

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygu Düzenlemenin Bilinçli Farkındalığı Yordayıcı Rolü*

The Predictive Role of Irrational Beliefs and Conscious Awareness of Emotion Regulation in Romantic Relationships

ÖZET

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan bireylerin akılcı olmayan inançları ile duygu düzenleme becerilerinin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyini yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma, yaşları 17 ile 60 arasında değişen ve yaş ortalaması 34.08 (Ss = 0.84) olan toplam 393 birey üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların 258'i kadın (%65,6), 135'i ise erkektir (%34,4). Veriler Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız gruplar t testi ve MANOVA kullanılmıştır. Bulgular, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bilinçli farkındalığın negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme bilinçli farkındalığı pozitif yönde, bastırma ise negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca akılcı olmayan inançlar, bastırma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin birlikte romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyindeki varyansın %23,4'ünü açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = .234$). Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık puanlarının erkekler lehine anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Sonuç olarak, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın anlaşılmasında akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme süreçlerinin önemli yordayıcılar olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler:Romantik ilişkiler, bilinçli farkındalık, akılcı olmayan inançlar, duygu düzenleme.

ABSTRACT

This study investigated the predictive effect of irrational beliefs and emotion regulation skills on mindfulness levels in romantic relationships. The study was conducted on a total of 393 individuals aged between 17 and 60, with an average age of 34.08 (SD = 0.84). 258 participants were female (65.6%) and 135 were male (34.4%). Data were collected using the Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale, the Emotion Regulation Scale, and the Mindfulness in Romantic Relationships Scale. Pearson correlation coefficient, multiple linear regression analysis, independent samples t-test, and MANOVA were used to analyze the data. The findings showed that irrational beliefs in romantic relationships were a negative and significant predictor of mindfulness. Among the emotion regulation sub-dimensions, re-evaluation positively predicted mindfulness, while repression negatively predicted it. Furthermore, it was determined that irrational beliefs, repression, and re-evaluation variables together explained 23.4% of the variance in the level of mindful awareness in romantic relationships ($R^2 = .234$). Independent groups t-test results based on gender showed that mindful awareness scores in romantic relationships differed significantly in favor of men. In conclusion, it can be said that irrational beliefs and emotion regulation processes are important predictors of understanding mindful awareness in romantic relationships.

Keywords:Romantic Relationships, mindfulness, irrational beliefs, emotion regulation

GİRİŞ

Romantik ilişkiler, bireylerin yaşamındaki en önemli yakın ilişki alanlarından biri olarak kabul edilmekte ve yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve psikososyal gelişim üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bireyler yaşamları boyunca ilişki kurma ihtiyacı duymakta; romantik ilişkiler ise dostluk, aşk, duygusal ihtiyaç, sosyal destek, cinsel memnuniyet ve bağlanma gibi birçok gereksinimin karşılanmasında işlev görmektedir (Fincham vd., 2018). Gelişimsel açıdan bakıldığında romantik ilişkiler, ergenlikten yetişkinliğe ve yaşlılığa doğru farklı işlevler üstlenmekte; yakınlık kurma gereksiniminin karşılanması, benlik ve kimlik gelişiminin desteklenmesi ve yaşamı anlamlandırma gibi önemli işlevler taşımaktadır (Atak ve Taştan, 2012; Lehnart vd., 2010). Bu nedenle romantik

İsa Yücel İşgör¹
Rümeysa Nur Tohum²

How to Cite This Article

İşgör, İ. Y. & Tohum, R. N. (2026). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygu Düzenlemenin Bilinçli Farkındalığı Yordayıcı Rolü. *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) 12(5), 728-739. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20479089>

Arrival: 24 March 2026
Published: 31 May 2026

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

* Bu çalışma ikinci yazarın birinci yazar danışmanlığında hazırladığı "Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Akılcı Olmayan İnançları ve Duygu Düzenleme Becerisinin, Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Yordayıcı Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Prof. Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Hatay, Türkiye. ORCID: 0000-0002-3110-6081

² Uzm. Psk. Dan., MEB., Eyüp Aygar Fen Lisesi, Mersin, Türkiye. ORCID: 0009-0004-8504-2222

