde, bağlanma ile ilgili psikoeğitim çalışmalarının yetersiz olduğu görülmektedir. Bağlanma stillerinin değiştirilebilir olması ve bağlanma stillerinin birçok farklı değişkenle ilişkisinin bulunması nedeniyle üniversite öğrencileriyle yapılacak yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim çalışmalarının öğrencilerin yaşam kaliteleri üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Neff ve McGehee (2010) yaptıkları çalışmada güvenli bağlanmanın yüksek öz-şefkatle ilişkili olduğunu bulmuştur. Neff ve Beretvas (2012) benzer bir çalışmayı yetişkinlerle yapmış ve güvenli bağlanmanın yüksek öz-şefkatle, güvensiz bağlanmanın farklı alt boyutlarının ise düşük öz-şefkatle ilişkili olduğunu bulmuştur. Farklı yaş gruplarındaki kişilerle yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar çıkması, bu iki değişken arasındaki ilişkinin devamlılık gösterdiğini düşündürmektedir. Güvenli bağlanma ile öz-şefkat arasında pozitif yönde ve

güvensiz bağlanma ile öz-şefkat arasında negatif yönde ilişki olduğu farklı çalışmalarda görülmektedir (Raque- Bogdan vd., 2011; Wei vd., 2011). Öz-şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, öz-şefkatin kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeylerinin azalması üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışmaya Şefkat Odaklı Terapi (ŞOT) egzersizleri eklenmiştir. ŞOT kişilerin hem kendileriyle hem de diğerleriyle olan ilişkilerinde değişiklik yaratmayı amaçlar. Diğerlerine karşı şefkatli, kişinin kendisine karşı öz-şefkatli olarak yaklaşmasına odaklanır. Nefes egzersizleri, şefkatli imgeleme, güvenli yer gibi farklı egzersizlere yer verir (Gilbert, 2010; Gilbert ve Procter, 2006).

Üniversite döneminde, içinde bulunulan gelişim dönemi itibariyle romantik ilişkiler önemli bir yer almaktadır. Romantik ilişkilere dair geliştirilen rasyonel ve irrasyonel inançların ise romantik ilişkilerin kalitesi ve alınan doyum üzerinde etkisi vardır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada cinsiyetin ve romantik bir birliktelik içinde olma durumunun işlevsel olmayan inançlar üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Gizir, 2013). İrrasyonel inançların cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin bazı alt boyutlarda kız öğrencilerden anlamlı şekilde daha fazla irrasyonel inanca sahip olduğu bulunmuştur.

Sarıbal (2017), güvenli ve güvensiz bağlanmanın duygu düzenlemenin farklı alt boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. Uyar (2019) bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Öğüt (2022) yaptığı çalışmada ise saplantılı bağlanma stili ile kişiler arası duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Alanyazın incelendiğinde bağlanma stillerinin farklı alt boyutların duygu düzenlemeyi yordadığı çalışmalar mevcuttur (Coşkun, 2023; Goodall, Trejnowska ve Darling, 2011).

Bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançlarına yönelik yapılan bu araştırmalar incelendiğinde yakın ilişkiler odaklı bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin bu bağlamda yaşadıkları sorunlara dair farkındalık kazanmalarına ve baş etme becerileri geliştirmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, bu çalışmada yakın ilişkiler odaklı bir psikoeğitim programının geliştirilmesi ve geliştirilen bu programın kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları üzerindeki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan), duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki inançları üzerindeki etkililiğini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu bölümde, çalışmanın hipotezlerini test etmek için aşağıdaki araştırma sorusu sorulmuştur.

Araştırma Sorusu: Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri, duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki inançları düzeyine etkisi nedir?

Bu araştırma sorusu için aşağıda verilen hipotezler araştırılmıştır:

Hipotez 1 (H1): Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının bağlanma stilleri alt boyutları olan kaygı ve kaçınma puan ortalamalarına anlamlı bir etkisi olacaktır.

H1a: Deney grubunun bağlanma stilleri kaygı ve kaçınma alt puanlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olacaktır ve bu azalma üç aylık izlemde devam edecektir.

H1b: Deney grubunun bağlanma stilleri kaygı ve kaçınma son test puanlarında anlamlı bir azalma olacaktır ve bu azalma üç aylık izlemde de devam edecektir.

Hipotez 2 (H2): Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının duygu düzenleme puan ortalaması üzerinde anlamlı bir etkisi olacaktır.

H2a: Deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü toplam puanında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olacaktır ve bu azalma üç aylık izlemde devam edecektir.

H2b: Deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puanında anlamlı bir azalma olacaktır ve bu azalma üç aylık izlemede devam edecektir.

Hipotez 3 (H3): Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının romantik ilişki inançları puan ortalaması üzerinde anlamlı bir etkisi olacaktır.

H3a: Deney grubunun toplam romantik ilişki inançları puanında kontrol grubuna göre anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış üç aylık izlemde devam edecektir.

H3b: Deney grubunun romantik ilişki inançları son test puanında anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış üç aylık izlemede devam edecektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yaşamın ilk dönemlerinde bakım verenle kurulan bağlar, içsel çalışan modellerle bireyin hayatının sonraki yıllarına aktarılır ve kişinin sosyal-duygusal yeterliliklerinin belirlenmesinde önemli bir yer tutar (Morsünbül ve Çok, 2011). Yakın ilişkilerde bireyin ilişkiye dair ve partnerine dair tutum, düşünce ve beklentilerinin bebeklik döneminde oluşan bu modellerle ilişkili olduğu varsayılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu nedenle bebeğin bakım vereniyle bağlanması ile yetişkin birinin romantik olarak partnerine bağlanması arasındaki benzerlik romantik ilişkilerin de bir bağlanma süreci olabileceğini düşündürmektedir (Stackert ve Bursik, 2003).

Collins (1996), bireylerin zihinsel modellerini araştırdığı bir çalışmada kişilerden hayali bir ilişki içinde olduklarını düşünmelerini istemiş ve bazı kişilerarası yaşantılar vererek bireyin bu durumda nasıl tepki verdiğini araştırmıştır. Verilen tepkiler incelendiğinde güvenli bağlanmalara göre saplantılı bağlananların olayları daha olumsuz bir açıdan değerlendirildiği, tartışmaya girme eğiliminde olduğu ve duygusal açıdan zorlandıkları gözlemlenmiştir. Kaçınmacı bağlanan kişilerin ise, olaylara olumsuz bir açıdan baktıkları fakat duygusal olarak zorlanmadıkları gözlemlenmiştir. Bu perspektifte bağlanma stillerinin bireylerin ilişkilerindeki farklı davranış ve düşünme biçimleriyle bağlantı içinde olduğu görülmektedir (Gümüş, 2020).

Neff ve McGeehee (2010), güvenli bağlanmanın yüksek öz şefkatle, kaygılı bağlanmanın ise düşük özgüvenle ilişki olduğunu bulmuştur. Bakım verenle kurulan bağda kaçınmacı davranışlar göstermek ise öz şefkatte dolaylı yoldan bir azalmaya sebep olabilmektedir (Pepping vd., 2015). Öz-şefkat, kaçınan bağlanmanın özelliklerinden biri olan zor duygulardan kaçmanın aksine, kişinin zor duyguları, kendi eksiklikleri ve başarısızlıklarını kibar ve nazik bir biçimde kabul etmesidir (Allen ve Leary, 2010; Neff vd., 2005). Bu nedenle kaçınan bağlanma ile düşük öz şefkatli ilişkili olabileceği düşünülebilir. Bağlanma stilleri ve öz-şefkat arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, bağlanma stillerinde bir değişim yapabilmek için öz-şefkat içeren bir programın etkili olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle, öz şefkati arttırmayı hedefleyen Şefkat Odaklı Terapi programa dahil edilmiş ve program boyunca öz-şefkat hakkında bilgilendirme ve egzersizler uygulanmıştır.

Kaygılı bağlanan kişiler romantik ilişkilerinde, karşılanmamış güven ve sevgi ihtiyaçları sebebiyle genellikle endişeli ve kronik olarak hayal kırıklığına uğramış

hissederken, kaçınan bağlanan kişiler genellikle partnerlerine karşı duygusal tepkilerini engelleme eğilimindedirler (Riggio ve Weiser, 2008).

Bireyler bebeklik döneminden itibaren etkileşimli olarak kendilerini ve dünyayı keşfederler. Bu etkileşimlerle birlikte kendilerine dair bir benlik algısı, diğerlerine karşı da görüşleri şekillenmeye başlar. Bu yaşantılar içselleştirerek içsel çalışan modeli oluşturur. Bu model, kişinin şemalarını, inançlarını ve düşüncelerini içerir (Shaver ve Mikulincer, 2009). Bu inançların olumlu ya da olumsuz olması kişinin dünyayı algılayış biçimini etkiler ve zamanla hayattan aldığı doyum ve ilişkilerinin kalitesini etkilemeye başlar. Bilişsel Davranışçı Terapi de zihinsel süreçler, duygu-düşünce-davranışlarla çalıştığı için, bu bağlamda yakın ilişkiler odaklı bir çalışmada BDT'nin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalarda, psikolojik yardım aramada romantik/yakın ilişkilerdeki sorunların ilk sıralarda geldiği görülmektedir (Erkan vd., 2011; Erkan vd., 2012; Pektaş ve Bilge, 2007; Türküm, Kızıldağ ve Sarıyer, 2004). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise katılımcıların %95'inin üniversitede sunulan psikolojik desteğin gerekli olduğunu belirttiği görülmüştür (Kızıldağ vd., 2012). Öğrencilerin aldıkları hizmet türüne bakıldığında ise ilk sırada bireysel psikolojik danışma, ikinci sırada ise grupla psikolojik danışma gelmektedir. Bir başka çalışmada ise grupla psikolojik danışma sürecine katılan öğrencilerin %91'inin ise bu programları arkadaşlarına da önerdikleri bulunmuştur (Gizir, Sevinç ve Akbay, 2009). Bu bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik romantik/yakın ilişkilerle ilgili konularda psikoeğitim çalışmalarının artırılmasına duyulan ihtiyacı gösterir niteliktedir.

Gümüş (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada bağlanma stillerinin flört şiddetine dair tutumları etkilediğini bulmuştur. Güvenli bağlanan kişilerin, diğer bağlanma stillerine sahip kişilere göre şiddete dair tutumunun daha olumsuz olduğu görülmüştür. Bağlanma stillerinin flört şiddeti ve şiddete dair tutum üzerindeki etkisi incelendiğinde, yapılacak olan psikoeğitim çalışmasının bu tutumları azaltma üzerinde de etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada geliştirilmesi amaçlanan psikoeğitim programının önleyici rehberlik çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bağlanmanın bir çeşit duygu düzenleme stratejisi ve aynı zamanda zihinsel model olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Bowlby, 1998), kişilerin bağlanma stillerinin romantik ilişki inançları ve duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkisi olduğu beklenebilir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda bağlanma stilleri ile duygu düzenleme (Goodall, Trejnowska ve Darling, 2011; Mikulincer ve Shaver, 2007; Pascuzzo, Cyr ve Moss,

2013; Sarıbal, 2017) ve bağlanma stilleri ile akılcı olmayan ilişki inançları (Deveci Şirin ve Soyer, 2018; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Slavinskienė ve Žardeckaitė-Matulaitienė, 2012; Stackert ve Bursik, 2003; Uğur, 2019) arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Yapılan psikoeğitim çalışmaları incelendiğinde, değişkenlerin ve alt boyutların bazılarında anlamlı fark olduğu; anlamlı fark olmayan durumlarda ise deney grubu toplam puanlarda artma ya da azalma olduğu görülmüştür (Cowley, 2020; Çelik, 2004; Safarova, 2023; Togay, Şahin ve Atıcı, 2019; Yıldız, 2017). Alanyazında ise bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişkilere dair deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle çalışmanın özgün olduğu söylenebilir.

Hazırlanan çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde etkililiği incelenerek sonuçlarının alanyazına katkı sağlaması düşünülmektedir. Üniversite dönemi, gelişim dönemi itibarıyla kişinin yaşamında kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde romantik ilişkiler kişilerin hayatında belirginleşmeye başlar ve kurulan romantik ilişkiler, kişilerin ilişkilere dair inançlarının belirginleşmesinde ve eş seçiminde etkili olur (Furman, 2002). Üniversitelerin Psikolojik Danışma Merkezleri'ne yapılan başvurular incelendiğinde ise romantik ilişkilerdeki sorunların ilk sıralarda geldiği görülmektedir (Erkan vd., 2011; Erkan vd., 2012; Pektaş ve Bilge, 2007; Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004). Hazırlanan çalışmanın, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dair inançlarının farkına varmalarında etkili olacağı düşünülmektedir. Programın etkililiği doğrultusunda, hazırlanan programın Psikolojik Danışma Merkezleri'nde öğrencilere uygulanabileceği ve öğrencilerin bu yöndeki ihtiyaçları için etkili bir yol olabileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencileri için geliştirilen yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının farkındalık oluşturma ve önleyici özellikleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Hazırlanan programda bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları üzerindeki etkililiği incelenmektedir. Psikoeğitim sürecinde, oturumlarda Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şefkat Odaklı Terapi 'den faydalanılarak etkinlikler ve egzersizlerle zenginleştirilmesi tasarlanmıştır ve alanyazına katkı sağlaması düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ) kullanılmış ve çalışma grubunun doğru ve samimi yanıtlar verdiği varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma 2021-2022 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversite'sinde öğrenim gören 22 lisans öğrencisi ile sınırlıdır.

Araştırmada incelenen bağlanma stilleri düzeyleri Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Araştırmada incelenen duygu düzenleme düzeyleri Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Araştırmada incelenen romantik ilişki inançları düzeyleri İlişki İnançları Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Araştırmada izleme çalışması son test uygulamasından üç ay sonra yapılmıştır.

1.7. Tanımlar

Bağlanma Stilleri: Yaşamın ilk yıllarında bebekle bakım vereni arasında oluşan, sonrasında kişinin tüm ilişkilerini etkilediği varsayılan, kişinin kendisi ve diğerlerine dair algılarını içeren sosyal etkileşim ve insanlarla ilişkilenme örüntüsüdür (Bartholomew, 1990).

Duygu Düzenleme: Bireyin hangi duyguya ne zaman sahip olduğunu, bu duyguyu deneyimleme şekilleri ve bunları ifade ediş şekillerini içeren süreçlerdir (Gross, 1998).

Romantik İlişki İnançları: Kişinin romantik ilişkilere, kendisine ve partnerine yönelik belirlediği ideallerini ve beklentilerini içeren inançlarıdır (Sprecher ve Metts, 1999).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Bağlanma

Bağlanma, bebeklik döneminden itibaren bireyin çevresinde bulunan ve bakımını sağlayan insanlara karşı yakın olma ve bu yakınlığı sürdürebilmek için kurduğu bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969). Bağlanma teorisi, bebeklerin olgunlaşmamış olarak doğdukları ve yaşayabilmek için bir yetişkinin korumasına ve bakımına ihtiyaç duymaları üzerine dayanmaktadır. Seçilim baskısı, bebeklerin bakım verenlerine yakınlıklarını sürdürebilmelerine yardımcı olacak davranışlar göstermesini desteklemektedir. Yetişkinlerin bakım verme şekilleri ise bunu tamamlayıcı bir rol üstlenir. Bebekler gülümsediğinde bakım verenler bunu bir ödül gibi görürler ve ağladıklarında ise onları yatıştırma motivasyonu ile hareket ederler. Bakım verenler bebeğin yanından uzaklaştıklarında bebek fiziksel olarak onları takip edecektir. Bahsedilen bu iki sistem, bebeğin hayatta kalması için birlikte çalışır (Hazan ve Shaver, 1994).

2.1.1. Bağlanma Stilleri

Bağlanma biçimi; erken yaşlarda şekillenen ve bir kere oluştuktan sonra değişmeden kendini devam ettirme eğilimi gösteren, kişinin insanlarla ilişkileneceği örüntüsü şeklinde tanımlanmaktadır (Bowlby, 1988). Duygu düzenlemenin sağlıklı bir şekilde şekillenmesi ve bebeğin kendini değerli görmesi için bakım verenin rahatlatıcı bir şekilde dokunması, güven verici bir şekilde tutması, fiziksel ihtiyaçlarına karşı dengeli ve ilgili bir bakım sağlaması önem taşımaktadır (Uyar, 2019). Bowlby'a (1998) göre, bakım vereni tarafından bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları karşılandığında, bebek kendisini güven içinde hissettiğinde, bu artı yönde bir gelişim sağlayacak ve bebek kendisini sevilir ve onaylanır olarak algılayacak; böylece kendisine, çevresine ve dünyaya güven çerçevesinden bakabilecektir.

Bebek, ihtiyaçlarının karşılanması için doğduğu andan itibaren bir bakım verene ihtiyaç duysa da bakım vereni diğerlerinden ayırmaya başladığı üçüncü aydan itibaren

bağlanma davranışı oluşmaya başlar. Bağlanmanın somut bir şekilde gözlenmeye başlaması ise bebeğin bakım verenden ayrı kaldığında verdiği tepkileri, bakım vereni diğerlerinden ayırt etmeye başladığı ve dikkatini ona görece daha çok yönlendirmeye başladığı altıncı aydan sonrasını içermektedir. Altı ay ile iki yaş arasındaki süreçte ise bağlanmanın tam olarak şekillenmektedir (Bowlby, 1960).

Bebekle bakım veren arasında oluşan bağlanmanın kalitesi, büyük oranda bebeğin bağlanma sistemi aktifleştğinde (örneğin, bebek hastalandığında, fiziksel ya da duygusal olarak bakım verene ihtiyaç duyduğunda, güvende olma ile ilgili tehdit altında olduğunda) bakım verenin verdiği tepkiyle şekillenir. Yaklaşık altıncı aydan itibaren, bebekler bakım verenlerinin belirli durumlarda verecekleri tepkileri tahmin etmeye ve kendilerini buna göre şekillendirmeye başlarlar (Benoit, 2004).