ilişkilerin niteliğini belirleyen psikolojik değişkenlerin incelenmesi, bireyin ilişki yaşantısının daha sağlıklı anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Sağlıklı bir romantik ilişkide güçlü iletişim, uzlaşma becerisi, duyarlılık, kendini özgürce ifade edebilme, karşılıklı saygı, dürüstlük ve güven gibi özelliklerin öne çıktığı; partnerlerin ilişkiyi sürdürmeye ve güçlendirmeye yönelik iş birliği içinde davrandıkları belirtilmektedir (Hielscher vd., 2021; Simpson ve Campbell, 2012; Epstein ve Baucom, 2002). Bu çerçevede, romantik ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve akılcı olmayan inançlar gibi değişkenlerin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık, bireyin içinde bulunduğu ana bilinçli, açık, yargısız ve kabul edici bir dikkat yöneltmesini ifade etmektedir. Tezde de belirtildiği üzere bu kavram, yalnızca dikkatin ana odaklanması değil, aynı zamanda kişinin o anda yaşadığı içsel ve dışsal deneyimleri fark etmesi, bunları otomatik biçimde yargulamadan gözlemleyebilmesi ve deneyime açıklıkla yaklaşabilmesi anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Baer, 2003; Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalığın kökenlerinin doğu düşünce geleneklerine dayandığı, ancak günümüzde psikoloji alanında evrensel ve işlevsel bir psikolojik kapasite olarak ele alındığı görülmektedir (Kabat-Zinn, 1990, 2003). Bu bağlamda bilinçli farkındalık, bireyin geçmişe ya da geleceğe ilişkin zihinsel uğraşlara takılmaksızın, yaşanan deneyime yönelmesini; duygu, düşünce ve bedensel yaşantıları yalnızca fark ederek izleyebilmesini mümkün kılan bir yapı olarak değerlendirilebilir. Romantik ilişki bağlamında ise bilinçli farkındalık, bireyin ilişkiye yön verebilecek duygu ve düşüncelerinin farkında olması, partnere ve ilişki sürecine daha açık ve duyarlı yaklaşabilmesi anlamına gelmektedir (Karremans vd., 2017). Nitekim alanyazında bilinçli farkındalığın ilişki memnuniyeti, ilişki kalitesi, iyi oluş hali, problem çözme ve kişilerarası becerilerle pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Barnes vd., 2007; Forster, 2017; Gambrel ve Keeling, 2010; Jones ve Hansen, 2015; Parlar ve Akgün, 2018). Bilinçli farkındalığın duyguların fark edilmesine, kabul edilmesine ve daha uygun şekilde yönetilmesine katkıda bulunduğu görülmektedir. Bu sebeple, bilinçli farkındalıkla yakından ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram duygu düzenlemeyi incelemek, çalışmanın önemli bir boyutunu oluşturmaktadır.

Duygular genel olarak davranışları geniş ölçüde etkileyen ve kaçınılması olanaksız güç unsurları olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin duygularını yönetme konusunda oldukça esnek olabileceklerine inanılması için pek çok neden bulunmaktadır. Bireylerin sahip oldukları duyguları yönettiği sürece duygu düzenleme adı verilmektedir (Koole, 2010). Duygu düzenleme, bireyin hangi duyguyu ne zaman yaşayacağını, bu duyguyu nasıl deneyimleyeceğini ve nasıl ifade edeceğini belirlemeye yönelik çok boyutlu bir süreçtir (Gross, 1998). Duygu düzenleme yalnızca duyguları bastırma ya da kontrol etme çabası olarak değil, aynı zamanda duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme, yorumlama ve amaçlar doğrultusunda işlevsel biçimde yönetebilme becerisi olarak ele alınmaktadır (Thompson, 1994). Bu yönüyle duygu düzenleme, bireyin yoğun duygusal yaşantılar karşısında ne ölçüde esnek, kontrollü ve uyumlu davranabildiğini gösteren temel psikolojik süreçlerden biridir. Romantik ilişkiler bağlamında bu kavram daha da önem kazanmaktadır; çünkü yakın ilişkiler, kıskançlık, öfke, kaygı, yalnızlık, sevilme ve reddedilme gibi yoğun duyguların sıklıkla yaşandığı etkileşim alanlarıdır. Bu nedenle ilişkinin sağlığını belirleyen temel unsur yalnızca belirli duyguların yaşanması değil, bu duygular yaşanırken bireyin ne ölçüde işlevsel tepki verebildiğidir (Cordova vd., 2005). Ayrıca tezde vurgulandığı üzere düşünce ve duyguların geçici doğasının fark edilmesi, bireyin olumsuz duygular karşısında daha kabul edici bir tutum geliştirmesine katkı sunabilmektedir (Farb vd., 2010). Çift ilişkilerinde duygu düzenleme süreçlerinin ilişki sağlığı, uyum, süreklilik, mutluluk ve karşılaşılan güçlüklerle baş etme açısından önemli sonuçları olduğu belirtilmektedir (Levenson vd., 2014; Gottman ve Gottmann, 2017; Meier vd., 2022; Temel ve Dawd, 2023). Bireylerin duygu düzenleme süreçlerinden sonra, romantik ilişkiler kapsamında bireylerin inanç ve beklentileri, özellikle akılcı olmayan inançları incelenmesi gereken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Akılcı olmayan inançlar ise romantik ilişkiler bağlamında bireyin kendisine, partnerine ve ilişkinin doğasına ilişkin geliştirdiği katı, aşırı, gerçekçi olmayan ve işlevsiz düşünce örüntülerini ifade etmektedir. Bu kavram, ilişkinin niteliğine, kişinin kendisine ve başkalarına ilişkin inançlarının keskin sınırlar taşıyan, değişime kapalı, mantık dışı ve kimi zaman bilişsel çarpıtmalarla beslenen yapıları olarak ele alınmaktadır (Ellis, 1986). Rasyonel Duygusal Davranışçı yaklaşım açısından değerlendirildiğinde, bireylerin yaşadıkları olaylardan çok bu olaylara yükledikleri anlamlar ve geliştirdikleri inançlar duygusal tepkilerini ve davranışlarını belirlemektedir (DiGiuseppe, 1990; Ellis, 2004). Bu nedenle romantik ilişkilerde de beklentilerin katılaşması, partnerin davranışlarının gerçekçi olmayan biçimde yorumlanması ya da çatışmaların işlevsiz inançlarla ele alınması, ilişki sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Tezde de vurgulandığı gibi, akılcı olmayan inançların varlığı ilişkilerde çatışma sıklığı, anlaşmazlık, gerilim, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal yaşantılarla ilişkilendirilmektedir (Hamamcı, 2005; Filipovic vd., 2016; Slavinskiene vd., 2012; Topkaya vd., 2023). Buna karşılık, ilişkiye dair daha gerçekçi ve esnek inançların, romantik ilişkinin daha sağlıklı ve dengeli biçimde sürdürülmesini destekleyebileceği düşünülmektedir (Grieger ve Alexander, 2019; Hendrick, 2009).

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerde daha mutlu ve kalıcı ilişkilere katkı sağlayabileceğini gösteren çalışmalar bulunduğu görülmektedir (Barnes vd., 2007; Jones vd., 2011; Kozlowski, 2013). Ayrıca bilinçli farkındalığın pozitif duygular, yaşam doyumu ve sosyal destek ile pozitif; anksiyete, öfke, saldırganlık, depresyon belirtileri ve stres tepkileri ile negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Brown, 2004; Davis ve Hayes, 2011). Romantik ilişkiler bağlamında yüksek farkındalık düzeyinin, bireyin zorlayıcı duygular karşısında daha kabul edici ve daha az kaçınmacı bir tutum geliştirmesine katkı sunduğu ifade edilmektedir (Waschs ve Cordova, 2007). Bunun yanında duygu düzenleme süreçlerinin romantik ilişkilerde iletişim, uyum, ilişki sağlığı ve süreklilik açısından önemli etkileri olduğu vurgulanmaktadır (Cordova vd., 2005; Levenson vd., 2014; Gottman ve Gottmann, 2017; Meier vd., 2022; Temel ve Dawd, 2023). Akılcı olmayan inançlara ilişkin araştırmalar ise bu inançların çatışma, anlaşmazlık, ilişki gerilim, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hamamcı, 2005; Filipovic vd., 2016; Slavinskiene vd., 2012; Topkaya vd., 2023). Bununla birlikte, tezde de vurgulandığı üzere, romantik ilişkiler bağlamında duygu düzenleme becerisi ile akılcı olmayan inançların bilinçli farkındalığı birlikte ne ölçüde yordadığını inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle yurtiçi alanyazında bu değişkenlerin birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı, yurtdışı alanyazında ise iki değişkenin bir arada incelendiği çalışmaların oldukça az olduğu belirtilmektedir.

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan bireylerin akılcı olmayan inançları ile duygu düzenleme düzeylerinin bilinçli farkındalık seviyeleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda çalışmada, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler ve yordayıcı etkiler ele alınmış; ayrıca bilinçli farkındalık, akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme puanlarının cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma ve yaş değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Çalışmanın önemi, romantik ilişkilerde bireylerin duyguya ilişkin farkındalıklarının ve duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesine, akılcı olmayan inançların olumsuz etkilerinin sınırlandırılmasına ve daha sağlıklı ilişkiler geliştirilmesine katkı sunabilecek bulgular üretme potansiyelinde yatmaktadır. Ayrıca çalışma, romantik ilişki bağlamındaki karmaşık dinamiklerin anlaşılmasına katkı sağlayarak hem psikolojik danışma süreçlerine hem de bundan sonra yapılacak bilimsel araştırmalara ışık tutabilecek özgün bir girişim niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda, araştırmada, aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- ✓ Romantik ilişkisi olan bireylerin akılcı olmayan inançları, duygu düzenleme becerisi ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- ✓ Romantik ilişkisi olan bireylerin akılcı olmayan inançları, duygu düzenleme becerisi ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ✓ Romantik ilişkisi olan bireylerin akılcı olmayan inançları ve duygu düzenleme becerisinin bilinçli farkındalık üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, romantik ilişkisi olan bireylerde akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme becerisinin bilinçli farkındalık üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlayan, tarama modelleri kapsamında ilişki tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Tarama modeli, bir durumun geçmişteki ya da mevcut hâlini olduğu biçimiyle ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu araştırmada benimsenen korelasyonel desenli ilişki tarama modeli ise değişkenler arasında birlikte değişimin bulunup bulunmadığını ve bu ilişkinin yönünü belirlemeye yönelik bir çerçeve sunmaktadır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu romantik ilişkisi olan toplam 393 birey oluşturmaktadır. Katılımcılara çevrim içi olarak hazırlanan Google Formlar aracılığıyla ulaşılmış ve araştırmada amaçlı örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır. Çalışma grubunun 258'i kadın (%65,6), 135'i erkekten (%34,4) oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 17 ile 60 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 34.08'dir (Ss = 0.84). Medeni durum açısından katılımcıların 282'si evli (%71,8), 111'i bekârdır (%28,2). Çocuk sahipliği bakımından ise 213 katılımcının çocuğu bulunduğu (%54,2), 180 katılımcının ise çocuk sahibi olmadığı (%45,8) belirlenmiştir.