Aynı amaca hizmet eden davranışlar, fiziki görünümüne bağlı olmaksızın bir davranış sistemi meydana getirirler. Buna örnek olarak gülümsemek, ağlamak, takip etmek gibi davranışlar aynı davranış sisteminin parçasıdır. Bağlanma sistemi ise kan basıncı gibi bedensel fonksiyonları düzenleyen fizyolojik sistemlere benzer. Yakınlığa karşı algılanan her türlü engel kaygıyı artırır, bu ise yeniden yakınlık kurmak için bağlanma davranışlarını aktive eder. Bu süreç yeniden yakınlık sağlanana kadar devam eder. Yakınlık kurulduğunda ve devam ettiğinde, kişide güvenlik ve sevgi duyguları pekişir. İletişimde ve ilişkide oluşan aksaklıklar ise durumun algılanma şekline bağlı olarak kişide öfke, kaygı, üzüntü gibi duygulara yol açabilir. Bu nedenle Bowlby bağlanmayı duygusal bir bağ olarak tanımlar (Hazan ve Shaver, 1994).

Bebğin fizyolojik olarak ihtiyaçlarının karşılanması durumunda dahi bakım verenle kurulan bağ sonucu yaşadığı kritik yaşantılar ve duygular, yaşam boyu derin izler bırakabilmektedir. Bağlanma kuramı; bakım verenin bebeğe karşı tepkilerine, bebeğin ihtiyaçlarını karşılayış şekline ve bakım verenden ayrı kaldığında bebeğin verdiği duygusal tepkileri açıklamaya çalışmaktadır (Bowlby, 1969).

Bağlanma oluşmaya başladığı andan itibaren nöral yapıyı etkiler ve bilinçli bir şekilde hatırlamasak bile hayatımız boyunca etkisini göstermeye devam eder (Cozolino, 2014). Bebeklik döneminde bakım verenle, ergenlikte akranlarla, yetişkinlik döneminde romantik partnerle olan ilişkiler, insanın hayatı boyunca bağ kurma eğiliminde olduğunun birer örneğidir. Bu ilişkilenmeler yaşam boyu gelişmeye devam etse de bağ kurmanın temellerinin bebeklik döneminde atıldığı bilinmektedir (Uyar, 2019).

2.1.1.1. Bebeklik Dönemi Bağlanma Stilleri

Bebeklik döneminde dört bağlanma stilinden bahsedilmektedir. Bunlardan üç tanesi organize (güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız), bir tanesi dağınık olarak adlandırılmaktadır (Ainsworth vd., 1978; Main ve Solomon, 1990).

a. Güvenli: Bakım verenleri duyarlı ve bebeğin gereksinimlerine karşı hassastır. Bebekler ihtiyaç duyduklarında bakım verenlerine ulaşabileceklerine inanırlar ve huzursuz hissettiklerinde bakım verenleri tarafından yatıştırılırlar (Tyller ve Dozier, 1999). Bebek, sıkıntı içinde olduğunda bakım verenin onu kucağına alacağını, güven vereceğini ve sevgi dolu bir yolla karşılık vereceğini bildiği için olumsuz duygularını da rahatça ifade edebilecektir. Bu bağlanma stili organizedir çünkü bebek bakıcısının güvenilir tepkilerine karşılık olarak ne yapacağını tam olarak bilir (Benoit, 2004).

b. Kaçınan: Bakım verenlerin, bebeğin bağlanma ihtiyaçlarına karşı duyarsız olduğu bağlanma türüdür. Bebek, sıkıntılı anlarında bakım verenine ihtiyacı yokmuş gibi davranır (Tyller ve Dozier, 1999). Bakım veren, bebeğin fiziksel ya da bağlanma ihtiyaçlarını görmezden gelir, alay eder ya da bu ihtiyaçlara karşı sinirlenir. Bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarsız davranabilir ya da reddeder. Bebekler bakım verenlerinin bu tepkileri karşısında sıkıntı içinde olduklarında bakıcılarından kaçınma ya da olumsuz duygularını gizleme eğiliminde olurlar. Bu bağlanma stili de organizedir çünkü bebek reddeden bakım verene karşı ne yapması gerektiğini tam olarak bilir (Benoit, 2004).

c. Kaygılı-kararsız: Bebek, ihtiyaç duyduğunda bakım verenine ulaşabileceğinden emin değildir. Belirsizlik sebebiyle bebek bakım vereninden uzaklaşmak istemez, uzaklaştığında ise sakinleşmekte zorluk yaşar. Bakım verenin, bebeğin ihtiyaçlarına karşı tepkileri tutarsızdır ya da öngörülemez şekildedir. Bebek bu belirsizlik içinde, tutarsız tepkiler veren bakım verenine karşı organize bir şekilde aşırı olumsuz, öfkeli ve dirençli tepkilerde bulunur (Benoit, 2004).

d. Dağınık: Main ve Solomon (1990), bu üç bağlanma stiline bir dördüncüsü olan dağınık (disorganised/disoriented) bağlanma örüntüsünün eklendiğini belirtmiştir. Bu örüntü kaygıyı yönetememe ile kendini belli eden, kaçınmacı ve kararsız bağlanma örüntülerinin bir bileşimi şeklinde kendini göstermektedir.

2.1.1.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Yetişkinlik bağlanma modellerini açıklayan farklı kuram ya da modeller bulunmaktadır. Bunlar arasında Hazan ve Shaver'in (1994) üçlü bağlanma modeli ve Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dördümlü bağlanma modelleri yer almaktadır.

2.1.1.2.1. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli

Ainsworth'un üçlü bağlanma modelinin, romantik ilişkiler perspektifinde de değerlendirilerek yetişkinlere göre uyarlanmış halinde güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan şeklinde üç bağlanma stilinden bahsedilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994):

a. *Güvenli*: Partnerine istediği zaman dokunabilme ve yakınlık kurabilme, kişi için rahatlama kaynağıdır. Güvenlik hissi önemlidir. Bu bağlanma örüntüsünü güdüleyense yakın olma ihtiyacı, koruma, cinsel olarak yakınlık ve bakım verme ihtiyacıdır. Güvenli bağlanan kişi kendine güvenir, yakın ilişkiler konusunda rahattır ve sosyal açıdan girişkendir.

b. *Kaygılı/kararsız*: Bu bağlanma örüntüsüne sahip yetişkinler kendilerine güven konusunda yetersizlik yaşarlar, reddedilme ve terkedilme konusunda kaygılıdır. Kolay âşık olma, ilişkide kıskançlık hissetme, korkma ve kaygılanma gibi özelliklere sahip olma eğilimindedirler.

c. *Kaygılı/kaçınan*: Bu bağlanma örüntüsüne sahip yetişkinler, güvenlik duygusunu devam ettirmek için özellikle stresli durumlarda yakınlıktan kaçınırlar. Bu örüntüye dair yapılan araştırmalar, yakınlık kurmaya dair korkunun varlığından ve yakın ilişkilerde belirli bir mesafede durma eğiliminden bahsetmektedirler.

2.1.1.2.2. Dördümlü Yetişkin Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) güvenli, korkulu, kaygılı ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma türünden bahsetmektedirler:

a. *Güvenli*: Kendilik algısı ve diğer insanlara karşı algısı olumludur. Kendisini değerli görür ve sevmeye layık olduğunu düşünür. Diğer insanların tutumlarının kabul edici olacağına inanır. Öz-saygısı yüksektir ve diğer insanlara saygı duyar. Sosyalleşme konusunda rahattır, yakın ilişki kurmada zorluk yaşamaz.

b. *Kayıtsız*: Kendilik algısı olumlu, diğerlerine karşı algısı olumsuzdur. Yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar, bu onlar için gerekli değildir. Kendilik değerleri yüksekken diğerlerini değersiz görme eğilimindedirler.

c. *Saplantılı*: Kendilik algısı olumsuzken diğerlerine dair algısı olumludur. İlişkilenmekteki motivasyonları kendilerini değerli hissetme dürtüsüdür ve bu, ilişkilerde bağımlı örüntüler göstermelerine sebep olur. İlişkilerinde kendilerini onaylatma, kendilerini kanıtlama eğiliminde olabilmektedirler. Yakın ilişkilerinden beklentileri gerçekçilikten uzak olabilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

d. *Korkulu*: Kendilik ve diğerlerine dair algısı olumsuz olduğu için güvenli bağlanma örüntüsünün tam tersi olduğu söylenebilir. Diğer insanları güvenilmez, kendisini ise değersiz ve sevmeye layık olmayan biri gibi algılar. Kendini korumak için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2. Duygu Düzenleme

Duygular, bilişsel değerlendirmeleri, fizyolojik uyarılmaları ve bunların ifade ediliş şekillerini içeren kompleks yapılardır. Ortaya çıktıkları durumlar, öznel farklılıklar ve kültürel kurallar gibi farklı dinamiklerden etkilenirler. Duygular çok yönlüdür ve canlının özellikleri, daha önceki deneyimleri, kişinin kendini ve durumları algılayış biçimleri ve duygusal uyarılma düzeyleri gibi farklı olgularla biçimlenir (Thompson, 1994).

Duygular; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan geçici tepkilerdir. Biyolojiktirler çünkü merkezi ve otonom sinir sisteminden gelen fizyolojik tepkileri içerir. Psikolojiktir çünkü tepkilerin oluşması ve düzenlenmesi, zihinsel eylemlerin yönlendirilmesi ve davranışın oluşmasına teşvik edilmesi için belirli bazı zihinsel süreçleri içerir. Sosyolojiktir çünkü çoğunlukla sosyal etmenler tarafından ortaya çıkarlar ve çıkan sonuçların da sosyal birer anlamı vardır (Matsumoto ve Hwang, 2012).

Duygular, içinde bulunulan durumla uyumsuzluk gösterdiğinde, beklenmedik bir anda ya da beklenen düzeyin üstünde ortaya çıktığında hayatı zorlayıcı etkilere sebep olabilmektedir (Gross, 2014). Bu zorlayıcı etkinin ortadan kalkması ve deneyimlenen duyguların yaşantılarla uyumlu hale gelmesi, kişinin iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Yaşanılan duygunun yoğunluğunun değiştirilmesi, bireyin olumsuz olarak algıladığı bir durumun rahatsızlık duymayacağı hale gelmesini sağlar (Akdemir, 2019).

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme kavramına ait birçok tanım olduğu görülmektedir. Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, bireyin amaçlarına ulaşırken duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve bunlar üzerinde değişiklik yapmasını içeren içsel ve dışsal süreçler şeklinde tanımlarken; Gross (1998) duygu düzenlemeyi kişilerin hangi duyguya ne zaman sahip oldukları, bu duyguları deneyimleme şekilleri ve bunları ifade ediş şekillerini içeren süreçler olarak tanımlamaktadır. İçerisinde davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel tepkilerin büyüklüğü, gecikmesi, süresi ve dengelenmesi gibi duygulara dair dinamiklerde oluşan değişimleri içerir. Diğer kişiler tarafından oluşturulmuş duyguların düzenlenmesi, kişinin kendi duygularını düzenlemesi ve duygunun ortaya çıkma sebeplerinin düzenlenmesi gibi farklı boyutlardan bahsedilebilir (Thompson ve Calkins, 1996).

Duygu düzenleme biyolojik ve çevresel etmenler başta olmak üzere birçok etken tarafından şekillenir. Duyguları yönetme kapasitesi, ilk yıllarda öz-düzenleme kapasitesiyle ilişkiliyken, sonraki dönemlerde durumların gerekliliklerinden, insanların tepkilerinden ve çocuğun bulunduğu ortamdaki duygu düzenleme hedeflerinden etkilenir. Destekleyici ortamda büyüyen bir çocuğun duygu düzenlemesi, gelişmiş bir psiko-sosyal iyi oluş ve sosyo-duygusal becerilerle ilişkilidir. Çevresel stres veya bireysel özellikler nedeniyle psikopatoloji geliştirme riski taşıyan çocuklar, çelişkili duygusal beklentilerin olduğu zorlu ortamlarda, duygu düzenleme için daha zorlayıcı ve daha az etkili stratejiler geliştirebilmektedir (Thompson, 1994).

Duygu düzenlemeye dair stratejiler bebeklik döneminde, bebekle bakım veren arasındaki ilişkiyle başlayan bağlanma stillerine bağlı olarak şekillenir ve yaşam boyu gelişen bir yapıya dönüşür. Burada bakım verenin özellikleri ve oluşan bağlanma stilini kadar bebeğin mizacı ve biyolojik ve genetik faktörler de etkilidir (Kostiuk, 2011). Bu stratejilerin etkili ve doğru bir biçimde gelişmesi ve kullanılması, kişinin doğduğu andan itibaren hayatında önemli olan kişilerin bu duyguları değerlendirme şekillerinden de etkilenmektedir (Gross, 1999). Bebeklik dönemindeki bu yaşantılar, kişinin ilerleyen yaşlarındaki yeni deneyimlerle ya farklılaşır ya da daha fazla pekişerek devam etme eğilimi gösterir.

2.2.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Gross (1998), kişilerin duygu düzenleme stratejilerini 1) öncül odaklı stratejiler ve 2) tepki odaklı stratejiler olmak üzere iki başlık altında incelemiştir.

İlk grupta yer alan öncül odaklı stratejiler, duygu henüz ortaya çıkmadan ya da ortaya çıktığı an aktifleşen stratejilerdir. İkinci grupta yer alan tepki odaklı stratejiler ise duygu ortaya çıktıktan sonra oluşan stratejilerdir. Bu iki temel başlık altında beş süreçten bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi durum seçme, ikincisi durum değiştirme, üçüncüsü dikkatte yayılma, dördüncüsü bilişsel değişim ve beşincisi ise tepki düzenlemedir. İlk dördü öncül odaklı stratejilerle ilgiliyken; tepki düzenleme tepki odaklı stratejiler başlığı altında incelenmektedir (Gross, 1998). Gross ve Thompson (2007), bu süreçleri aşağıdaki gibi açıklamıştır:

a. Durum seçme: Kişinin bir durumdan sonra ortaya çıkacak olan duyguyu tahmin ederek onu deneyimlemeyi kabul ya da reddetmesidir. Kişinin, arzu ettiği duyguları ortaya çıkaracak şekilde davranmasını içerir. Kötü geçen bir günden sonra bir komedi filmi izlemek buna örnek verilebilir. Bu stratejiyle ilgili bir dezavantaj ise kısa süreli yararların uzun süreli zararlara sebep olabileceğidir. Çekingen birinin arkadaş ortamlarından kaçınması kısa süreli olarak iyi sayılabilirken, uzun süreli olarak düşünüldüğünde sosyal izolasyona sebep olabilmektedir.

b. Durumunun dönüştürülmesi: Seçilen durum kişinin hoşuna gitmediği takdirde, yeni durumlara yönelmesi şeklinde ifade edilebilir. İçsel değişikliklerden ziyade dışsal değişikliklerle bağlantılıdır. Rahatsız hissedilen bir ortama sevilen birinin gelmesi bu duruma örnek olarak verilebilir.

c. Dikkatte yayılma: İlk iki maddenin erişilebilir olmadığı ya da kişi tarafından istenmediği durumlarda, içinde bulunulan durumu farklı perspektiflerden ele alma şeklinde tanımlanmaktadır. Kişi bunu iki şekilde gerçekleştirebilir: dikkatini dağıtma ve konsantre olma. Dikkatini dağıtma, dikkatini istenmeyen noktalardan farklı yönler çevirmesi iken; konsantre olma ise kişinin içinde bulunulan durumun duygusal yönlerine ve olası sonuçlarına yoğunlaşması olarak ifade edilebilir.

d. Bilişsel Değişim: Kişinin bir durumun ne anlama geldiğini, önemini, bu durumun kişide yarattığı duyguları ve bu duyguların arka planındaki bilişsel durumları tekrar gözden geçirdiği süreçtir. Bu değerlendirmeye, deneyimlenen duyguların da değişimi amaçlanır.

e. Tepki Düzenleme: Diğer dört stratejiden daha geç ortaya çıkan ve diğerlerinden farklı olarak, deneyimlenen duygu sonucunda oluşan fizyolojik ve davranışsal tepkilerde değişim yaratmayı amaçlar. Kişinin bir durum sonucunda oluşan duyguya dair tepkisini

değiştirerek duygu düzenlemesi yapmasını içerir. Öfkeli birinin sakinleşmek için nefes egzersizi yapması buna örnek verilebilir.

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duyguların istenilen şekilde düzenlenememesine duygu düzenleme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, duyguların tamamen düzenlenememesi değil, istenilen düzeyde olmamasıdır (Akdemir, 2019). Kişi duygularını düzenlemede zorluk yaşarken bunun farkına varamaz, anlamaz ve yaşadığı duyguları kabullenemez. Dürtülerini kontrol etmekte zorlanır ve duruma uygun davranamayabilir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu zorluk, kişinin durumlara ve diğer insanlara karşı aşırı ve yanlış tepkiler vermesine, ağlama ve öfke krizlerine, saldırganca ya da pasif-agresif davranışlar göstermesine ve suçlayıcı bir tavır sergilemesine sebep olabilmektedir (Karataş, 2016).

Duygularını düzenlemekte zorluk yaşayan kişilerin yaşam kaliteleri düşmekte ve çalışmak için motivasyon bulmak güçleşmektedir. Bu durum zamanla sosyal ilişkilerinin zayıflamasına sebep olabilmekte ve kişilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerde psikopatolojik problemler oluşma olasılığı artmaktadır. Bu zorluğa sahip çocuk ve ergenlerde ise kaygı düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012).

2.3. Romantik İlişki İnançları

Yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin büyük bir bölümü romantik ilişkilerden oluşmaktadır. Hayatının erken dönemlerinden yetişkinlik dönemine kadar olan süreçteki deneyimler kişinin romantik ilişkiler hakkında belirli standartlar oluşturmasında, kuracağı ilişkilere dair beklentiler içinde olmasına ve bu ilişkilerle ilgili idealler oluşturmasında etkilidir (Deveci Şirin ve Soyer, 2018).

Kişilerin romantik ilişkilerde; ilişkilerinden, partnerlerinden ya da kendilerinden beklentileri, algılama biçimleri, hayattan beklentileri, dünyaya bakış açıları ve gelecek amaçları ilişkilerini etkileyen özelliklerdendir. Bu dinamikler bireylerin romantik ilişki inançlarını oluşturmaktadır. Bireylerin tüm bu bileşenleri içeren bilişsel yapıları, romantik ilişkileri üzerinde etkilidir (Knee, Patrick ve Lonsbary, 2003; Serpin Eşiyok, 2016).

Romantik ilişkiler; kişilerin sosyal, duygusal, kimlik, kişilik ve akademik gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, kişinin akranlarıyla ve ailesiyle olan

ilişkinin niteliğini belirlemede de etkili bir rol oynar. Özellikle üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkiler, bireylerin yetişkinlik rollerinin geliştiği bir dönemde olması sebebiyle kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, ilk yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler, ileride kurulacak yakın ilişkileri ve kişilerin evlilik sürecine dair inançlarını ve eş seçimlerini belirlemede etkili olacağı söylenebilir (Furman, 2002).

Romantik ilişkilerde yaşanan zorlukların, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları temel sorunlardan biri olduğu varsayılmaktadır. İşlevsel olmayan romantik ilişki inançlarının, bu sorunun oluşmasında önemli bir yeri olduğu ve romantik ilişkilerin başlaması ve sürdürülmesi sırasında etkisinin büyük olduğu düşünülmektedir. İşlevsel olmayan bu romantik ilişki inançlarının ilişki doyumunu azalttığı, iletişimde çatışmalara sebep olduğu ve ilişkilerde problemler yaşama olasılığını artırdığı bilinmektedir (Gizir, 2012).

İlişisini gerçekçi olmayan inançlarla değerlendiren kişilerin hayal kırıklığı yaşaması ve ilişkiden aldığı doyumun olumsuz yönde etkilenmesi muhtemeldir (Epstein ve Eidelson, 1981). İlişkide yaşanan memnuniyetsizliği, partnere ve kişinin kendisine yönelik gerçekçi olmayan beklentileri kadar ilişkinin kendisine yönelik işlevsel olmayan inançlar da etkilemektedir (Moller ve Van der Merwe, 1997).

İşlevsel olmayan romantik ilişki inançları, ilişki doyumu, bağlılık ve güven üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Epstein ve Eidelson, 1981). İlişkilere dair işlevsel olmayan bu inançların belirlenmesi, gençlerin romantik ilişkilerle ilgili problemler yaşarken neler düşündükleri, hissettikleri ve hangi davranış örüntülerinde bulunduklarını anlamakta yol gösterici olacaktır (Gizir, 2012).

Akılcı ilişki inançları, ilişkilere dair gerçekçi olan düşünceleri ve inançları yansıtmaları sebebiyle ilişki doyumunu, ilişkiye uyumu ve kişisel gelişimi artırırken (Sullivan ve Scwebel, 1995) akılcı olmayan ilişki inançları kişinin kendisine, diğerlerine ve ilişkinin kendisine dair abartılı, mantıklı olmayan ve katı inançları barındırırken değişime karşı bir direnç oluşmasına neden olabilmektedir (Ellis, 2003).

İlişkilere dair inançlar gerçekçi ve gerçekçi olmayan şeklinde ikiye ayrılır (Dryden, 2004). Gerçekçi inançlar; 1) esnekler, 2) gerçeklikle tutarlıdır, 3) akla uygundur, 4) birey için yapıcıdır. Gerçekçi olmayan inançlar ise; 1) katıdır, değişmeye direnç gösterir, 2) gerçeklikle uyumlu değildir, 3) mantığa uygun değildir, 4) bireye zarar verir.

Collins (2003), karmaşık ve çok yönlü olarak tanımladığı romantik ilişkileri beş kavram çerçevesinde incelemiştir:

a. **Katılım:** Flört edilip edilmediği, flört etmeye başlama yaşı, flört etme sıklığı, tutarlılığı ve bir ilişkinin süresi gibi kavramları içerir. Bu bileşen tek başına romantik ilişkilerin gelişimsel sürecini anlamak konusunda yetersiz kalabilir. Çünkü bir ilişki içinde olmak, partner hakkında ya da romantik ilişkinin bilişsel ve duygusal sonuçlarıyla ilgili bir veri sunmaz. Ergenlik döneminde ergenlerin birbiriyle sık sık çıktıkları bilinir ancak bu, ilişkilerin içeriğinin ve kalitesinin birbirinden oldukça farklılaştığı görülmektedir. Bununla birlikte ergenlik döneminde biriyle çıkmamanın da bilişsel, duygusal ve sosyal sonuçları olabilmektedir. Dolayısıyla değişken, diğer kavramların açıklanmasıyla daha anlamlı hale gelebilir.

b. **Partner seçimi:** Ergenlik dönemindeki partner seçimi, gelişimsel süreç açısından önemli bir yere sahiptir. Bu dönemdeki partner seçimi incelendiğinde; erkeklerin yaşı ya da daha genç yaşta, kadınlarınsa kendilerinden yaşça büyük kişileri tercih ettiği görülmektedir. Bununla birlikte, ergenlik dönemindeki romantik ilişkilerin kişinin hayatında bir dönüm noktası olup olmadığıyla ilgili yeterince bilgi bulunmamaktadır. Bu bilgi eksikliği giderildiği takdirde, bir romantik ilişkiye dahil olma, olumsuz davranışlar ve duygusal kalıpların partner seçimiyle ilişkili olup olmadığı belirlenebilir.

c. **İçerik:** İlişkideki partnerlerin ortak aktivitelerini içerir. Bunlara; birlikte yaptıkları şeyler ve bunların çeşitliliği, zamanlarını nasıl geçirdikleri ve birlikteyken yapmaktan kaçındıkları aktiviteler örnek olarak verilebilir. Birbirine bağlı çiftlerin, bağlılıkları az olan çiftlere göre daha geniş bir ortak faaliyet skalaları vardır ve bu durum iletişim halinde olmak, yapılacakları birlikte tamamlamak, ortak hedeflere sahip olmak ve bunlardan zevk almak gibi direkt olarak ilişkinin kendisinden güç alır.

d. **Kalite/Nitelik:** İlişkinin genel anlamıyla partnerler için faydalı deneyimler sağlaması anlamına gelir. Nitelik açısından yüksek ilişkilerde partnerler yakınlık, besleyicilik ve şefkat beslerken; düşük nitelikli ilişkilerde partnerlerde sinirlilik, düşmanlık, çatışmacı ve kontrolcü davranışlar görülür. Niteliğe dair farklılıklar, yapılan araştırmalarda katılım ölçütündeki farklılıkların çoğunu anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

e. **Bilişsel ve duygusal süreçler:** Belirli yaşam dönemlerindeki ilişkileri karakterize etmek için, bireyin kendisine, partnerine ve ilişkinin kendisine dair duygusal ve bilişsel tepkilerini, beklentilerini, algılarını ve şemalarını dikkate almak gerekir. Romantik ilişkiler incelendiğinde, duygusal ve bilişsel algıların iç içe geçmiş halde bulunduğu ve ilişkilerin işlevselliğinde önemli bir yer aldığı görülmektedir. Buna göre, deneyimlenen yaşantılar

idealize edilenle uyumluysa olumlu duyguları arttırırken; idealize edilen senaryodan uzaklaştıkça incinme, hayal kırıklığı gibi duyguları arttırmaktadır. İlişkinin başlarında kişiler kendileri ve partnerleriyle ilgili atıfta bulunma eğiliminde olurlar. Bu atıflar yanlış olduğunda kişide öfke, endişe ve güvensizliğe sebep olabilmektedir.

Alan yazın tarandığında romantik ilişki inançlarının farklı değişkenler ile çalışıldığı görülmüştür. Küçükarslan ve Gizir (2014), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin ilişki inançlarını cinsiyet, yaş, sınıf ve ilişki doyumu değişkenlerine göre incelemiştir. Saraç, Hamamcı ve Gürçay (2015) yaş, sınıf, cinsiyet, ilişki durumu ve süresi gibi değişkenlerin, romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançların ve ilişkilere yönelik algıların ilişki doyumunu yordaması ile ilgili üniversite öğrencileriyle bir çalışma yürütmüştür. Öcal Yüceol (2016), romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve ilişki doyumu arasındaki doyumu incelemek için üniversite öğrencileriyle bir çalışma yürütmüştür. Uğur (2019), üniversite öğrencileriyle romantik ilişki inançları ve bağlanma temsilleri üzerine bir çalışma yapmıştır. Kaygusuz (2013), romantik ilişkilerdeki problem çözme davranışı ile akılcı olmayan ilişki inançlarının ilişkisini ve yordayıcılığını ölçmek amacıyla üniversite öğrencileriyle bir çalışma yürütmüştür.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çalışmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, ilişki inançları ve romantik ilişki inançları ile ilgili araştırma bulguları incelenmiştir. Sonrasında ise bu değişkenlerle ilgili deneysel çalışmalar sunulmuştur.

2.5.1 Bağlanma ile İlgili Araştırmalar

Gümüş (2020) üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 18-38 yaş aralığındaki 520 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Romantik Yakınlık Ölçeği, Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre bağlanma stillerinin flört şiddetine dair tutumu etkilediği, bağlanma stillerinden güvenli bağlananların diğer bağlanma örüntülerine göre şiddet türlerine daha olumsuz tutumda oldukları ve Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeği'ne göre bağlanma stillerinin farklılaşmadığı görülmüştür.

Ogan (2021), üniversite öğrencilerinin ilişkilerini yürütme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde öz yeterlilik ve romantik ilişki doyumuyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma 406 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. İlişki sürdürme alt boyutlarının, bağlanma stillerinden güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanmanın, romantik ilişki doyumunun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı; saplantılı bağlanma stiline göre ise anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

2.5.2. Bağlanma ve Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Goodall, Trejnowska ve Darling (2011), bağlanma, duygu düzenleme ve farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma daha önce herhangi bir farkındalık eğitimi almamış 192 kişiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II kullanılmıştır. Araştırmada tüm ölçeklerin dahil edildiği bir açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler, iki faktörlü bir yapının ölçeklerdeki varyansın %52'sini açıkladığını göstermiştir. İlk faktör yüksek oranda duygu düzenleme ve farkındalık alt ölçek maddelerinden oluşacak şekilde varyansın %36'sını açıklamakta, ikinci faktör ise duygu düzenleme, farkındalık ve bağlanma alt ölçek maddelerini içererek varyansın %16'sını açıklamaktadır. Bu bulgulara göre, duygu düzenleme becerileri ve güvenli bağlanmanın mizaçsal farkındalıkla (dispositional mindfulness) ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Pascuzzo, Cyr ve Moss (2013), 56 kişiyle ilki 14 yaşında ve ikincisi 22 yaşında ölçümler alıp 8 yıllık boylamsal bir desen kullanarak bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırmada ebeveynlere ve akranlara yönelik bağlanma, romantik bağlanma stilleri ve duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. Yapılan analizlere göre ergenlikte ebeveynlere ve akranlara karşı güvensizliğin yetişkinlikte daha kaygılı bir romantik bağlanma stiline ve duygu odaklı stratejilerin daha fazla kullanılmasına yol açtığı bulunmuştur. Kaygılı bağlanma, duygu odaklı stratejilerle daha fazla ilişkilirken, kaçınmacı bağlanma daha az destek arayışıyla ilgili bulunmuştur. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin, ergenlerde ebeveyne bağlanmadaki güvensizlik ile yetişkinlikte kaygılı bağlanma arasında kısmi aracı olduğu bulunmuştur. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ayrıca ergenlerin akranlarına bağlanmadaki güvensizlikleri ile yetişkinlikte kaygılı bağlanma arasında ise tam aracı olduğu

bulunmuştur. Bu bulgulara göre, ebeveynlerle kurulan ilişkinin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkileri etkilediği ve bağlanma teorisindeki temel süreklilik varsayımını da desteklediği sonucuna varılmıştır.

Pepping, Davis ve O'Donovan (2013), bağlanma ve bilinçli farkındalığa duygu düzenlemenin aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Katılımcılar olarak 572 kişi ile yürütülen araştırmada, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre hem bağlanma kaygısı ile farkındalık hem de bağlanmadan kaçınma ve farkındalık arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur.

Sarıbal (2017), kaygı, duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası ilişkilerin, bağlanma stilleri ile ilişkisini incelemek için bir araştırma yapmıştır. Araştırmada 18-30 yaş aralığında üniversite öğrencileri ve çalışan genç yetişkinlerden oluşan 352 kişi örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada Aydınlatılmış Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Beck Anksiyete Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizde güvenli ve güvensiz bağlanmanın cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmada ayrıca duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından açıklık, farkındalık, kabul etmeme, stratejiler ve dürtü puanlarının güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Uyar (2019), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yürüttüğü çalışmada bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcılığını incelemiştir. Araştırma yaşları 18-25 arasında olan 499 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu; güvenli bağlanmanın erkek katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Öğüt (2022), bağlanma stilleri, kişiler arası duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 18-40 yaş arasındaki 523 kişiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak İlişki Ölçekleri Anketi, İlişki Doyumu Ölçeği ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Analizlere göre korkulu ve

saplantılı bağlanma stili ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı; saplantılı bağlanma stili ile kişiler arası duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Korkulu ve saplantılı bağlanma stiline ise romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Coşkun (2023), bağlanma stilleri ve psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılığını incelemiştir. Araştırma 28-50 yaş arasındaki 312 kişiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Somatizasyon Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre bu üç değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu; duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın somatik belirtileri yordadığı bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü'nü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleriyle somatizasyon düzeyi arasındaki ilişkide ise duygu düzenlemenin kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur.

Dilmen (2022), yetişkin bağlanma tarzlarındaki farklılığın, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Araştırma yaşları 18-30 arasında olan 259 kişiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Duygu Düzenlemedeki Zorlantılar Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Analizlere göre güvenli bağlananların bilişsel esnekliğinin daha fazla; korkulu bağlananların ise daha az bilişsel esnekliğe sahip olduğuna ilişkin hipotez desteklenmemiştir. Diğer yandan, güvenli bağlananların duygu düzenlemede daha iyi olduğu, korkulu bağlananların ise duygu düzenlemede yetersiz olduğu bulunmuştur.

Sipahi (2022), yakın ilişkiler üzerine yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında akılcı olmayan inançların aracılığını incelemiştir. Araştırma romantik ilişkisi bulunan 18-65 yaş arasındaki 355 kişi ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre akılcı olmayan inançların kaygılı bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunurken; kaçınan bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide aracılık etkisi bulunmamıştır.

2.5.3. Bağlanma ve İlişki İnançları ile İlgili Araştırmalar

Stackert ve Bursik (2003), üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve irrasyonel ilişki inançlarının ilişkisini incelemiştir. Araştırma 118 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür.

Güvenli ve güvensiz bağlanan kişilerin irrasyonel ilişki inançları bakımından farklılaştığı bulunmuştur. Güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlananlara göre irrasyonel ilişki inançlarını önemli ölçüde daha fazla kabullendiği görülmüştür. Ayrıca hem güvensiz bağlanmanın hem de irrasyonel ilişki inançlara olan bağlılığın, azalan ilişki memnuniyetiyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Slavinskienė ve Žardeckaitė-Matulaitienė (2012) evli çiftlerin bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançları ve evlilik doyumları üzerine bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya katılan 85 çiftin yaş aralığı 22-53'tür ve evlilikleri 6 ay ile 14 yıl arasındadır. Yapılan analizler sonucunda ilişki inançları ile bağlanma stillerinin, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Eşlerin 'anlaşmazlıklar yıkıcıdır' ve 'cinsiyetler birbirinden tamamen farklıdır' şeklindeki rasyonel olmayan inançları arttıkça evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür. Eşlerin ikisinin de ilişkiden kaçması ve sadece kadının ilişkide kaygısını dile getirmesinin evlilik doyumunu azaltmayla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gizir (2013), üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan ilişki inançlarının cinsiyete ve romantik ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bir araştırma yapmıştır. Araştırma Mersin Üniversitesi'nde okumakta olan 742 lisans öğrencisiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak İlişki İnançları Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan t-testi ve tek yönlü varyans analizine göre katılımcıların romantik ilişki inançları, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre farklılaşmaktadır. Erkeklerin "Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız", "Birbirimizi değiştirebilmeliyiz" ve "Her şeyi birlikte yapmalıyız" inançları, kızlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Romantik ilişki yaşama durumuna göre ise "daha önce yaşamayıp, şimdi romantik bir ilişki yaşayan" öğrencilerle "daha önce ve şimdi romantik bir ilişki yaşayan" öğrenciler diğer gruptakilerden daha yüksek işlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Sarı ve Korkut Owen (2016) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan ilişki inançları ile bağlanma boyutlarının ilişki doyumunu yordayıcılığını araştırmıştır. Araştırma 434 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Bağlanmanın alt boyutları olan kaygı ve kaçınmanın ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı ve ilişki doyum puanının cinsiyete göre farklılaştığı, erkek öğrencilerin ilişki doyumu puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Deveci Şirin ve Soyer (2018), yetişkin bağlanma boyutları ve güncel ilişki durumunun irrasyonel ilişki inançları üzerine bir çalışma yürütmüştür. Araştırma 407 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Romantik İnançlar Ölçeği ve Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre romantik ilişki ölçeği ‘aşk bir yol bulur’ ile kaçınma arasında negatif yönde anlamlı, kaygılı bağlanma ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Romantik ilişki ölçeği alt boyutu olan idealleştirme ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı, kaçınma ile negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Romantik ilişki ölçeği alt boyutu olan ilk görüşte aşk ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma alt boyutlarından kaygı ve kaçınma ile romantik ilişki durumu birlikte romantik ilişki ölçeği alt boyutlarından sırasıyla ‘aşk bir yol bulur’ boyutu toplam varyansının %18’ini; ‘ilk ve tek’ boyutu toplam varyansının %6’sını ve ‘idealleştirme’ değişkeni toplam varyansının %10’unu ve ‘ilk görüşte aşk’ boyutu toplam varyansının %9’unu açıklamaktadır.