Tablo 1: Araştırmanın örnekleme yönelik istatistik bilgileri

Değişkenler	Frekans	Yüzde(%)	Değişkenler	Frekans	Yüzde(%)
<i>Cinsiyet</i>			<i>Medeni durum</i>		
Kadın	258	65,6	Evlü	282	71,8
Erkek	135	34,4	Bekar	111	28,2
<i>Yaş</i>			<i>Çocuk Sahipliği Durumu</i>		
17-28	123	31,3	Var	213	54,2
28-34	1112	28,5	Yok	180	45,8
35 ve üstü	158	40,2			

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, Katılımcı Bilgi Formu, Romantik İlişkiler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Romantik İlişkiler İçin Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinden faydalanılmıştır. Veri toplamada kullanılan ölçme araçlarına dair ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı Bilgi Formu

Çalışmanın yürütüldüğü örneklem grubundaki bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu ve çocuk sahibi olma durumuna ilişkin çeşitli kişisel bilgileri elde etmek üzere araştırmacı tarafından 'Katılımcı Bilgi Formu' oluşturulmuştur.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği

Bu ölçek üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarını tespit etmek amacıyla Sarı ve Owen (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ellis ve Beck'in kuramsal teoremi temel alınarak hazırlanan ölçek, 98 madde varken yapılan faktör analizi sonucunda 30 maddeden oluşan bir beşli Likert tipi ölçek haline gelmiştir. Ölçeğin 30 maddeden oluştuğu, altı farklı alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutlar şu şekilde adlandırılmıştır: "Aşırı beklentiler", "Sosyal zaman kullanımı", "Zihin okuma", "Farklı düşünmek", "Fiziksel yakınlık" ve "Cinsiyet farklılıkları". Ölçek çok boyutlu olarak kullanılabilmesi gibi aynı zamanda tek boyutlu olarak da kullanılabilmesi belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin sadece toplam puanı üzerinden analiz gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 150, minimum puan ise 30'dur. Ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı, ölçeğin tamamı için 0.85 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlara göre, ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliğinin kanıtlandığı görülmektedir.

Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bireylerin romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerini tespit etmek amacıyla Kimmes ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Bu ölçek romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla Zümbül ve Okur (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında üç farklı katılımcı grubunun yer alması sağlanmıştır. Ölçeğin geçerliliğinin ve güvenilirliği için 249 kadın ve 93 erkeğin katılım sağladığı toplam 342 kişiden veri toplanmıştır. Test-tekrar test uygunluğu çalışması için ise 24 kadın ve 10 erkeğin dahil olduğu 34 kişi çalışmaya katılmıştır. Bu ölçek 5 maddeden ve 1 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutu romantik ilişki farkındalığıdır. Ölçek altılı likert tipine bağlı 1 hemen hemen her zaman, hemen hemen hiçbir zaman aralığına sahiptir. Ölçekten alınacak maksimum puan 30, ölçekten alınabilecek minimum puan ise 6'dır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenilirliği .82 olarak hesaplanmıştır.

Duygu Düzenleme Ölçeği

Duygu Düzenleme Ölçeği Gross ve John (2003) geliştirdiği bir ölçektir. Bireylerin duygu düzenlemesini oluşturan iki alt boyut sırasıyla şu şekildedir: "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" ve "Bastırma". Ölçeğin uyarlama işlemi Eldeliklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye tercüme edilmiş olan bu ölçek dil bakımından orijinal ölçeğe çok yakın performans göstermiştir. Ölçeğin uyarlama sürecinde gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmasında yeniden değerlendirme ve bastırma puanları için cronbach alfa değerleri sırasıyla .78 ve .73'tür. Cronbach's Alfa sonuçları test-tekrar test sonuçları için yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyut puanlarının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları .74 ve .72'dir. Yeniden Değerlendirme ve Bastırma skorlarının Cronbach Alfa iç tutarlılığına bakıldığında katsayıların sırasıyla .82 ve .70 seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analiziyle uyarlanan ölçeğin temelde iki faktörden oluştuğu teyit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Mevcut araştırmada istatistik işlemler için SPSS 25 paket programından yararlanılmıştır. Analizlere geçmeden önce araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin puanların ortalamalarını, standart sapma puanlarını, normallik katsayılarına yönelik çarpıklık (skewness) – basıklık (kurtosis) için betimsel ve mevcut araştırmaya yönelik ölçme araçlarının iç güvenilirlik katsayıları için ise Cronbach Alfa analizleri yapılmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı

olmayan inançların, duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma ve yeniden değerlendirmenin, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığı yordayıp yordamadığını belirlemek için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Kategorik grup değişkenlerine ilişkin verilerin normal dağılıma sahip olduğu görüldükten sonra araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın medeni duruma ve çocuk sahibi olup olmamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bulguları, öncelikle çalışmada ele alınan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve güvenilirlik katsayıları çerçevesinde sunulmuştur. Bu doğrultuda romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve iç tutarlık katsayıları incelenmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda yer alan tabloda sunulmuştur.