Uğur (2019), üniversite öğrencilerinde bağlanma düzeyinin romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları üzerindeki yordayıcılığını ölçmek için bir çalışma yapmıştır. Araştırma 340 kadın, 157 erkek olmak üzere 497 öğrenciyle devam etmiştir. Öğrencilerin yaş aralıkları 18 ile 29 arasında değişmektedir. Veri toplama araçları olarak Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan olumlu kendilik ve olumsuz kendilik puanları, romantik ilişkilerde aşırı beklentiler ve zihin okuma puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Olumsuz anne ve olumsuz kendilik puanları romantik ilişkilerde cinsiyet farklılıkları puanını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Olumlu anne ve olumsuz anne puanları romantik ilişkilerde farklı düşünme puanlarını pozitif yönde, olumlu kendilik ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Durak (2020), evlilik kararı vermiş olan kişilerin romantik ilişki inançları, öz saygı düzeyleri ve bağlanma stillerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma 379 kişiyle yürütülmüştür. Ölçme aracı olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, 18-25 yaşları arasındaki katılımcıların kaygılı bağlanma seviyeleri 26 yaş ve üstü katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Yine 18-25 yaş arasındaki katılımcıların fiziksel yakınlık, sosyal zaman kullanımı ve aşırı beklentiler alt boyutlarının diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim

düzeyi lise ve lisans olan katılımcıların akılcı olmayan ilişki inanç düzeyleri, yüksek lisans ve doktora olanlardan yüksek çıkmıştır. Yapılan regresyon analizine bakıldığında kaçınan bağlanma romantik ilişki alt boyutu olan aşırı beklentileri olumsuz yönde, kaygılı bağlanma ve benlik algısı ise olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Kaygılı bağlanma ve benlik saygısının ise romantik ilişki inançları alt boyutu olan zihin okumayı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.

2.5.4. Deneysel Çalışmalar

Çelik (2004), Bağlanma Yönelimli Psikoeğitim Programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkililiğini incelemek için bir araştırma yapmıştır. Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada veri toplama araçları olarak İlişki Ölçekleri Anketi, İlişki Anketi ve Rosenberg Benlik Değeri Ölçeği ve Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma 755 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Yapılan analizlere göre düşük benlik değerine sahip öğrenciler korkulu ve saplantılı bağlanma biçimi alt ölçeklerinden anlamlı biçimde yüksek puan almışlardır. Benlik değeri yüksek öğrencilerinse güvenli bağlanma alt ölçeklerinden anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır. Araştırmanın ikinci aşamasında saplantılı bağlanma stiline sahip gönüllü 11 öğrenciye psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise saplantılı bağlanma stiline sahip 8 kişiden oluşmaktadır. Deney ve kontrol grubuna ölçekler ön test, son test ve izleme sırasında olmak üzere üç kere uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre deney grubunun güvenli bağlanma öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Yıldız (2017), hazırladığı bağlanma temelli psikoeğitim programının akademik erteleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Araştırma 24 (12 deney, 12 kontrol) ortaokul öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, akademik erteleme için Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Ergen Formu kullanılmıştır. Deney grubuna 8 haftalık güvenli bağlanma stili kazandırma psikoeğitim programı uygulanmış ve ön test- son test ve izleme ölçümleri yapılmıştır. Yapılan analizlere göre, psikoeğitim programının akademik erteleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu etki akademik erteleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltma yönündedir ve izleme testinde de etkililiğinin devam ettiği görülmüştür.

Togay, Şahin ve Atıcı (2019), genç yetişkinler için geliştirilmiş olan romantik ilişki becerileri psikoeğitim programının etkililiğini araştırmışlardır. Araştırma romantik ilişkisi bulunan 24 (12 deney grubu, 12 kontrol grubu) üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan ön test-son test ölçümlerine göre, deney ve kontrol grubunun son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ancak grup içi ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Buna göre, deney grubunun ilişki doyumu kontrol grubuna göre anlamlı olarak artmıştır. Odak grubu görüşmesinde ise, deney grubu katılımcılarının ilişki doyumlarındaki artışın devam ettiği görülmüştür. Katılımcılar, psikoeğitim sürecinde kazandıkları bilgi, farkındalık ve becerilerin ilişkilerinde olumlu bir etki yarattığını ifade etmişlerdir.

Cowley (2020), hazırladığı bağlanma temelli psikoeğitim programının işe dair otantiklik ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 44 kişi ile yarı deneysel olarak yürütülmüştür. Deney grubundaki 26 kişiye kısa bir psikoeğitim verilmiş ve ön test-son test puanları incelenmiştir. Buna göre deney grubu katılımcılarının otantiklik düzeylerinin önemli bir düzeyde arttığı ve kontrol grubuna kıyasla algılanan stres düzeylerinin önemli seviyede azaldığı bulunmuştur. Yüksek güvenli bağlanma düzeyi ile otantiklik ve iş tatmini seviyesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tüm bu araştırmalar incelendiğinde, bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve ilişki inançları arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bağlanma değişkeni için araştırmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin flört şiddetine ve şiddete dair tutumları etkilediği ve güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin diğer bağlanma stillerine göre şiddet türlerine daha olumsuz tutumda olduğu görülmüştür. Bağlanma stillerinin farklı alt boyutlarının, ilişkiyi sürdürme süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında bu iki değişken arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri farkındalığın duygu düzenlemeye tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise ergenlik döneminde ebeveynlere ve akranlara olan güvensizliğin, yetişkinlikte daha kaygılı bir bağlanma stiline ve duygu odaklı stratejileri daha fazla kullanmaya sebep olduğu bulunmuştur. Güvensiz bağlanma ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı, saplantılı bağlanma ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Bağlanma stilleri ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkiler incelendiğinde bu iki değişken arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu iki değişkenin evlilik doyumunu anlamlı bir

biçimde yordadığı görülmektedir. Bağlanma alt boyutları kaygı ve kaçınma ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Son olarak, yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının bağlanma stilleri, akademik erteleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, otantiklik düzeyi, algılanan stres üzerinde etkili olduğu görülmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, psikoeğitim programının içeriği, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizine dair bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki inançları üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Mevcut çalışmada, deney ve kontrol grubundan oluşan ve ön test, son test ve izleme ölçümlü bir model kullanılmıştır. Araştırmanın deneysel deseni Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. *Araştırmanın Deneysel Deseni*

Grup	Ön Test	Deneysel İşlem	Son Test	İzleme Ölçümü (3 ay)
	YİYE-II		YİYE-II	YİYE-II
Deney Grubu	DDGÖ	8 oturumluk psikoeğitim programı	DDGÖ	DDGÖ
	İİÖ		İİÖ	İİÖ
	YİYE-II		YİYE-II	
Kontrol Grubu	DDGÖ	Müdahale yok	DDGÖ	
	İİÖ		İİÖ	

Çalışmanın bağımsız değişkeni, uygulanan yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programına katılım; çalışmanın bağımlı değişkenlerini ise üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki inançları oluşturmaktadır.

Psikoeğitim, belirli bir konuda grup üyelerinin farkındalık kazanmalarını ve becerilerini geliştirmeyi amaçlayan yapılandırılmış süreçlerdir. Genellikle 4 ile 15 oturum arasında devam eder ve grubun içeriğine, yaş grubuna göre haftada bir ya da iki saat sürer. Yaş ortalaması düştükçe bu sürenin daha da kısaltılması mümkündür. Süreç genellikle, üyelerin ilgili konuya dair bir ölçek doldurmasıyla başlar. Oturumlar boyunca ise bilgilendirme, etkinlik, alıştırma devam eder. Son oturumda üyelerin grup sürecindeki gelişimlerini belirlemek amacıyla aynı envanter tekrar uygulanır. Eğitim kurumlarının psikolojik danışmanlık merkezlerinde bireysel danışmanın yanında psikoeğitim grubu uygulamaları da artış göstermeye devam etmektedir. Bu gruplarda stresle ve öfkeyle başa çıkma, romantik ilişkiler, mükemmeliyetçilik gibi konular çalışılmaktadır (Corey, Corey ve Corey, 2010).

Psikoeğitim çalışması, Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırma Merkezi web sitesinden ve öğrencilerin e-posta adresleri üzerinden duyurulmuştur. Gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen üniversite öğrencilerine araştırma için uygunluklarını belirlemek amacıyla demografik bilgileri ve ölçekleri içeren araştırma formu gönderilmiştir. Formları dolduran 122 öğrencinin ölçeklerden aldıkları puanlar bağlama stilleri kaygı ve kaçınma alt puanlarına göre yüksekten düşüğe doğru sıralanmış ve bir kesme puanı belirlenmiştir. Kesme puanının üstünde kalan başvuranlar en yüksekten başlanarak seçkisiz atama yoluyla gruplara atanmıştır. Deney grubuna katılacak olan öğrencilere, grup süreci ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

Araştırmaya katılan deney grubu ve kontrol grubu katılımcılarına, ön test ve son test olmak üzere Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve İlişki İnançları Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubu katılımcılarına 8 haftalık yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programı uygulanmıştır. Program süresinde ise kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının etkisinin kalıcılığını incelemek amacıyla program bitiminden üç ay sonra deney grubundan izleme ölçümü alınmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışmaya, Akdeniz Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenimine devam eden toplam 22 öğrenci (11 deney grubu ve 11 kontrol grubu) gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubu katılımcılarının 8'i kadın 3'ü erkek, kontrol grubu katılımcılarının 6'sı kadın 5'i

erkektir. Katılımcıların yaşı 18-36 arasındadır. Öğrencilerden 1'i (%4.5) Denizcilik Fakültesi, 9'u (%40.9) Edebiyat Fakültesi, 3'ü (%13.6) Eğitim Bilimleri Fakültesi, 2'si (%9.1) Fen Fakültesi, 1'i (%4.5) İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi, 1'i (%4.5) İletişim Fakültesi, 2'si (%9.1) Mühendislik Fakültesi ve 3'ü (13.6) Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenimine devam etmektedir. Öğrencilerden 11'i (%50) 1. sınıf, 3'ü (13.6) 2. sınıf, 5'i (22.7) 3. sınıf, 3'ü (13.6) 4. sınıfa devam etmektedir. Katılımcıların güncel romantik ilişki durumlarına bakıldığında 4'ünün (18.2) ilişkisi var, 18'inin (81.8) ilişkisi yoktur. Öğrenciler gruplara dâhil edilirken bazı kriterler esas alınmıştır. Bu ölçütler; araştırmaya gönüllü olarak katılmak, Akdeniz Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenimine devam ediyor olmak ve psikoeğitim programına düzenli katılım göstermektir. Bu kriterler göz önünde bulundurularak, öğrenciler seçkisiz atama yöntemiyle gruplara dahil edilmiştir.

3.3. Yakın İlişkiler Odaklı Psikoeğitim Programı

Program, katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutları olan kaygı ve kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve rasyonel olmayan romantik ilişki inançları düzeylerini azaltmaya yönelik hazırlanmıştır. Bu amaçla program içeriğinde farklı etkinlikler ve egzersizlere yer verilmiştir.

3.3.1. Programın Hazırlanması

Deney grubuna atanmış olan üyelere sekiz hafta boyunca haftada bir kez 90 dakika süren yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programı uygulanmıştır. Söz konusu sekiz haftalık psikoeğitim programının her oturumu farklı bir konu odağına sahiptir.

Programın hazırlanmasında, program geliştirme modellerinden Sistem Yaklaşımı (Wulf ve Schave, 1984; akt., Demirel, 2007) temel alınmıştır. Programın geliştirilmesi sürecinde, Sistem Yaklaşımının aşamaları olan problemin tanımı, gelişme ve değerlendirme aşamaları izlenmiştir. Bunun için öncelikle program hazırlanırken üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri alt boyutları olan kaygı ve kaçınma, duygu düzenleme güçlükleri ve akılcı olmayan romantik ilişki inançları düzeylerini azaltmaya dair genel amacın oluşturulmasıyla başlanmıştır. Uygulanacak psikoeğitim programının altyapısı, danışman öğretim görevlisi rehberliğinde hazırlanmıştır. Programın oturum süresi, katılımcı sayısı ve oturumların gerçekleştirileceği alana karar verilmiştir. Tüm bu bileşenler ışığında, psikoeğitim programının amacına uygun olacak şekilde oturumların içeriği, oturumların amacı, hedefleri,

alıştırmalar ve egzersizler belirlenmiştir. Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programı, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şefkat Odaklı Terapi'yi temel olarak geliştirilmiş olup, her oturumda bilişsel müdahalelere ve şefkat odaklı egzersizlere yer verilmiştir. Oturumlar iki hafta ara verilerek (resmî tatil ve öğrencilerin çoğunun şehir dışına gitmesi sebebiyle) on hafta boyunca haftada bir gün olacak şekilde 8 oturum olarak devam etmiştir. Pandemi sebebiyle oturumlarda sosyal mesafeye dikkat edilmiş, katılımcılar ve grup lideri oturumlar boyunca koruyucu siperlik kullanmıştır.

3.3.2. Ön Görüşme

1. Program katılımcıları ile telefon üzerinden 10 dakikalık ön görüşme yapılmıştır.
2. Grup üyeleri ve lider tanışmıştır.
3. Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programına yönelik bilgilendirilme yapıp, katılımcıların sürece dair soruları cevaplanmıştır.

3.3.4. Yakın İlişkiler Odaklı Psikoeğitim Programının Her Bir Oturumuna İlişkin Süresi, Kazanımları ve İçeriği

BİRİNCİ OTURUM: Grup üyelerinin birbirini tanıması, grup sürecinin oluşturulması, bağlanma stillerinin, duygu düzenlemenin, romantik ilişki inançlarının ve psikoeğitimin açıklanması.

Kazanımlar:

1. Grup lideri ve üyeleri tanır.
2. Grup sürecine ilişkin beklenti ve kişisel amaçlarını belirtir.
3. Psikoeğitim sürecine dair bilgi sahibi olur.
4. Üyeler bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları kavramlarını tanır.
5. Grup kuralları oluşturulur.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Üyelere 'bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz/bugün nasılsınız?' diye sorularak turlama yapılır.

3. Grup lideri kendini tanıtır.
4. Psikoeğitimin ne olduğu ve süreç hakkında aşağıdaki gibi bir bilgilendirme (yapılama) yapılır.

“Ön görüşme sırasında tanışmıştık. Ben Özge Deniz ÖZDEMİR. Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. Görüşmeleri bir tez kapsamında yapıyoruz. Sürece dair tezde kullanılacak bölümler için oturumları kaydedeceğim. Lider dışında üyelerin kayıt almaması gizlilik adına önemlidir. Bu oturumun bir kısmı tanışmaya ve grup süreci hakkında konuşmaya ayrılacak.

Psikoeğitim sürecine gelince, belirli bir konu hakkında grup üyelerinin bilgi sahibi olduğu, kendisi ve diğer kişilerle kurduğu ilişkileri anlaması açısından katkı sağlayan, kendisini etkileyen problemleri anlamasını ve çözmesini daha etkili hale getiren bir süreç olarak tanımlayabiliriz (Brown, 2018). Psikoeğitim grubumuz bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişkilerdeki inançlarla ilgili olacak. Bağlanma stilleri hakkında kısaca bilgi vermek gerekirse; bağlanma stilleri kısaca yaşamın ilk yıllarında bebekle bakım veren arasında oluşan, sonrasında kişinin tüm ilişkilerini etkilediği varsayılan, kişinin kendisi ve diğerlerine dair algılarını içeren sosyal etkileşim ve insanlarla ilişkilene örüntüsüdür (Bartholomew, 1990). Duygu düzenleme ise bireyin hangi duyguya ne zaman sahip olduğunu, bu duyguyu deneyimleme şekilleri ve bunları ifade ediş şekillerini içeren süreçlerdir (Gross, 1998). Üçüncü kavram olan romantik ilişki inançları ise kişinin romantik ilişkilere, kendisine ve partnerine yönelik belirlediği ideallerini ve beklentilerini içeren inançları olarak tanımlanabilir (Sprecher ve Metts, 1999). Daha önce ön görüşmede de bahsettiğim gibi, oturumlar 8 hafta boyunca yaklaşık olarak 90 dakika sürecek. Perşembe günleri saat 14.00 ve 15.30 arasında haftada bir kez bu toplantı salonunda buluşacağız. Grup sürecinin başarısı için ve tez kapsamında olduğu için her hafta düzenli katılım ve başlangıç saatinde katılmak önemli. Bu nedenle, çok önemli bir sebep olmadığı sürece, düzenli katılımınızı bekliyorum. Grup kurallarından bahsetmek istiyorum. İlk olarak, gizlilik adına grup sürecinde paylaşılanları üçüncü kişilerle paylaşmamanızı istiyorum. Grup süreci gönüllülük esasına dayandığı için, burada neyi ne kadar paylaşacağınızın sorumluluğu size aittir. Üyelerin paylaşım yapması konusunda birbirlerine saygı duymasını bekliyorum. Bu bir grup süreci olduğu için, her üyenin diğer üyeleri dikkatle dinlemesini ve anlamaya çalışmasını istiyorum. Üyelerin birbiriyle iletişime geçerken birbirlerine ‘sen’ diye hitap ederek, o kişiyle direkt olarak iletişime geçmesini istiyorum. Konuşurken yargılamadan, yorum

yapmadan, her üyenin kendi adına konuşmasını istiyorum. Oturumlar sırasında yanınızda su bulundurabilirsiniz fakat bunun dışında bir şey yiyip içmemeye özen göstermenizi bekliyorum. Bu süreçte oturumlar arasında uygulama ödevleri yapabiliriz. Bu ödevlerin düzenli bir şekilde yapılması süreç için önemlidir.”