Tablo 2: Çalışma değişkenlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık ve korelasyon değerleri (N =393)

Değişkenler	Tanımlayıcı İstatistik ve Güvenirlik					Korelasyon			
	α	M	SD	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3	4
1-Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık	.74	21,08	5,11	-0,25	-0,63	-	-	-	-
2-Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	.88	86,38	15,01	0,23	0,43	-.422*	-	-	-
3-Duygu Düzenleme (Bastırma)	.74	13,66	5,76	0,32	-0,65	-.316*	.348*	-	-
4-Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme)	.87	29,30	8,56	-0,80	0,13	.339*	-.458*	-.206 *	-

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmada yer alan değişkenlere ilişkin iç tutarlık katsayılarının .74 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir. Buna göre romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .74, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin .88, duygu düzenleme alt boyutlarından bastırmanın .74 ve yeniden değerlendirmenin .87 olarak belirlenmiştir. Değişkenlere ait ortalama puanlar incelendiğinde, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık için 21,08, akılcı olmayan inançlar için 86,38, bastırma için 13,66 ve yeniden değerlendirme için 29,30 değerleri elde edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer alması, verilerin normal dağılım varsayımını genel olarak karşıladığını göstermektedir.

Korelasyon bulguları değerlendirildiğinde, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir ($r = -.422, p < .05$). Buna göre akılcı olmayan inançlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi azalmaktadır. Benzer biçimde bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu arasında da negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.316, p < .05$). Buna karşılık bilinçli farkındalık ile yeniden değerlendirme arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = .339, p < .05$). Ayrıca akılcı olmayan inançlar ile bastırma arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = .348, p < .05$), akılcı olmayan inançlar ile yeniden değerlendirme arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.458, p < .05$). Son olarak bastırma ile yeniden değerlendirme arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.206, p < .05$). Bu bulgular, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın daha düşük akılcı olmayan inançlar, daha düşük bastırma ve daha yüksek yeniden değerlendirme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık, akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, akılcı olmayan inançları, duygu düzenleme boyutu bastırma ve yeniden düzenlemenin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık	Kadın	258	20,53	5,322	391	-3,100	0,002**
	Erkek	135	22,12	4,52			
Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar	Kadın	258	90,01	14,404	391	7,033	0,001**
	Erkek	135	79,43	13,696			
Duygu Düzenleme (Bastırma)	Kadın	258	14,41	5,743	391	3,595	0,001**
	Erkek	135	12,24	5,568			
Duygu Düzenleme (Y. Değerlendirme)	Kadın	258	28,39	9,139	391	3,180	0,002**
	Erkek	135	31,03	7,052			

* $p < .05$

** $p < .001$

Tablo 3'te görüldüğü üzere cinsiyete göre romantik ilişkilerde bilinçli farkındalıkta erkekler (\bar{X} Erkek; 22,12) ile kadınlar (\bar{X} Kadın; 20,53) arasında aritmetik olarak düşük de olsa erkeklerin lehine anlamlı bir fark olduğu

görülmektedir [t(391)=.002, p<.01]. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların erkekler (\bar{X} Erkek; 79,43) ile kadınlar (\bar{X} kadın; 90,01) arasında kadınların lehine istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık yarattığı saptanmıştır. [t(391)=.001, p<.01]. Duygu düzenlemeye ait bastırma puanları açısından da kadın (\bar{X} kadın; 14,41) ve erkek (\bar{X} Erkek; 12,24) cinsiyetlerine bakıldığında kadınların daha fazla, bastırma boyutunda skor elde ettiği bunun sonucu olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu anlaşılmaktadır. [t(391)=.001, p<.01]. Son olarak duygu düzenlemenin diğer boyutu olan yeniden değerlendirme diğer değişkenlerde olduğu gibi kadın (\bar{X} kadın; 28,39) ve erkek (\bar{X} Erkek; 31,03) cinsiyetleri açısından erkeklerin lehine istatistiksel düzeyde anlamlı şekilde bir farklılaşmaya sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. [t(391)=.002, p<.01]. Özetle mevcut araştırmadaki sürekli değişkenlerin cinsiyet açısından istatistiksel düzeyde anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Bu araştırmada, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme alt boyutları olan bastırma ve yeniden değerlendirme tarafından yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde çoklu regresyon analizinin temel varsayımları ayrıntılı olarak incelenmiş; değişkenlerin ölçme düzeyleri, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki doğrusal ilişki durumu, dağılımların normalliği ve bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorununa yol açabilecek düzeyde ilişki bulunup bulunmadığı değerlendirilmiştir. Yapılan ön analizler sonucunda verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli istatistiksel varsayımları karşıladığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın akılcı olmayan inançlar, bastırma ve yeniden değerlendirme değişkenleri tarafından yordamasına ilişkin regresyon sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Çiftlerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının, Duygu Düzenlemede Bastırma ve Yeniden Düzenlemelerinin Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalığını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Bulguları

Değişken	β	Standart t Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	28.458	2.042	-	13.936	.000	-	-
Akılcı olmayan inanç	-.095	.018	-.278	-5.335	.000	-.422	-.261
Duygu düzenleme(bastırma)	-.163	.042	-.184	-3.876	.000	-.316	-.193
Duygu düzenleme (yeniden değerlendirme)	.104	.030	.173	3.471	.000	.339	.173

$$R = .484, R^2 = .234, \text{Düzeltilmiş } R^2 = .228, F(3, 389) = 39.646$$

Tablo 4 incelendiğinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, duygu düzenleme alt boyutları olan bastırma ve yeniden değerlendirmenin romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki yordama etkisinin var olup olmadığını saptamaya yönelik olarak gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizinin bulguları sonucunda; söz konusu değişkenlerin bir arada romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyini yordama gücüne sahip olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada çözümlenen yordayıcı değişkenlerin (romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, duygu düzenleme bastırma ve duygu düzenleme yeniden değerlendirme alt boyutları) bir arada romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki değişimin %23'ünü açıkladığı ortaya çıkmıştır. Standardize edilerek hesaplanan regresyon verileri göz önüne alındığında, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık açısından yordayıcı etkiye sahip olan söz konusu değişkenlerin etki sıralaması ise, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ($\beta = -.278$), duygu düzenleme bastırma ($\beta = -.184$), duygu düzenleme yeniden değerlendirme ($\beta = .173$) şeklindedir. Yapılan regresyon analizi sonucunda regresyon katsayılarının ve anlam testi bulguları; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, duygu düzenleme yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarının, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır (p<.01). Yordayıcı değişkenler (akılcı olmayan inançlar, duygu düzenleme bastırma ve yeniden değerlendirme) ile romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar ile (r = -.278), duygu düzenleme alt boyutu bastırma ile (r = -.184) ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme ile (r = .173) seviyesinde anlamlı bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Regresyon analizi bulgularına dayanılarak, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık seviyesini yordayıcı etkisi olan denkleme aşağıda yer verilmiştir:

$$\text{Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Puanı} = (-.095 \times \text{romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç puanı}) + (-.163 \times \text{duygu düzenleme bastırma puanı}) + (.104 \times \text{duygu düzenleme yeniden değerlendirme puanı}) + (28.458)$$

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan bireylerde bilinçli farkındalığın akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme becerileri bağlamında nasıl şekillendiği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın hem bilişsel hem de duygusal süreçlerle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme alt boyutlarının bilinçli farkındalık üzerindeki yordayıcı etkileri, romantik ilişkilerde bireyin ilişkiyi değerlendirme biçimi ile duygusal tepkilerini yönetme kapasitesinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölümde araştırma bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde ele alınarak yorumlanmıştır.

Araştırmada elde edilen ilk bulgular, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın hem bilişsel hem de duygusal süreçlerle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre bilinçli farkındalık ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması, bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin katı, gerçekçi olmayan ve işlevsiz inançları arttıkça ilişki içindeki farkındalık düzeylerinin azalma eğiliminde olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, sağlıklı bir romantik ilişkinin gerçekçi değerlendirmeler, açık iletişim, karşılıklı anlayış ve ilişki sürecine yönelik daha dengeli bir yaklaşım gerektirdiğine ilişkin tezde sunulan kuramsal çerçeve ile uyumludur. Nitekim tezde de belirtildiği üzere akılcı olmayan inançlar, ilişkilerde çatışma, anlaşmazlık, gerilim, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz yaşantılarla ilişkilendirilmekte; buna karşılık ilişkiye dair daha gerçekçi ve işlevsel inançların romantik ilişkinin daha sağlıklı sürdürülmesine katkı sunduğu vurgulanmaktadır (DiGiuseppe, 1990; Ellis, 2004; Grieger ve Alexander, 2019; Hendrick, 2009; Hamamcı, 2005; Filipovic vd., 2016; Slavinskiene vd., 2012; Topkaya vd., 2023). Bu yönüyle mevcut bulgu, romantik ilişkide farkındalığın yalnızca ana odaklanma becerisiyle değil, aynı zamanda ilişkiye yüklenen anlamların niteliğiyle de yakından bağlantılı olduğunu düşündürmektedir.