5. Grup üyelerine bu kurallara eklemek istedikleri bir şey olup olmadıkları sorulur.
 6. Üyeler grup kurallarını kabul ettiklerine dair bilgilendirilmiş onam formunu imzalar.
 7. Grup üyelerinin birbirini daha iyi tanımaları adına ekte verilen ‘Tanışma’ etkinliği yapılır.
- Amaç: Üyelerin tanışması.

Alıştırma: Üyeler 2’li gruplara ayrılır ve 5 dakika süre verilir. Birbirlerini tanımaları için sorular sormaları istenir. Bu süre içerisinde ilk 2.30 dakika bir üyeye, diğer 2.30 dakika diğer üyeye ayrılır. Daha sonra ise üyeler ikili şekilde eşlerini tanıtır.

8. Grup üyelerinin psikoeğitim sürecinden beklentilerinin neler olduğunu düşünmeleri için 4 dakika süre verilir. Sonrasında turlama yapılır.
9. Son olarak üyelerden psikoeğitim süresi sonunda elde etmek istedikleri bir bireysel amaç belirlemeleri istenir. Düşünmeleri için 5 dakika süre verilir. Bireysel amaç ifade etmeyen üyelerin gelecek haftaya kadar üzerine düşünmeleri ve 2. oturumda bunu ifade etmeleri üzerine anlaşarak 1. oturum sonlandırılır.

İKİNCİ OTURUM: Bağlanma kuramının ve bağlanma stillerinin açıklanması.

Kazanımlar:

1. Bağlanma kuramı ve bağlanma stilleri hakkında bilgi sahibi olur.
2. Çocukluk döneminde bağlanma stillerinin nasıl gözüktüğünü bilir.
3. Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin etkisini bilir.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Üyelere ‘bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz?’ diye sorularak turlama yapılır.
3. 1. oturumun özeti yapılır. Geçen haftaya dair sormak eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
4. Grup amacı ifade etmeyen üyelerin gruba dair amaçlarını ifade etmesi istenir.
5. Bağlanma stilleri hakkında bilgi verilir.

“İnsan sosyal bir varlık, bu nedenle ilişkilene, yakın ilişki kurma eğilimindedir. Ve bu yakın ilişkilerimiz de çocukluk dönemindeki deneyimlerimiz üzerinden şekillenir. Yani çocukken neyi deneyimlediysek sonrasında da bunu devam ettirmeye eğilimli oluruz. Bu değiştirilemez değildir fakat farkındalık kazanılmadıkça ya da değiştirmek istemediğinizde kendini devam ettirir. Bunu bir davranış örüntüsü, bir şema gibi düşünebilirsiniz. Çocukluk döneminde deneyimlenen bu yaşantılar sonrasında kişinin yakınlığı arama ya da yakınlıktan kaçmasına sebep olabilmektedir. Peki nedir bu bağlanma? Bağlanma, yaşamın ilk yıllarında başlayan ve hayat boyu devam eden güçlü ve duygusal bağları ifade etmektedir (Bowlby, 1969).”

6. Çocukluk dönemi bağlanma stilleri hakkında bilgi verilir.

“Bebeklik döneminde bakım verenle kurulan bağlar, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler ve yakın ilişkilerin niteliğinde belirleyici role sahiptir. İhtiyaçları yeterli şekilde ve zamanında karşılanan bebekler, kendilerini değerli hissederler ve hem kendilerine hem de çevreye karşı olumlu bir algı oluştururlar. Güvende hisseden bebek, bakım vereninden ayrılırken zorlanmaz ve çevresini keşfetmeye dair daha istekli olur (Ainsworth, 1989).”

“Güvenli bağlanan çocuklar, bakım verenleriyle birlikteyken huzurlu hissederler ve çevreyi keşfetmeye isteklidirler. Bakım verenleri yanlarından ayrıldığında bir süre huzursuz hissetseler de, bakım verenleri yanlarına tekrar geldiğinde kolayca sakinleşirler, yakınlık kurmaya çalışırlar ve çevreyi keşfetmeye devam edebilirler. Bakım verenine istediği anda ulaşabileceğini bilir ve tehlike anında bu güvenli üssüne yönelir (Bowlby, 1979). Kaygılı bağlanan çocuklar, bakım verenleri yanlarından ayrıldığında yoğun bir kaygı yaşarlar, diğer insanlarla iletişim kurmayı reddederler ve bakım verenleri yanlarına gelene kadar da kolay kolay sakinleşemezler. Bakım vereni yanına geldiğinde ise çevreyi keşfetmektense bakım vereninin yanında kalmaya çalışır. Bakım vereninin yanında olmakla birlikte ona karşı öfke de hisseder (Soysal vd., 2005). Kaçınan bağlanan çocuk ise bu ayrılık durumundan pek etkilenmemiş gibi görünür. Bakım vereni yanına geldiğinde ise onu görmezden gelme, yakın davranmayı reddetme eğiliminde olur ve çevreyi keşfetmeye devam edebilir (Cassidy ve Berlin, 1994).

7. Yetişkin dönemi bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri hakkında bilgi verilir.

“Güvenli bağlanan kişiler romantik ilişki kurdukları kişiye güven duyar ve güven verirler. Partneriyle duygusal bağ kurmakta zorlanmazlar. Açık bir şekilde iletişim kurmayı tercih ederler. Partnerlerine ve ilişkilerine yatırım yapar ve ilişkilerinden de doyum alırlar (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı bağlanan kişiler, ilişkide partnerine güven duymakta zorlu yaşarlar. Hayal kırıklığına uğrama düşüncesi onlar için endişe vericidir. Terk edilmeye dair yoğun kaygı yaşarlar. Kaçınan bağlanan kişiler ise partnerine güvenmekte zorluk yaşarlar, duygusal bağ kurmaktan kaçınırlar. Romantik ilişkilere karşı olumsuz inançları vardır. Romantik ilişkilerinde partneriyle yakınlık kurmaktan ve bağlanmaktan huzursuz olurlar (Feney, Noller ve Hanrahan, 1994).”

8. Etkinlik:

Güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanan üyelerin davranışlarının listeleneceği birer fon kartonu toplantı salonu duvarına asılır. Üyeler kura çekimiyle 3 gruba ayrılır ve her bir bağlanma örüntüsünü listelemek için gruplarla bağlanma stilleri eşleştirilir. Düşünceleri için biraz süre verilir. Sonrasında eşleştikleri bağlanma stiline özelliklerini kartona yazmaya başlarlar. Sonrasında tüm üyeler sandalyelerine geçer. Her bir karton üzerinde tartışılır. “Sizce bu bağlanma örüntüsüne uymayan maddeler var mı?” şeklinde sorularla grup maddeler üzerine konuşur. Sonrasında “Bu etkinlikten sonra neleri fark ettiniz?” sorusu sorularak üyeler paylaşımında bulunur.

9. Üyelere Form 2 dağıtılır. Üyelere hafta içinde kendilerini bu oturumda konuşulan bağlanma stillerine dair gözlemleri istenir. Romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri kendini nasıl gösteriyor, aile yaşantısında kendini nasıl gösteriyor, arkadaşlık ilişkilerinde kendini nasıl gösteriyor şeklinde kendilerini gözlemledikten sonra bu formda ilgili yerleri doldurmaları istenir. Sonrasında aynı durumla ilgili nasıl olmasını istediğini içeren alternatif kısmı doldurmaları istenir.

10. Üyelere “aklınıza takılan, sormak istediğiniz bir şey var mı?” diye sorulduktan sonra oturum sonlandırılır.

ÜÇÜNCÜ OTURUM: Şefkat Odaklı Terapinin Açıklanması.

Kazanımlar:

1. Şefkat ve öz şefkat kavramını ve bağlanma stilleri ile ilgisini öğrenir.
2. Şefkat Odaklı Terapi ile ilgili bilgi sahibi olur.

3. Nefes egzersizini yapmayı öğrenir.
4. Nesne görselleştirme, vücut tarama, gevşeme egzersizlerini yapmayı öğrenir.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Oturumun özeti yapılır. Geçen haftaya dair sormak eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
3. Alıştırma kontrolü için turlama yapılır.
4. Şefkat ve öz şefkat kavramları açıklanır (Selvili, 2022).

“Bu hafta şefkat ve öz şefkat kavramlarını ve bağlanmayla ilişkisini konuşacağız. Şimdi bunu bir senaryolaştırmayla konuşalım. Bir sevdiğinizizi düşünün. Karmaşık ilişki yaşamadığınız, yanında kendinizi rahat hissettiğiniz biri. Çok zor bir durum yaşamış, ayrılık, ölüm, başarısızlık, kayıp gibi. Size bu durumdan bahsediyor. Kendisini yetersiz hissediyor, çaresizlik yaşıyor. Fark ediyorsunuz ki bunu anlatırken kendisini suçluyor, ağır ithamlarda bulunuyor, bu durumdan kendisini sorumlu tutuyor. Siz de o sırada bir sorunla uğraşmadığınız, iyi bir dönemdesiniz. Bu sevdiğiniz kişi yaşadığı durumu paylaştıktan sonra ona ne söylediniz? Nasıl davranırdınız? Nasıl bir tonda konuşurdunuz onunla?”

5. Gönüllü olan üyeler paylaşımda bulunur.

“Şimdi kendinizle ilgili acı yaşadığınız bir durumu düşünün. Bir konuda başarısız olduğunuzu düşünün. Kayıp yaşadınız, kötü bir haber aldınız. Siz acı çekerken genelde kendinize nasıl davranırsınız? Neler söylersiniz? Kendinizle hangi tonda konuşursunuz?”

6. Üyelerden paylaşımda bulunmak isteyenler söz hakkı alır.

“İşte öz şefkat kişinin kendine de sevdiği biri gibi davranması, yaklaşmasıdır. Şefkat, diğer canlıların acılarını fark etme, bu acıyı hafifletmeye dair istekli olmayı içerir. Bunu yaparken yargılayıcılıktan uzak, nazik ve sevgi dolu bir tutum barındırır. Öz şefkat ise kendi acılarını fark etme, onlardan kaçmak yerine onları hafifletmek için istek duymayı, bunu yaparken de nazik ve sevecen bir yaklaşımda olmayı içerir. Sonuç olarak; şefkat diğerlerine yönelik, öz şefkat ise bireyin kendisine yönelik tutumdur diyebiliriz (Neff, 2003).”

7. Şefkat, öz şefkat ve bağlanma arasındaki ilişki açıklanır.

“Bakım verenle kurulan bağın kişinin hayatı boyunca devam etme eğiliminde olduğundan konuşmuştuk. Bakım verenle bebek arasındaki ilişkiye göre çocukluk döneminde güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireyler ve yetişkinlik döneminde bu bağlanma örüntülerini sergileyen bireylerin davranışlarından 2. Oturumda bahsetmiştik. Bakım vereni tarafından ihtiyaçları karşılanan, ihtiyaç duyduğunda orada olacağına dair inancı gelişen bebek, dünyayı keşfetmeye istekli oluyor. Bakım verenleri tarafından sevgi ve ilgi gördüğü ve ihtiyaçları karşılandığı için kendisini sevmeye layık ve değerli görme eğiliminde oluyor. Bu kişiler, yetişkin olduklarında da dünyaya karşı olumlu bir bakış açısında oluyorlar. Kendileri de zor zamanlardan geçtiklerinde, o zor zamanlardan geçerken kendilerine şefkat gösterebilmeye eğilimli oluyorlar.”

8. ŞOT hakkında bilgi verilir.

“Şefkat odaklı terapi ise, bağlanma stilleri ile şefkat ve öz şefkatin birbiriyle ilişki olduğunu, öz şefkatin ve şefkatin arttığı durumlarda ve egzersizler sayesinde ana gelmeye yardımcı olduğunu ve anı deneyimlemenin bağlanma ile ilgili geliştirilmiş stratejilere de yardımcı olduğunu belirtir.”

9. Nefes egzersizi, basit vücut tarama ve gevşeme egzersizi yapılır. Sonrasında nesne görselleştirme etkinliği yapılır.

10. Hafta boyunca her gün nefes egzersizini yapmaları ve şefkat/öz şefkatle ilgili kendilerini gözlemlmeleri üzerine alıştırmaya ödevi verilir ve oturum sonlandırılır.

DÖRDÜNCÜ OTURUM: ABC modelinin açıklanması.

Kazanımlar:

1. ABC modelini öğrenir.
2. Duygu düşünce ve davranışlarını fark eder.
3. Romantik ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışlarına dair hangi döngülere sahip olduğunu gözlemler.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Geçen haftaya dair sormak eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
3. Alıştırma kontrolü için turlama yapılır.

4. ABC modeli hakkında bilgi verilir ve bir örnekle açıklanır.

5. Romantik ilişki inançları hakkında bilgi verilir.

“Romantik ilişkilerde aynı döngülere girdiğimizi düşündüğümüz, sorun olarak algıladığımız; bizim, partnerimizin ya da ikimizi de davranışlarını içeren davranışlar, davranışlara yönelik tepkilerimiz vardır. Bu tepkiler bize çok doğal ve olması gerekenmiş gibi gelebilir. Partnerimiz nasıl olur da bizimle aynı şekilde düşünmez gibi düşünce kalıpları geliştirebiliriz. Sizin de ilişkinizde bu tarz durumları düşünmenizi istiyorum.”

“İlişkilerimizin nasıl olması gerektiğine dair düşüncelerimiz ve beklentilerimiz ilişki inançlarımızı oluşturur. Bu inançlar işlevsel ve esnek bir yapıya sahip olursa, ilişkileri olumlu yönde ve yapıcı şekilde etkiler. Eğer işlevsel olmayan ve katı inançlara sahipse kişi, ilişkileri bundan olumsuz etkilenebilir. Herkes bu işlevsel olmayan düşüncelere sahip olabilir fakat bu inançlar farkındalık kazanılıp değiştirilebilir (Ellis ve Dryden, 1997).”

“İlişkilere dair bazı işlevsel olmayan inançlara “her şeyi birlikte yapmalıyız”, “birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz”, “birbirimizi değiştirebilmeliyiz” örnek olarak verilebilir.”

Romantik ilişki inançlarına dair “her şeyi birlikte yapmalıyız” açıklanıp sonrasında üyelerin kendi hayatlarında karşılaştıkları irrasyonel romantik ilişki inançları neler olabilir üzerine, üyeler ikili gruplara ayrıldı ve bunun hakkında konuştular. Sonrasında turlama şeklinde tüm üyeler paylaşımda bulundu.

6. Etkinlik: Romantik ilişkilerde ABC modelinin nasıl işlediğine dair bir örnek verilir.

“Bir romantik ilişki içindeyim. Sevgilime mesaj attım. 2 saat geçmesine rağmen mesajıma cevap vermedi. Endişelendim. Acaba artık beni sevmiyor mu diye düşünürüm. Sonra ona ulaşabilmek için tekrar tekrar ararım. Alternatif düşünce ne olabilir? Beni aramamasının bana olan sevgisiyle bir ilgisi yok. Meşgul olabilir, uyuyor olabilir, acil bir durum olmuş olabilir. Müsait olduğunda beni arayacaktır. Böyle düşününce ne hissederim? Rahatlamış hissederim. İlk düşünce ve alternatif düşünceleri düşündüğümde ilk düşüncem işlevsel mi?”

7. Üyelere Form 1 dağıtılır ve yukarıda verilen örnek doğrultusunda kendi hayatlarından rasyonel olmayan ilişki inancına dair bir örnekle duygu-düşünce-davranış ve alternatif düşünce bölümlerini içeren formu doldurmaları için 5 dakika süre verilir. Paylaşımda bulunmak isteyen üyelere paylaşımda bulunmaları istenir.

8. Nefes egzersizi ve sonrasında ŞOT’ye ait “Güvenli Yer” meditasyonu yapılır.

9. Form 2, kendilerini gözlemlmeleri için alıştırma ödevi olarak verilir.

10. Eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve oturum sonlandırılır.

BEŞİNCİ OTURUM: Duygu düzenlemenin açıklanması.

Kazanımlar:

1. Duygu düzenleme kavramını öğrenir.
2. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öğrenir.
3. Bilişsel çarpıtmalar öğrenir.
4. ŞOT'ye ait şefkatli ben egzersizini yapmayı öğrenir.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Geçen haftaya dair sormak eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
3. Alıştırma kontrolü için turlama yapılır.
4. Duygu düzenleme kavramı ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri hakkında bilgi verilir.
5. Bu stratejilerden hangilerinin adaptif hangilerinin adaptif olmadığı üzerine paylaşımda bulunmaları istenir ve gönüllü üyeler paylaşımda bulunur.
6. Üyelere A4 kâğıdı dağıtılır. Üyelerden hangi duygu düzenleme stratejilerinin kendilerinde olduğunu düşünmeleri istenir ve sonrasında gönüllü üyeler paylaşımda bulunurlar.
7. Bilişsel çarpıtmalar açıklanır. Bilişsel çarpıtmaların birer gözlük olduğunu ve sorun olan kısmının, olaylara bu gözlükle (mavi, yeşil, kırmızı gibi) bakıyor oldukları açıklanır. Açıklama ve örnekler bittikten sonra, üyelere “Siz hayatınızda hangi gözlükle olaylara bakıyorsunuz?” sorusu sorulur ve sonrasında üyelerle turlama yapılır.
8. ŞOT egzersizlerinden olan “Şefkatli Ben” etkinliği yapılır.
9. Kendilerini gözlemlmeleri için alıştırma ödevi verilir.
10. “Bu oturuma dair aklınıza takılan, sormak, eklemek istediğiniz bir şey var mı?” sorusuyla oturum sonlandırılır.