Benzer biçimde, bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu arasında negatif; yeniden değerlendirme alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunması, romantik ilişkilerde duyguların yönetilme biçiminin farkındalık düzeyiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Tezde duygu düzenleme, bireyin hangi duyguyu ne zaman yaşayacağını, bu duyguyu nasıl deneyimleyip ifade edeceğini belirlemeye yönelik bir süreç olarak ele alınmakta; özellikle romantik ilişkilerde önemli olanın yalnızca belirli duyguların varlığı değil, kişinin bu duygular karşısında ne derece işlevsel davranabildiği olduğu vurgulanmaktadır (Gross, 1998; Cordova vd., 2005). Bu çerçevede bastırma eğiliminin artmasının bilinçli farkındalığın azalmasıyla ilişkili olması, bireyin duygu ve yaşantılarına açık ve kabul edici bir biçimde yönelmesini güçleştirebileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık yeniden değerlendirme ile bilinçli farkındalık arasındaki pozitif ilişki, bireyin yaşadığı duygusal deneyimleri daha esnek ve işlevsel biçimde ele almasının ilişki içindeki farkındalığı destekleyebileceğine işaret etmektedir. Tezde de belirtildiği gibi, düşünce ve duyguların geçici doğasının fark edilmesi ve bunların doğrudan gözlemlenebilmesi, olumsuz yaşantılar karşısında daha kabul edici bir tutum geliştirilmesine katkı sağlayabilmektedir (Farb vd., 2010). Ayrıca bilinçli farkındalığın daha mutlu ve kalıcı ilişkilere, daha yüksek yaşam doyumuna ve daha düşük olumsuz duygulanıma eşlik ettiğini ortaya koyan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir (Barnes vd., 2007; Jones vd., 2011; Kozlowski, 2013; Brown, 2004; Davis ve Hayes, 2011; Waschs ve Cordova, 2007). Ayrıca akılcı olmayan inançların bastırma ile pozitif, yeniden değerlendirme ile negatif yönlü ilişkili olması da dikkat çekicidir. Bu bulgu, romantik ilişkilerde işlevsiz ve katı inançlara sahip bireylerin duygularını daha çok bastırma eğiliminde olduklarını; buna karşılık yaşantılarını daha esnek biçimde yeniden değerlendirme becerisini daha sınırlı kullanabildiklerini düşündürmektedir. Dolayısıyla korelasyon bulguları bir bütün olarak ele alındığında, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın daha düşük akılcı olmayan inançlar, daha düşük bastırma ve daha yüksek yeniden değerlendirme ile birlikte seyrettiği; başka bir ifadeyle daha sağlıklı ilişki işleyişinin hem işlevsel bilişsel örüntüler hem de daha uyumlu duygu düzenleme süreçleriyle bağlantılı olduğu söylenebilir.

Araştırmanın cinsiyet değişkenine yönelik bulguların ilkinde erkek katılımcılarda bilinçli farkındalık seviyesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, erkeklerin ilişkilerinde yaşadıkları deneyimleri daha yüksek farkındalıkla ele alabildiklerini ve daha kabullenici bir tutum sergileyebileceklerini düşündürmektedir. Erkeklerde bilinçli farkındalığın daha yüksek bulunması, bazı önceki araştırmalarla da benzerlik göstermektedir (Greco vd., 2011; Güler ve Usluca, 2021). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda bilinçli farkındalık ile cinsiyet arasında ilişki bulunmamış, bazı araştırmalarda ise kadınların farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Konan ve Yılmaz, 2020; Fuente-Anuncibay, 2020; Cengiz vd., 2016; Özdoğan ve Çelik, 2018; Soysa ve Wilcomb, 2015; Tunca-Mutlu, 2024; Wang ve Chopel, 2017; Yılmam, 2019; Arslan, 2018; Zhang vd., 2024). Bu nedenle, cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin durumsal ve kişisel farklılıklarla birlikte değerlendirilmesi uygun görünmektedir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, kadın katılımcıların romantik ilişkiler hakkında akıldışı inanç sahibi olma oranları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, bazı araştırma sonuçlarıyla benzerlik taşımaktadır (Kılıçarslan ve Can, 2021; Sarı, 2008). Ancak bazı çalışmalarda cinsiyet açısından kayda değer bir fark tespit edilmediği, bazı araştırmalarda ise akılcı olmayan inançların erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür (Gizir, 2013; Öcal-Yüceol, 2016; Savaş, 2021; Dersuneli ve Çakmak, 2022; Bilgin, 2023). Bu sebeple, akılcı olmayan inançlar açısından cinsiyetin yarattığı etkinin toplumsal, kültürel ve kişiye özgü unsurlarla bağlantılı olarak değerlendirilmesi uygun görünmektedir. Ayrıca bastırma puanlarının kadınlarda, yeniden değerlendirme puanlarının ise erkeklerde daha yüksek bulunması, kadınlarda duyguları bastırma yöneliminin daha sık görüldüğünü; buna karşın erkeklerin yeniden değerlendirme gibi uyuma daha açık stratejilere başvurduklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmada, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin duygu düzenleme ve romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar tarafından anlamlı biçimde yordandığı belirlenmiştir. Bulgular, bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla negatif ve anlamlı; duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme boyutuyla pozitif ve anlamlı; bastırma boyutuyla ise negatif ve anlamlı ilişkiler sergilediğini göstermektedir. Buna göre, romantik ilişkilerinde daha az akılcı olmayan inanca sahip olan, bastırma stratejisini daha sınırlı kullanan ve yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullanan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuç, bilinçli farkındalığın yalnızca bir farkındalık durumu olmadığını; aynı zamanda bireyin duygularıyla baş etme biçimi ve romantik ilişkilerindeki zihinsel kalıplarıyla da yakından bağlantılı olduğunu düşündürmektedir. Alanyazın gözden geçirildiğinde, bilinçli farkındalık ile hem duygu düzenleme hem de akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara rastlanmakla birlikte, bu iki değişkenin birlikte ve yordayıcı nitelikte incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu yönüyle mevcut bulgunun ilgili alanyazına özgün bir katkı sunduğu değerlendirilebilir. Kişinin yaşadığı duyguyu bastırma yerine onu fark etmesi ve belirli bir açıdan değerlendirebilmesi, o anda daha bilinçli hareket etmesine olanak sağlayabilmektedir. Nitekim düzenli bilinçli farkındalık meditasyonu uygulayan bireylerle yürütülen nitel bir çalışmada, bu uygulamaların kişilerin duygularını daha iyi anlamalarına ve düzenlemelerine katkı sunduğu, benlikle ilişkilerini güçlendirdiği ve partnerlerin ilişkilerinde daha huzurlu ve destekleyici bir ortam algıladıkları bildirilmiştir (Erkan vd., 2021).