ALTINCI OTURUM: Duygu düzenleme stratejilerini açıklama.

Kazanımlar:

1. Birincil ve ikincil duyguları öğrenir.
2. İşlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin farkına varır.
3. ŞOT egzersizi yapmayı öğrenir.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Geçen haftaya dair sormak eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
3. Alıştırma kontrolü için turlama yapılır.
4. Birincil ve ikincil duygular hakkında bilgi verilir. Örneklerle açıklanır.
5. Bağlanma stilleriyle ilgili 2. Oturumda yapılan etkinlikten kısaca bahsedilir. Bu stillerle ilgili olduğunu düşündükleri, romantik ilişkilerinde yaşadıkları, yoğun duygular yaşadıkları, stres verici bir olayı hatırlamaları istenir. Bu olay olurkenki durum, kişiler, konuşma, tepkiler üzerine düşünmeleri ve bir kâğıda not almaları istenir. Sonrasında üyeler ikili gruplara ayrılır. Üyelere 10 dakika süre verilir. Bu süre içerisinde ilk beş dakika ilk üyenin yaşadığı olayı, ikinci beş dakikalık süreyi diğer üyenin yaşadığı olayı rol oynama şeklinde tekrardan canlandırmaları istenir. On dakika sonunda tekrardan grup pozisyonuna döndüğünde bu rol oynamayı, gönüllü olan birkaç kişinin tüm gruba karşı canlandırmaları istenir. Sonrasında hem ikili grupların hem de sergilenen senaryonun üzerine grupça konuşulur. Sonrasında bilişsel duygu düzenleme kavramı açıklanır ve aşamalarıyla (Fark et-Gevşeme-Duyguyu etiketleme ve tanımlama-Duygunun nedenini bul-Düşünceyi izleme/inceleme-Sonuca yönelik işlevsel davranışı belirleme) bir örneklerle açıklanır. Bir fon kartonuna aşamalar yazılarak duvara asılır. Tekrardan üyeler ikili gruplara ayrılır ve aynı senaryoları bu beş aşamaya göre tekrardan rol oynama şeklinde yapmaları istenir. Gönüllü olan birkaç kişinin grup önünde canlandırması istenir. Grup tekrar aynı düzene geldiğinde ikinci durum hakkında konuşulur. İlk durum ve ikinci durum arasında nelerin farklı olduğu ve işlevsellik ve sonrasındaki duygu durumları hakkında üyelere paylaşımda bulunmaları istenir (Togay, 2022).
6. ŞOT'ye ait "Şefkati Yeniden Deneyimleme" egzersizi yapılır.
7. Kendilerini gözlemlmeleri için alıştırma ödevi verilir.

Bilişsel duygu düzenlemeye dair form üyelere verilir. Yaşadıkları stres verici anlarda bu 5 aşamayı uygulamaya çalışmaları istenir. Deneyimlerini form üzerine yazmaları, deneyimlerinden sonra neler hissettiklerini not almaları istenir. ŞOT'ye ait nefes egzersizini stres yaşadıkları, yoğun duygular hissettikleri olaylardan sonra olmak üzere her gün düzenli olarak uygulamaları istenir.
8. Oturuma dair akıllarına takılan, sormak, eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve oturum sonlandırılır.

YEDİNCİ OTURUM: Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile güvenli bağlanma arasındaki davranışsal farklılıkları anlama.

Kazanımlar:

1. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın temelinde hangi stratejilerin bulunduğunu bilir.
2. Hayatındaki bu örüntüleri fark eder.
3. Güvenli bağlanma örüntüsü geliştirebilmek için neleri değiştirebileceğini fark eder.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Geçen haftaya dair sormak eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
3. Alıştırma kontrolü için turlama yapılır.
4. Üyeler iki gruba ayrılır. Duvara asılmış olan fon kartonlarına aşağıdaki yönergeler üzerine konuşmaları ve grupça düşündükleri fikirleri yazmaları istenir.

Grup-1: Kaçınan neyden kaçıyor?

Reddedilmemek için yaptıklarım

İçimden geldiği için yaptıklarım

Kaçınan bağlanmanın bir sloganı olsa bu ne olurdu?

Grup-2: Kaygılı neyden kaçıyor?

Reddedilmemek için yaptıklarım

İçimden geldiği için yaptıklarım

Kaygılı bağlanmanın bir sloganı olsa bu ne olurdu?

Daha sonra üyeler grup düzenine geçtiğinde yazılanlar üzerine konuşulur. Üyelere eklemek, çıkarmak istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Tüm bu konuşulandan sonra “*Güvenli bağlanma sizce nasıldır? Güvenli bağlanmaya bir slogan bulacak olsak bu ne olurdu?*” soruları üyelere sorulur ve beyin fırtınası yapılır.

5. Üyelere renkli not kağıtları dağıtılır ve bağlanma stillerini düşünmeleri istenir. Romantik ilişkilerinde olmak üzere, bağlanma stillerinden kaynaklı olarak belirli durumlarda ortaya çıkan ve ortaya çıkan bu durumla ilgili zorluk yaşadıklarında kendilerine hatırlatmaları için bir not yazmaları istenir. Bu notta o durumda ne düşündükleri, zihinlerinden ne geçtiği,

asında olan ve kendilerini motive edici bir not olması yönergesi verilir. Paylaşımında bulunmak isteyenler dinlenir.

6. ŞOT'ye ait “Şefkatli Koç” egzersizi yapılır.
7. Haftaya son oturum olacağının hatırlatması yapılır.
8. Kendilerini gözlemlmeleri için alıştırma ödevi verilir ve oturum sonlandırılır.

SEKİZİNCİ OTURUM: Sonlandırma oturumu

Kazanımlar:

1. Grup sürecinin bir değerlendirmesini yapar.
2. Grup sürecinden kazandıklarını ifade eder.
3. Gruba olumlu duygularla veda eder.

Oturum Süresi: 90 dakika.

Süreç:

1. Oturum planlanan saatte üyelerin katılımıyla başlar.
2. Üyelerin nasıl hissettiklerine dair derecelendirme yapılır.
3. Geçen haftaya dair sormak eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
4. Grup lideri yapılan 7 oturumun genel bir özetini yapar.
5. Grup üyelerinin sonlandırma oturumuna ilişkin duyguları ile ilgili turlama yapılır.
6. Üyelerden grup sürecinden neler kazandıkları ve grup deneyimi ilgili düşüncelerini ifade etmeleri için grup sürecini değerlendirmeleri istenir. Gönüllü üyeler paylaşım yapar.
7. Değerlendirme anketi uygulanır.
8. Sonlandırma etkinliği yapılır.
9. Son test uygulanır.
10. Katılım belgeleri dağıtılır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II (Ek), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Ek) ve İlişki İnançları Ölçeği (Ek) kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubuna dahil olan katılımcılara ise “Bilgilendirilmiş Onam Formu” gönderilmiştir. Deney grubu katılımcılarına ise 8 haftalık psikoeğitim programı sonrasında Psikoeğitim Programı Değerlendirme formu uygulanmıştır.

3.4.1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

YİYE-II Brannan, Clark ve Shaver'in (1998) geliştirmiş olduğu Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin madde tepki kuramına uygun olarak değiştirilmiş halidir. Yapılan analiz sonucunda kaygıyı ölçen 18 madde ve kaçınmayı ölçen 18 madde seçilmiş ve yedili likert tipindeki 36 maddelik YİYE-II oluşturulmuştur. Ölçekteki çift numaralı maddeler kaçınma boyutunu ölçerken, tek numaralı maddeler kaygı boyutunu ölçmektedir.

Ölçek Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç-tutarlık katsayılarına bakıldığında; kaygı boyutu için .90, kaçınma boyutu için .86'dır. Cronbach alfa iç-tutarlık katsayılarına bakıldığında; kaygı boyutu .84, kaçınma boyutu .78 bulunmuştur. Test tekrar test yöntemine göre ise kaçınma boyutu .81, kaygı boyutu .82 oranında güvenilirliğe sahip çıkmıştır.

3.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş olan DDGÖ, 36 maddeden oluşan beşli likert tipinde bir ölçektir. Farkındalık, açıklık, stratejiler, dürtüsellik, kabul etmeme, hedefler olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. İç-tutarlık katsayısı .93'tür. Ölçeğin alt boyutlarının iç-tutarlık katsayıları .80 ile .89 arasındadır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .88'dir. Ölçeğin Türkçeye çevirisi Rugancı (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 36 maddeden oluşmaktadır, 1 ve 4 arası derecelendirmeler ile Likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkiye örneklemi için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94'tür. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlıkları .75 ve .90 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83'tür.

3.4.3. İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ)

Romantik ilişkilerde işlevsel olmayan inançları ölçmek için Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilmiş olan İİÖ, 71 maddeden oluşan altılı Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .95'tir. Ölçeği oluşturan dokuz faktör için Cronbach alfa değeri ise .68 ve .91 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Gizir (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlanmış ölçek altı faktör, 37 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipindedir. Uyarlanmış ölçeğin iç-tutarlık güvenilirliğini belirlemek için yapılan analizlere göre Cronbach alfa değeri .95'tir. Faktörlere ait Cronbach alfa iç-tutarlık katsayıları ise .79 ve .85 arasındadır.

3.5. Verilerin Toplanması

Programın uygulanması için gerekli etik izinler Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayıl Etik Kurulu (EK 6) tarafından verilmiştir. Ön test ve son testler deney grubu ve kontrol grubuna çevrim içi olarak uygulanmıştır. Program bitiminden üç ay sonra deney grubuna izleme testi çevrim içi olarak uygulanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 26 kullanılarak analiz edilmiştir. Temel istatistiksel analizler yapılmadan önce ön analizler yapılmıştır. Verilerin normalliklerini ölçmek için Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk ve histogram testleri kullanılmıştır. Bu testlere göre verilerin normal bir dağılım izlemediği görülmüştür. Bu nedenle, analizlerde deney ve kontrol grubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney grubunun ön test, son test ve izleme testi ortalama puanlarını karşılaştırmak için ise Friedman ANOVA ve Wilcoxon Signed Rank testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya yönelik bulgular yer almaktadır. İlk olarak ölçeklerin betimsel istatistikleri sunulmaktadır. İkinci olarak deney ve kontrol grubu ön test puan farklarına yer verilmektedir. Üçüncü olarak her bir değişken için deney ve kontrol grubunun son test puanları yer almaktadır. Dördüncü olarak deney ve kontrol grubu ön test ile son test puanları arasındaki farkın farkına bakılmıştır. Daha sonra ise deney grubu ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farka yer verilmiştir. Son olarak kontrol grubu ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki farka bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen betimsel istatistiklere dair bulgular Tablo 4.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.1 Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistikleri

		Deney		Kontrol		
	Ölçekler	n	Ortalama	SS	Ortalama	SS
Ön Test	Kaygı	11	84.73	21.95	88.00	26.57
	Kaçınma	11	72.91	17.63	77.09	15.80
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	11	102.55	11.716	105.09	23.28
	İlişki İnançları	11	96.27	25.09	94.00	38.90
Son Test	Kaygı	11	67.91	18.61	78.64	26.08
	Kaçınma	11	59.09	14.55	79.55	23.51
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	11	87.27	18.64	104.73	28.78
	İlişki İnançları	11	97.09	22.78	96.64	33.93
İzleme Testi	Kaygı	11	73.82	16.37		
	Kaçınma	11	58.64	15.42		
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	11	85.91	15.92		
	İlişki İnançları	11	101.18	30.65		

4.1. Deney ve Kontrol Grubunun Ön test Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları

Deney ve kontrol grubunun bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları ön test puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları ön test puanlarına ait sonuçlar Tablo 4.2 Tablo 4.3 ve Tablo 4.4'te sunulmaktadır.

Deney ve kontrol grubunun bağlanma stilleri ön test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Analize ait sonuçlar Tablo 4.2'de verilmektedir.

Tablo 4.2. *Bağlanma Stilleri Ön Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Ölçekler	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Kaygı	Deney	11	10.55	116	50	-.690	0.490
	Kontrol	11	12.45	137			
	Total	22					
Kaçınma	Deney	11	10.82	119	53	-.493	0.622
	Kontrol	11	12.18	134			
	Total	22					

* $p < 0.05$

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının bağlanma stilleri alt boyutları olan kaygı ($U = 50$, $p = .490$) ve kaçınma ($U = 53$, $p = .622$) ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü ön test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Analize ait sonuçlar Tablo 4.3'te verilmektedir.

Tablo 4.3. *Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Ölçekler	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Deney	11	11.14	122.50	56.5	-.263	0.793
	Kontrol	11	11.86	130.50			
	Total	22					

* $p < 0.05$

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının duygu düzenleme güçlüğü ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 56.500$, $p = .793$).

Deney ve kontrol grubunun ilişki inançları ön test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4'te sunulmaktadır.

Tablo 4.4. *İlişki İnançları Ön Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Ölçekler	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
İlişki İnançları	Deney	11	11.91	131	56	-.296	0.767
	Kontrol	11	11.09	122			
	Total	22					

* $p < 0.05$

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının ilişki inançları ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 56$, $p = .767$).

4.2. Psikoeğitim Programının Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisi

Bu bölümde H1 hipotezine ait analiz bulguları verilmiştir.

4.2.1. Bağlanma Stillerinin Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bu bölümde H1a hipotezine ait analiz bulguları verilmiştir. Deney ve kontrol grubunun bağlanma stilleri son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5'te sunulmaktadır.

Tablo 4.5. Bağlanma Stilleri Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Kaygı	Deney	11	10.27	113	47	-.888	0.375
	Kontrol	11	12.73	140			
	Total	22					
Kaçınma	Deney	11	8.68	95.50	29.50	-2.038	0.042*
	Kontrol	11	14.32	157.50			
	Total	22					

* $p < 0.05$

Tablo 4.5'te sunulan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygı ($U = 47$, $p = .375$) son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, kaçınma ($U = 29.500$, $p = .042$) son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kaçınma düzeyindeki bu farklılığın anlamlılığına bakmak için etki büyüklüğüne bakılmıştır. Etki büyüklüğü .43 olarak bulunmuştur. Buna göre etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu söylenebilir (Cohen, 1988).

Yapılan analizlerde deney ve kontrol grubunun bağlanma stilleri alt boyutu kaygı son test puanları arasında farka rastlanmamıştır. Bu yüzden, bu iki değişkenin ön test son testlerinin fark puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Analize ait sonuçlar Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlanma Stilleri Kaygı Son Test ve Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kaygı	Deney	11	12.14	133.50	53.500	.645
	Kontrol	11	10.86	119.50		

* $p < 0.05$

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere deney grubu ve kontrol grubu katılımcılarının kaygı ($U = 53.500, p = .645$) son test ve ön test fark puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.2.2. Deney Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test- Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar

Bu bölümde H1b hipotezi test edilmiştir. Bağlanma stillerinin alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ölçeklerinden elde edilen ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farklılıkları belirlemek için Friedman ANOVA testi uygulanmıştır. Bağlanma stilleri alt boyutları olan kaygı ve kaçınma puanlarına ilişkin Friedman ANOVA sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Deney Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar

Ölçekler	Ölçümler	n	Ortalama	SS	Sıra Ortalaması	X^2	df	p
Kaygı	Ön test	11	84.73	21.95	2.45	4.545	2	.103
	Son test	11	67.91	18.61	1.55			
	İzleme	11	73.82	16.37	2.00			
Kaçınma	Ön test	11	72.91	17.63	2.64	6.727	2	.035*
	Son test	11	59.09	14.55	1.73			
	İzleme	11	58.64	15.42	1.64			

* $p < 0.05$

Tablo 4.7’de gösterilen Friedman ANOVA testi sonuçlarına göre, ön test, son test ve izleme testinin bağlanma stillerinin alt boyutlarından kaygı için [$X^2_{(2)} = 4.545, p = .103$]

anlamlı bir fark bulunmazken; kaçınma için [$X^2_{(2)} = 6.727$, $p = .035$] anlamlı bir fark bulunmuştur.

Deney grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarından hangilerinin arasında fark olduğunu belirlemek amacıyla kaçınma toplam puanı için post-hoc testi olan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi Bonferonni düzeltmesi yapılarak uygulanmıştır. Bu amaçla .05 anlamlılık değeri 2'ye bölünüp p değeri hesaplanmıştır ve bu değer post-hoc analizleri için .025 olarak belirlenmiştir. Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları Tablo 4.8'de verilmektedir.

Tablo 4.8. Deney Grubunun Bağlanma Stilleri Kaçınma Ön Test-Son Test ve Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Ölçekler			<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>
Kaçınma	Ön test-son test	Negatif Sıra	9	6.56	59	-2.314	0.021*
		Pozitif Sıra	2	3.5	7		
		Eşit	0				
		Toplam	11				
	Son test-izleme	Negatif Sıra	6	5.92	35.5	-.223	0.824
		Pozitif Sıra	5	6.10	30.5		
		Eşit	0				
		Toplam	11				

* $p < 0.05$

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi, bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınma ($z = -2.314$, $p = .021$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kaçınma ($z = -.223$, $p = .824$) son test ve izleme testi arasında ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Buna göre, deney grubunun kaçınma düzeyleri ön testten son teste önemli ölçüde değişmiştir ve bu değişim üç aylık izleme sonunda da devam etmiştir. Başka bir ifadeyle, psikoeğitim sürecine katılan öğrencilerin süreç sonunda kaçınma düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın kalıcılığının en az üç ay devam ettiği sonucuna varılabilir. Kaçınma düzeyi ön test ve son test puanları arasındaki bu farklılığın anlamlılığına bakmak için etki büyüklüğüne bakılmıştır. Etki

büyüklüğü .49 olarak bulunmuştur. Buna göre etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu söylenebilir (Cohen, 1988).

4.2.3. Kontrol Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test ve Son Test Sonuçları

Kontrol grubunun kaçınma ön test ve son test arasındaki farklılığı test etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 4.9’da verilmektedir.

Tablo 4.9. *Kontrol Grubunun Bağlanma Stilleri Ön Test ve Son Test Sonuçları*

Ölçekler	Sıralar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Kaygı	Negatif Sıra	2	6.36	44.5	-1.024	0.306
	Pozitif Sıra	7	5.38	21.5		
	Eşit	0				
	Toplam	11				
Kaçınma	Negatif Sıra	6	4.92	29.5	-0.311	0.755
	Pozitif Sıra	5	7.30	36.5		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

*p< 0.05

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi kontrol grubundaki katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutları olan kaygı ($p = .306$) ve kaçınma ($p = .755$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.3. Psikoeğitim Programının Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi

Bu bölümde H2 hipotezine ait analizlerin bulguları verilmektedir.

4.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Araştırmanın bu bölümünde H2a hipotezi test edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.10’da görülmektedir.

Tablo 4.10. *Duygu Düzenleme Güçlüğü Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Ölçekler	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Duygu	Deney	11	9.64	106	40	-1.347	0.178
Düzenleme	Kontrol	11	13.36	147			
Güçlüğü	Total	22					

* $p < 0.05$

Tablo 4.10’da sunulan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 40, p = .178$).

Deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puanları arasında farka rastlanmamıştır. Bu sebeple, bu iki değişkenin ön test ve son test fark puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amaçlı Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. *Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Son Test ve Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları*

Ölçek	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Duygu Düzenleme	Deney	11	10.91	120.00	54.000	.669
Güçlüğü	Kontrol	11	12.09	133.00		

* $p < 0.05$

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere deney grubu ve kontrol grubu katılımcılarının duygu düzenleme güçlüğü ($U = 54.000, p = .669$) son test ve ön test fark puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.3.2. Deney Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test-Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar

Bu bölümde H2b hipotezi test edilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farklılıkları test etmek için Friedman ANOVA testi uygulanmıştır.

Tablo 4.12. Deney Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar

Ölçek	Ölçümler	n	Ortalama	SS	Sıra Ortalaması	X^2	df	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Ön test	11	102.55	11.716	2.82	11.091	2	.004*
	Son test	11	87.27	18.645	1.55			
	İzleme	11	85.91	15.921	1.64			

* $p < 0.05$

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi Friedman ANOVA testine göre duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarına ait ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$X^2_{(2)} = 11.091, p = .004$].

Bu farkın hangi değişkenler arasında olduğunu belirlemek amacıyla duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı için post-hoc testi olarak Wilcoxon İşaretli Sıralar testi, Bonferonni düzeltmesi yapılarak uygulanmıştır. Bu doğrultuda .05 anlamlılık değeri, ikiye bölünüp p değeri hesaplanmıştır ve bu değer post-hoc analizleri için .025 olarak belirlenmiştir. Wilcoxon İşaretli Sıralar test sonuçları Tablo 4.13’te verilmektedir.

Tablo 4.13. Deney Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test-Son Test ve Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Ölçekler			n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Ön test-son test	Negatif Sıra	10	6.5	65	-2.845	0.004*
		Pozitif Sıra	1	1	1		
		Eşit	0				
		Toplam	11				
	Son test-izleme	Negatif Sıra	5	7.30	36.50	-.311	0.756
		Pozitif Sıra	6	4.92	29.50		
		Eşit	0				
		Toplam	11				

Tablo 4.13'te görüldüğü gibi Bonferroni düzeltmesi sonucu elde edilen Wilcoxon İşaretli Sıralar testi analizlerine göre, duygu düzenleme güçlüğü ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($z = -2.845$, $p = .004$). Duygu düzenleme güçlüğü son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z = -.311$, $p = .756$). Buna göre, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ön test ve son test ölçümleri arasında önemli ölçüde değiştiği görülmüştür. Bu değişimin ise üç aylık izlem sonunda da devam ettiği söylenebilir. Başka bir ifadeyle, psikoeğitim süreci katılımcılarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın kalıcılığının devam ettiği sonucuna varılabilir. Duygu düzenleme ön test ve son test puanları arasındaki bu farklılığın anlamlılığına bakmak için etki büyüklüğüne bakılmıştır. Etki büyüklüğü .60 olarak bulunmuştur. Buna göre etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu söylenebilir (Cohen, 1988).

4.3.3. Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test ve Son Test Sonuçları

Kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü ön test ve son test arasındaki fark olup olmadığını test etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 4.14'te sunulmaktadır.

Tablo 4.14. Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ön Test ve Son Test Sonuçları

Değişkenler	Sıralar	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Negatif Sıra	6	6	36	-0.267	0.790
	Pozitif Sıra	5	6	30		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

* $p < 0.05$

Tablo 4.14'te görüldüğü gibi kontrol grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ($p = .79$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

4.4. Psikoeğitim Programının İlişki İnançları Üzerinde Etkisi

Bu bölümde H3 hipotezine ait analizlerin bulguları sunulmaktadır.

4.4.1. İlişki İnançları Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bu bölümde H3a hipotezi test edilmiştir. Deney ve kontrol grubunun ilişki inançları son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.15'te sunulmaktadır.

Tablo 4.15. İlişki İnançları Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
İlişki İnançları	Deney	11	10.64	117	51	-.625	0.532
	Kontrol	11	12.36	136			
	Total	22					

* $p < 0.05$

Tablo 4.15'te sunulan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının ilişki inançları son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 51$, $p = .532$).

Yapılan analizde deney ve kontrol grubu katılımcılarının ilişki inançları son test puanları arasında farka rastlanmadığı için, bu iki değişkenin ön test son test fark puanları arasındaki farkın farkına Mann Whitney U Testi yapılarak bakılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.16’da sunulmaktadır.

Tablo 4.16. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İnançları Son Test ve Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İlişki İnançları	Deney	11	9.23	101.50	35.500	.100
	Kontrol	11	13.77	151.50		

*p< 0.05

Tablo 4.16’da görüldüğü üzere deney grubu ve kontrol grubu katılımcılarının otomatik düşünceler ($U = 35.500$, $p = .100$) son test ve ön test fark puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

4.4.2. Deney Grubunun İlişki İnançları Ön Test-Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar

Bu kısımda H3b hipotezi test edilmiştir. İlişki inançları ölçeğinden elde edilen ön test, son test ve izleme puanları arasındaki farkı belirlemek için Friedman ANOVA testi uygulanmıştır.

Tablo 4.17. Deney Grubunun İlişki İnançları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar

Ölçek	Ölçümler	n	Ortalama	SS	Sıra Ortalaması	X ²	df	p
İlişki İnançları	Ön test	11	96.27	25.092	1.91	1.273	2	.529
	Son test	11	97.09	22.784	1.82			
	İzleme	11	101.18	30.656	2.27			

*p < 0.05

Tablo 4.17’de gösterilen Friedman ANOVA testi sonuçlarına göre ön test, son test ve izleme testinin ilişki inançları ölçeğinin toplam puanları için anlamlı bir fark bulunmamıştır [$X^2_{(2)} = 1.273, p = .529$].

4.4.3. Kontrol Grubunun İlişki İnançları Ön Test ve Son Test Sonuçları

Kontrol grubu katılımcılarının ilişki inançları ön test ve son test puanları arasındaki farkı test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 4.18’de verilmektedir.

Tablo 4.18. Kontrol Grubunun İlişki İnançları Ön Test ve Son Test Sonuçları

Ölçek	Sıralar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İlişki İnançları	Negatif Sıra	4	7.75	31	-0.178	0.859
	Pozitif Sıra	7	5	35		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

* $p < 0.05$

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi, kontrol grubundaki katılımcıların romantik ilişki inançları ($p = .859$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmış olup literatürde yer alan araştırmaların bulguları çerçevesinde tartışılmıştır. Bu bölümde ayrıca çalışmanın sonuçlarına dayanarak araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerine uygulanan yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının öğrencilerin bağlanma stilleri, duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki inançları düzeyleri üzerindeki etkililiğini incelemektir. Çalışmanın bu bölümünde, uygulanan psikoeğitim programı sonrası katılımcıların bağlanma stilleri, duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki inançlarına ilişkin bulgular başlıklar hâlinde tartışılacaktır. Çalışmanın bulgularına göre, sekiz haftalık yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının, katılımcıların kaçınma bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Üç ay sonraki izleme çalışmasında, yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisinin devam ettiği görülmüştür.

5.1.1. Bağlanma Stilleri ile İlgili Sonuçlar

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programı uygulanan deney grubunun bağlanma stilleri ölçeği alt boyutu olan kaçınma düzeyinde anlamlı bir azalma olmuştur. Deney grubu katılımcılarının ön test-son test puanları arasındaki fark anlamlıdır. Son test ve izleme testi arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir başka ifadeyle, programa katılan kişilerin kaçınma düzeyleri anlamlı olarak azalmış ve bu değişim en az üç ay devam etmiştir. Deney ve kontrol grubu kaçınma son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Kontrol grubu katılımcılarının kaçınma ön test-son test puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yani deney grubu katılımcılarının kaçınma düzeyleri azalırken, kontrol grubu üyelerinin kaçınma düzeylerinde azalma meydana gelmemiştir.

Bağlanma stillerinin kaygı alt boyutuna bakıldığında ise deney ve kontrol grupları son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sebeple, deney ve kontrol grubu katılımcılarının ön test ve son test fark puanları arasında farka bakılmıştır ve farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kontrol grubu ön test-son test puanları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, psikoeğitim programının bağlanma stillerinden kaçınma boyutunu azaltmada etkili olduğu ancak kaygı boyutunu azaltmada etkili olmadığı görülmüştür. Diğer yandan betimsel istatistikler tablosu (Tablo 4.1.) incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların kaygı son test puan ortalamalarının anlamlı düzeyde olmasa da son test puan ortalamalarından düşük olduğu görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bağlanma stilleriyle ilgili psikoeğitim çalışmasının sınırlı olduğu görülmüştür. Yapılan betimsel çalışmalarda ise bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasında ilişki olduğu ve duygu düzenleme düzeyindeki değişiminin bağlanma stilleri üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Karabacak ve Demir, 2017; Tulpar, Aktan ve Yardımcı, 2020; Yüksel, 2014). Hazırlanan psikoeğitim programının bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınma düzeyini anlamlı olarak azaltmada etkili olmasının farklı sebepleri olabileceği düşünülmektedir. Bunlardan ilki bağlanma stilleri ile ilgili farkındalık kazandırmasıdır. Oturum içeriğinde kaçınan, kaygılı ve güvenli bağlanma stilleri hakkında bilgi verilmiş ve kişilerin kendi bağlanma örüntüsü hakkında bilgi sahibi olması sağlanmıştır. Kendi bağlanma stili hakkında bilgi sahibi olan kişiler, bu örüntülerin hayatlarında nasıl etkili olduğunu ve bunları değiştirmek için neler yapabilecekleri konusunda cesaretlendirilmiştir. Sosyal ve romantik ilişkilerinde kaçınan bağlanma stiline kendisini nasıl gösterdiği, bu davranışlara alternatif olarak neler yapılabileceği egzersizler ve rol oynama etkinlikleriyle pekiştirilmiştir. Ayrıca oturumlarda şefkat odaklı egzersizlerin de bu azalmada etkisi olduğu düşünülmektedir.

Psikoeğitim programının bağlanmanın kaygı alt boyutunu azaltmada etkili olmamasının altında yatan bazı etkenler olabilir. Bunlardan bir tanesi, bağlanma üzerine çalışan araştırmacıların, başka kişilerden gelen şefkat ve nezaket içeren davranışların, bağlanma sistemini tekrardan aktive ettiği görüşü (Mikulincer, 2007) ile ilişkili olabilir. Bu aktivasyonla, bağlanma sistemindeki çözüme kavuşturulmamış ve karmaşık anılar, yaşantılar ve duygular kişinin ilişkilerinde kendini göstermeye başlar. Utanç duygusu yüksek ve kendini eleştirme düzeyi yüksek kişiler, psikolojik danışma ortamındaki şefkat ve sıcaklık deneyimiyle üzüntü duyabilirler. Bu bazı kişiler için bunaltıcı gelebilir hatta yaşadıkları acıdan uzaklaşabilirler. Şefkat odaklı terapi, bu duyguları normalleştirme, kabul etme ve kontrol altına almaya yardımcı olmaya çalışır (Gilbert, 2009). Yapılan bir çalışmada şefkat

odaklı terapi çalışmalarından olan şefkat odaklı imgelemenin bedensel olarak strese sebep olduğu gözlemlenmiştir (Rockliff vd., 2008). Bu açıklamalar ışığında, bazı kişilerin şefkate dair inançları olumsuz olduğu söylenebilir. Öz şefkat hak edilmemiş bir durum ya da kendini beğenmişlik gibi algılanabilir. Bu da öz şefkati geliştirmeye dair korkuya sebep olabilir. Eğer kişi kendini eleştirmezse; tembel ya da sevimsiz olacağından korkabilir hatta öz şefkatli davrandığında bunun sonrasında ödeyeceği bir bedeli olduğunu düşünerek ileride cezalandırılacağını düşünebilir (Gilbert, 2009). Çalışmada her hafta farklı bir şefkat odaklı terapi çalışması yapılmıştır. Bu çalışmalar, yukarıdaki açıklamalarda ifade edildiği gibi, bağlanma stillerini aktive etmiş olabilir ve kişilerin kaygı düzeylerindeki düşüşün kısıtlı düzeyde kalmasına ya da belirli bir düzeyde stresin devam etmesine sebep olmuş olabilir. Psikoeğitim oturumlarında, çocukluk dönemindeki çeşitli yaşantıların yetişkin bağlanma stiline etkisi çalışıldığı için bağlanma kaygısı olan kişilerin bu paylaşımlardan dolayı kaygı düzeylerindeki düşüşün anlamlı düzeyde olmamış olabileceği sonucuna varılabilir.

5.1.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Sonuçlar

Araştırmada elde edilen bulgulara göre deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Uygulanan yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programı sonrasında üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde anlamlı bir azalma görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının duygu düzenleme güçlüğü son test ve izleme test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir başka ifadeyle, programa katılan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri anlamlı olarak azalmış ve bu değişim en az üç ay devam etmiştir. Deney grubu ve kontrol grubu son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sebeple, deney ve kontrol grubu katılımcılarının duygu düzenleme güçlüğü ön test ve son test fark puanları arasında farka bakılmış ve farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak, psikoeğitim programının duygu düzenleme güçlüğü azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Türkiye’de duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, katılımcıların program sonunda duygu düzenleme düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme ile ilgili ilişkisel çalışmaların çoğunlukta olduğu, bununla birlikte deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Az sayıdaki deneysel çalışmaların sonuçlardan biri olan, Gülgez ve Gündüz (2015) tarafından yapılan çalışmada diyalektik davranış terapisi temelli olarak hazırlanana programın üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri düzeyini azaltmada etkili olduğunu belirtilmiştir. Demir ve Gündoğan (2018) üniversite öğrencileri için hazırladıkları bilinçli farkındalık temelli

psikoeğitim programının duygu düzenleme üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Atalay (2019) lise öğrencileri için hazırlamış olduğu programın duygu düzenleme üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Karataş (2016) ergenler için hazırladığı yapılandırılmış grup sanat terapisi programının duygu düzenleme güçlüğü düzeyini anlamlı olarak azalttığını belirtmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları, psikoeğitim programlarının duygu düzenleme güçlüğü azaltmada etkili olduğuna ek kanıt sağlar niteliktedir.

Programın etkili olmasında programın içerdiği konular ve etkinliklerin rolü olduğu düşünülmektedir. Öncelikle program hazırlanırken, katılımcıların duygu, düşünce ve davranışları hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır. Sonrasında bu olguların birbiriyle ilişkilerine üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda katılımcıların, duygularının farkına varmaları ve bilişsel çarpıtmalarının hayatları üzerindeki etkisine yer verilmiştir. Son olarak da katılımcıların duygu düzenlemeye dair nasıl bir yol izleyebilecekleri gibi konular üzerine durulmuştur.

5.1.3. Romantik İlişki İnançları ile İlgili Sonuçlar

Araştırmada elde edilen bulgulara göre deney grubundaki katılımcıların romantik ilişki inançları ön test-son test-izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde bulgulara göre romantik ilişki inançları deney ve kontrol grupları son test puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sebeple, deney ve kontrol grubu katılımcılarının romantik ilişki inançları ön test ve son test fark puanları arasında farka bakılmıştır ve farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak, psikoeğitim programının romantik ilişki inançlarını azaltmada etkili olmadığı görülmüştür.

Şahan Yılmaz ve Duy (2013), hazırladıkları bilişsel davranışçı temelli programın üniversite öğrenimine devam eden kadın öğrenciler üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Çalışma sonunda katılımcıların akılcı olmayan inançlarının azaldığı fakat bu azalmanın gruplar arasında fark yaratacak düzeyde olmadığı, izleme ölçümünde ise azalmanın devam etmediği görülmüştür. Deveci Şirin ve Bayrakçı (2020) hazırladıkları romantik ilişki geliştirme programını üniversite öğrencilerine uygulamışlardır. Programın, katılımcıların romantik inanç düzeylerinde etkili olmadığı görülmüştür. Hamamcı (2002) ise hazırladığı bilişsel davranışçı yaklaşım ile bütünleştirilmiş psikodrama programının, katılımcıların ilişki inançlarını azaltmada etkili olduğunu rapor etmiştir.

Mevcut araştırmada uygulanan psikoeğitim programının romantik ilişki inançları üzerinde etkili olmamasında farklı etkenler rol oynamış olabilir. Akılcı olmayan inançlar, kişinin çevresinde onun için önemli olan kişileri gözlemlemesi sonucu oluşmaya başlar,

zamanla kişi bu inançları referans alarak kendi inanç sistemini oluşturur ve bu inançlar tekrarlanarak kalıcı hale gelir. Uzun bir süre tekrarlanan bu inançların bir anda değışmesi için de daha uzun bir süreye ihtiyaç olabilir. Diğer bir deyişle, söz konusu değışimin gerçekleşmesinin akılcı inançların kişinin hayatında sürekli olarak kullanmasıyla mümkün olabileceği ifade edilmektedir (Şahan Yılmaz ve Duy, 2013). Bu çalışmada, romantik ilişki inançlarında anlamlı bir azalma görülmemesinin sebeplerinden biri bu sürecin 8 haftayla sınırlı olması olabilir. Programın içeriği her ne kadar bilişsel çarpıtmaları içeriyor olsa da, bu konuya ayrılan süre program içinde kısıtlı kalmıştır ve programda duygu düzenleme ve bağlanma stilleri konularına daha fazla süre ayrılmıştır. Romantik ilişkilerle ilgili etkinliklerin ve bilgilendirmenin ağırlıklı olmamasının da ilişki inançları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşmamasında etkili olduğu düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Çalışmanın bu bölümü araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerileri içermektedir.

5.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu çalışma Akdeniz üniversitesinde öğrenim görmekte olan 22 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Farklı yerlerde ve daha geniş çalışma grubu ile uygulanarak daha geniş bir grupta etkililiği test edilebilir.

Bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları, kişilerin yaşamlarının erken dönemlerinde şekillenmeye başlayıp zamanla pekişen kavramlar olduğu için, önleme ve farkındalık oluşturmak amacıyla benzer çalışmalar çocuklar ve ergenlere uyarlanarak uygulanabilir.

Bu çalışma bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançlarının yakın ilişkiler üzerindeki etkisi dikkate alınarak tasarlanmıştır. Yakın ilişkilerle ilgili farklı değışkenler araştırılarak bu değışkenler odaklı bir psikoeğitim programı tasarlanabilir ve hazırlanan programın etkililiği test edilebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Bağlanma stilleri ve romantik ilişki inançları, uzun süreçlerde oluşup zamanla pekişen kavramlar olduğu için kısa süre içerisinde değışim gözlemlenmesi zor kavramlar olabilir. Bu nedenle, uygulayıcıların oluşturacağı programlarda oturum sayısı artırılabilir.

Hazırlanan programda bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları değişkenlerine yer verilmiş ve 8 haftalık program bu değişkenlere dair etkinlikler ve bilgilendirmeyi içerecek şekilde tasarlanmıştır. Süreç göz önüne alındığında 8 haftalık bir psikoeğitim için üç değişkenin fazla olduğu ve her biri için yeterli zamanın ayrılamadığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, ileriki çalışmalar için değişken sayısı azaltılarak daha odaklı programların geliştirilmesi önerilebilir.

Hazırlanan programda romantik ilişki inançları ile ilgili bilgilendirmenin ve alıştırmanın yeterli bulunmadığı görülmüştür. Sonraki çalışmalarda program içeriği oluşturulurken romantik ilişki inançlarıyla ilgili daha fazla bilgilendirme ve alıştırma dahil edilebilir.

Programa devamlılık göz önünde bulundurulduğunda, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip katılımcıların devamlılıkta zorluk yaşadığı görülmüştür. Bu durumun nedenleri araştırılarak program içeriğinin tekrar düzenlenmesi, kaygılı bağlanan katılımcıların katılımını arttırabilir ve programın kaygılı bağlanma üzerindeki etkisinin artmasını sağlayabilir.

Haftalık planlamada bazı oturumların ve bazı oturumlar içindeki etkinliklerin planlanandan daha fazla sürede tamamlandığı gözlemlenmiştir. Program uygulanmadan önce pilot bir çalışma yapılarak oturumların içeriğinin ve sürenin uygun olup olmadığının test edilmesinin etkililiği arttıracığı düşünülmektedir.

Programda her hafta bir şefkat odaklı egzersiz uygulanmıştır. Bu egzersizleri uygulamak için uygulayıcının şefkat odaklı bir egzersiz eğitimi alması ve program öncesinde farklı kişilere uygulaması önerilmektedir. Bu sayede etkili uygulamaların seçilmesi ve oturumlar sırasında egzersizlerin katılımcılar üzerindeki etkisinin artabileceği düşünülmektedir.

Program içeriğini oluşturan bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları kültürel olarak farklılık gösterebilen değişkenlerdir. Bu nedenle, uygulanacak grubun kültürel özellikleri göz önünde bulundurularak içeriğinde değişiklikler yapılabilir.

Günümüz teknolojik koşulları göz önünde bulundurulduğunda, program çevrim içi olarak geliştirilebilir ve bu sayede daha fazla katılımcıya ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. S., Blehar, M., Waters, E., and Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Erlbaum Inc.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709.
- Akdemir, H. (2019). *Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Allen, A. B., and Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Atalay, M. (2019). *Hazırlanan psikoeğitim programının lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerine ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. doi: 10.1177/0265407590072001
- Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & child health*, 9(8), 541-545.
- Berant, E., Mikulincer, M., and Shaver, P. R. (2008). Mothers' attachment style, their mental health, and their children's emotional vulnerabilities: A 7-year study of children with congenital heart disease. *Journal of personality*, 76, 31-65. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00479.x.
- Bowlby, J. (1960). Rief and mourning in infancy and early childhood. *The psychoanalytic Study of the Child*, 15(1), 9-52.
- Bowlby, J. (1969). Disruption of affectional bonds and its effects on behavior. *Canada's Mental Health Supplement*.
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.

- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1–10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>
- Bowlby, J. (1998). *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. Loss (No. 3). Random House.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., and Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.
- Brown, N.W. (2018). *Psychoeducational Groups: Process and Practice* (Forth Edition). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315169590>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-249.
- Cassidy, J., and Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971-991.
- Cohen, J. (1988). The analyses of variance. In *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.) (pp.274-87). Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 810-832.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Corey, M., Corey, G., ve Corey, C. (2016). Psikolojik Danışmada Gruplar: Süreç ve Uygulama. (Çev. Ed., F. Aysan, S. Balcı Çelik, A. Uz Baş), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Coşkun, B. (2023). *Bağlanma stilleri ile psikosomatik şikayetler arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüğünün aracı değişken olarak rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Cowley, S. (2020). *Attachment at work: Increasing authenticity & wellbeing among Irish workers through attachment psychoeducation training*. Bachelors Final Year Project, Dublin Business School.
- Cozolino, L. (2014). *The Neuroscience of Human Relationships 2e: Attachment And The Developing Social Brain*. WW Norton & Company.

- Çelik, Ş. (2004). *The effects of an attachment-oriented-psychoeducational-group-training on improving the preoccupied attachment styles of university students* [Unpublished Doctorate Dissertation]. Middle East Technical University.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demirel, Ö. (2007). *Eğitimde program geliştirme*. PegemA Yayıncılık.
- Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.592785>
- Deveci Şirin, H. ve Soyer, M. (2018). Yetişkin bağlanma örüntüleri ve güncel romantik ilişki durumunun romantik inançları yordayıcılığı. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 117-136.
- Dilmen, S. (2022). *Relationships between attachment style, cognitive flexibility and emotion regulation* [Unpublished masters dissertation]. Baskent University.
- Dryden, W. (2004). *Rational emotive behaviour therapy: theoretical developments*. Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203695579>
- Durak, Y. (2020). *Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ellis, A. (2003). The relationship of rational emotive behavior therapy (REBT) to social psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(1), 5.
- Ellis, A., and Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Co.
- Epstein, N., and Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22.
- Erikson E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: Universities Press.

- Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Feeney, J. A., Noller, P., and Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). Guilford Press
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5), 177-180.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. doi:10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P., and Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gizir, C. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Gizir, C. A., Sevinç, S. ve Akbay, S. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir çalışma: İletişim becerileri grupları. *Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu: Üniversitelerde Önleyici Çalışmalar*, 13, 14.
- Goodall, K., Trejnowska, A., and Darling, S. (2011). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.

- Gratz, K. L., and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 525-552.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J., and Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J., and Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24). Guilford Press.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2).
- Gümüş, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddeti, bağlanma biçimleri, aldatma eğilimi ve romantik yakınlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Hamamcı, Z. (2002). The Effect of Integrating Psychodrama and Cognitive Behavioral Therapy on reducing cognitive distortions in interpersonal relationships. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 55(1), 3–14.
- Hazan, C., and Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 5(1), 1-22. DOI:10.1207/s15327965pli0501_1
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme*

güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
İstanbul Arel Üniversitesi.

- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eğitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 13, 141-156.
- Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Knee, R.C., Patrick, H. and Lonsbary, C. (2003). Implicit theories of relationship: Orientations toward evaluation and cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 41-55.
- Kostiuk, L. M. (2011). *Adolescent emotion regulation questionnaire: Development and validation of a measure of emotion regulation for adolescents* [Unpublished doctoral dissertation] University of Alberta.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42), 148-159.
- Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research and Intervention* (pp. 121-160). University of Chicago Press.
- Matsumoto, D., and Hwang, H. S. (2012). Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 91-118.
- Mikulincer, M., and Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Möller, A. T., and Van der Merwe, J. D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15, 269-279.

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., and McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., and Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., and Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Ogan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Öğüt, A. (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Öztekin, C. (2016). *Attachment styles and close relationship beliefs as predictors of commitment in romantic relationships* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Pascuzzo, K., Cyr, C., and Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & human development*. 15, 83-103. 10.1080/14616734.2013.745713.
- Pektaş, İ. ve Bilge, A. (2007). Ege üniversitesi İzmir Atatürk sağlık yüksekokulu öğrencilerinin problem alanlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(13), 83-98.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., and O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453-456.

- Pepping, C. A., Davis, R. J., O'Donovan, A., and Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. doi: 10.1080/15298868.2014.955050
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., and Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272.
<https://doi.org/10.1037/a0023041>
- Reizer, A., Possick, C., and Ein-Dor, T. (2010). Environmental threat influences psychological distress and marital satisfaction among avoidantly attached individuals. *Personal Relationships*, 17(4), 585–598.
- Riggio, H. R., and Weiser, D. A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationships*, 15(1), 123-140.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., and Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 5(3), 132–139.
- Romans, J. S., and DeBord, J. (1995). Development of the relationship beliefs questionnaire. *Psychological Reports*, 76 (3), 1248-1250.
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world* [Unpublished Doctorate Dissertation]. Middle East Technical University.
- Rugancı, R. N. and Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4), 442-455.
- Safarova, Z. (2023). *Sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı terapi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.

- Sarı, T., ve Owen, F. K. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüne ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., and Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Selvili, Z. (2022, 2 20). Zeynep Selvili Web Sitesi: <https://www.zeynepselvili.com/tr/oz-sefkat> adresinden alındı
- Serpin Eşiyok, V. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Shaver, P. R., and Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 22-45.
- Shaver, P. R., and Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 17–45). The Guilford Press.
- Sipahi, M. (2022). *Yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inançların aracılık etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Rumeli Üniversitesi.
- Slavinskienė, J., and Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2012). The relations between sociodemographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 3(7), 1042-1047.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.

- Sprecher, S., and Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social & Personal Relationships*, 16(6), 834-851.
- Stackert, R. A., and Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.
- Sullivan, B. F., and Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahan Yılmaz, B. ve Duy, B. (2013). Psiko-egitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 68-81.
- Şirin, H. D. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165.
- Şirin, H. D. ve Soyer, M. (2018). Yetişkin bağlanma örüntüleri ve güncel romantik ilişki durumunun romantik inançları yordayıcılığı. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 117-136.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., and Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Togay, A. (2022). *Kişiler arası ilişkilerde duygu düzenleme psikoeğitim programının genç yetişkinlerin kişiler arası ilişki boyutlarına ve duygu düzenleme beceri düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Togay, A., Şahin, İ. ve Atıcı, M. (2019). Romantik ilişki becerileri psikoeğitim programının etkinliğinin sınanması: bir pilot çalışma. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 121-149.

- Tulpar, L. B., Aktan, Z. D. ve Yardımcı, E. (2020). 4–6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 57-73.
- Türküm, A. S., Kızıltaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15- 27.
- Tyrrell, C., and Dozier, M. (1999). Foster parents' understanding of children's problematic attachment strategies: The need for therapeutic responsiveness. *Adoption Quarterly*, 2(4), 49-64.
- Uğur, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma temsilleri ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Weaver, S. E., and Ganong, L. H. (2004). The factor structure of the romantic beliefs scale for African Americans and European Americans. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 171-185.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., and Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın ()

Erkek ()

Yaşınız:

Okuduğunuz Bölüm:

Sınıfınız? 1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

5 ()

6 ()

Şu anki ilişki durumunuz? İlişkim var. ()

İlişkim yok. ()

İlişkiniz ne zamandır devam etmekte? İlişkim yok. ()

Bir yıldan az. ()

Bir yıldan fazla. ()

Beş yıldan fazla. ()

Şimdiye kadar kaç romantik birlikteliğiniz oldu? ...

Nerede yaşıyorsunuz? Yalnız yaşıyorum. ()

Öğrenci yurdunda yaşıyorum ()

Paylaşımlı bir evde yaşıyorum ()

Ailemle (ebeveynler, kardeşler vs.) birlikte yaşıyorum ()

Partnerimle yaşıyorum ()

EK-2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7
Hiç			Kararsızım/ fikrim yok			Tamamen
Katılmıyorum						katılıyorum

Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.

Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.

Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.

Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.

Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.

EK-3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin yanındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamın altına X işareti koyarak işaretleyiniz.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

Ne hissettiğim konusunda netimdir.

Ne hissettiğimi dikkate alırım.

Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.

Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

Ek-4. İlişki İnançları Ölçeği

Aşağıda romantik ilişkinize dair birtakım inançlar sıralanmıştır. Devam eden romantik ilişkinizi ya da şu an bir ilişkiniz yoksa geçmişteki romantik ilişkinizi değerlendirerek, her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını her ifadenin altındaki 5’li ölçek üzerinde size en uygun olan seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Hiç katılmıyorum.

Biraz katılıyorum.

Katılıyorum.

Çok katılıyorum.

Tamamen katılıyorum.

Partnerim, tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmalı.

Partnerim, aklımdan geçenleri okuyabilmeli.

Partnerimi seviyorsam, onsuz çok fazla zaman geçirmemeliyim.

Partnerime karşı her zaman tutku dolu olmalıyım.

Partnerimin hoşlanmadığım özelliklerinin olmasını sorun etmem, çünkü zamanla onları değiştirebilirim.

EK-5. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu Bilgilendirilmiş Onam Formu, Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, tez çalışması kapsamında gerçekleştirilecek olan Yakın ilişkiler odaklı psikoeğitim programına katılan üyeler için hazırlanmıştır.

Üniversite öğrencilerine yönelik bağlanma stillerine dair farkındalığı artırmak amacıyla 8 hafta sürecek olan Yakın ilişkiler odaklı Psikoeğitim programı gerçekleştirilecektir. Bu program içerisinde bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları ile ilgili egzersizler ve çalışmalar yer almaktadır. Gerçekleştirilecek programın etkililiğini araştırmak amacıyla da bir çalışma gerçekleştirilecektir. Bu amaç doğrultusunda haftada bir gün 90 dakika olacak şekilde yüz yüze uygulamalar planlanacaktır. Program öncesinde ve sonrasında sizlerin bağlanma, duygu düzenleme ve romantik ilişki inançları düzeylerinizi belirlemek amacıyla bazı ölçekler uygulanacaktır. Psikoeğitim programı Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Özge Deniz ÖZDEMİR tarafından Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ'nin danışmanlığında yürütülecektir. Belirtilen çalışmaya katılım öğrencinin bilgisi ve onayı ile olmaktadır. Kişisel bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır ve başka herhangi bir amaçla paylaşılmayacaktır. Vereceğiniz bilgiler araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

Özge Deniz ÖZDEMİR

ONAY

"18 yaşında veya daha büyüğüm, çalışma ile ilgili bilgilendirmeyi okudum ve anladım. Çalışmayla ilgili yeteri kadar bilgi sahibiyim. Araştırmaya katılma konusunda tamamen gönüllüyüm. Cevaplarımın isimsiz/anonim olarak araştırma amaçlı kullanılmasına izin veriyorum.

() Onaylıyorum () Onaylamıyorum

Bu formdaki yazılı açıklamaları okudum. Yakın ilişkiler Odaklı Psikoeğitim programına katılmayı kabul ediyorum.

İmza:

Adı Soyadı:

EK-6: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.01.2022-266858



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 12.01.2022
TOPLANTI SAYISI : 01
KARAR SAYISI : 10

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ**'nin danışmanlığını, **Özge Deniz ÖZDEMİR**'in araştırmacılığını üstlendiği, *"Bağlanma Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme ve Romantik İlişki İnançları Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel MEHTER AYKIN

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM
(Raporlu)

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Özge Deniz ÖZDEMİR

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar :

Çalıştığı Kurumlar : Hacettepe Üniversitesi

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :

İNTİHAL RAPORU

Feedback Studio - Google Chrome

ev.turnitin.com/app/carta/tr/?s=1&o=2143173499&u=1052936097&lang=tr

turnitin

Özge D. Özdemir | Özge Deniz Özdemir Tez Benzerlik Raporu

1 / 4

Eşleşmelere Genel Bakış

%17

17

1 dspace.akdeniz.edu.tr
İnternet Kaynağı %5

2 acikbilim.yok.gov.tr
İnternet Kaynağı %4

3 www.researchgate.net
İnternet Kaynağı %1

4 dergipark.org.tr
İnternet Kaynağı %1

5 dspace.akdeniz.edu.tr...
İnternet Kaynağı %1

6 acikerisim.maltepe.edu...
İnternet Kaynağı %1

7 9lib.net
İnternet Kaynağı %<1

ÖZET

YAKIN İLİŞKİLER ODAKLI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ BAĞLANMA
STİLLERİ, DUYGU DÜZENLEME VE ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARINA ETKİSİ

ÖZDEMİR, Özge Deniz

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Temmuz 2023, 97 Sayfa

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

☒ Tezimin/Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

.07.2023

Özge Deniz ÖZDEMİR