Benzer biçimde, bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın benlik algısı ve duygu düzenleme becerilerindeki gelişimle birlikte sosyal anksiyete düzeylerinin azalmasına katkı sağladığı gösterilmiştir (Er, 2024). Ayrıca bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Wang vd., 2016). Toprak ve Bacak (2019) da bilinçli farkındalık düzeyinin işlevsel duygu düzenleme becerileriyle pozitif, işlevsiz becerilerle ise negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında, kısa süreli bilinçli farkındalık uygulamalarının beyin duygusal uyarılma süreçlerini etkilediği ve duygu düzenleme sürecine önemli katkılar sunduğu saptanmıştır (Lutz vd., 2014). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık becerilerinin daha etkin kullanımının baş etme öz yeterliliğini artırdığı ve duygu düzenleme güçlüklerini azalttığı ifade edilmektedir (Luberto vd., 2014). Yüksek farkındalık düzeyine sahip bireylerin daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşaması ve bastırma davranışını daha düşük düzeyde göstermesi de bu çerçeveyi desteklemektedir (MacDonald ve Baxter, 2017). Ayrıca bilişsel davranış terapisi temelli bir çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın depresyon ve kaygı semptomlarındaki azalmayla ilişkili olduğu; bu azalmada ruminasyon ve kaçınmaya dayalı olumsuz duygu düzenleme stratejilerindeki düşüş ile yeniden değerlendirme ve kabule dayalı işlevsel stratejilerdeki artışın etkili olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerilerini güçlendirerek depresyon ve kaygı düzeylerinin azalmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Pruessner vd., 2024).

Diğer taraftan, romantik ilişkiler bağlamında akılcı olmayan inançların bilinçli farkındalığı anlamlı biçimde yordaması, bireyin ilişkilere dair taşıdığı işlevsel olmayan düşünce kalıplarının farkındalık düzeyini sınırlandırabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, romantik ilişkilere yönelik sorunlu ve işlevsiz düşünce yapılarının bilinçli farkındalığı olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle, bireyin duygu ve düşüncelerini yönetme ve düzenleme becerisinin bilinçli farkındalık düzeyini biçimlendiren önemli etmenler arasında yer aldığı söylenebilir. Nitekim çeşitli araştırmalar, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişkisel dinamikleri olumsuz etkilediğini göstermektedir (Ellis, 1962; Saraç, 2013; Sarı, 2008). Buna karşılık bilinçli farkındalığın daha işlevsel duygu düzenleme stratejileri ve daha dengeli ilişki kurma biçimleriyle bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Barnes vd., 2007; Pepping vd., 2014). Her ne kadar romantik ilişkiler özelinde akılcı olmayan inançlar ile bilinçli farkındalığın birlikte ele alındığı ve bunların bilinçli ilişki tutumları ya da ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini doğrudan inceleyen araştırmalar bulunmasa da, mevcut alanyazın akılcı olmayan inançların bilişsel çarpıtmaları artırarak çatışma ve tatminsizliği beslediğini (Dryden, 2004), bilinçli farkındalığın ise bireylerin duygusal tepkilerini daha bilinçli ve kabul edici biçimde yönetmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Chambers vd., 2009; Hill ve Updegraff, 2012; Kabat-Zinn, 2003). Bu nedenle, akılcı olmayan inançların romantik ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları artırdığı; bilinçli farkındalık uygulamalarının ise bu süreçlerde düzenleyici ve güçlendirici bir rol üstlenebileceği değerlendirilebilir.

ÖNERİLER

Araştırmada romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın akılcı olmayan inançlar ve bastırma ile negatif, yeniden değerlendirme ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın geliştirilmesine yönelik psikoeğitim ve psikolojik danışma çalışmalarında bireylerin ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarının fark edilmesine ve daha işlevsel bilişsel değerlendirmeler geliştirmelerine odaklanılması önerilebilir. Bunun yanında, bastırma eğilimini azaltmaya ve yeniden değerlendirme becerisini güçlendirmeye yönelik uygulamaların, romantik ilişkilerde daha sağlıklı bir farkındalık düzeyinin gelişmesine katkı

sağlayabileceği düşünülmektedir. Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, erkeklerin bilinçli farkındalık ve yeniden değerlendirme puanlarının daha yüksek; kadınların ise akılcı olmayan inançlar ve bastırma puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, romantik ilişkilere yönelik önleyici ve geliştirici programlarda cinsiyet temelli farklılaşmaların dikkate alınması yararlı olabilir. Özellikle kadın ve erkeklerin ilişkiye yükledikleri anlamlar ile duygularını düzenleme biçimlerinin farklılaşabileceği göz önünde bulundurularak, müdahale içeriklerinin daha esnek ve ihtiyaca duyarlı biçimde yapılandırılması önerilebilir. Regresyon analizi sonuçları, akılcı olmayan inançlar, bastırma ve yeniden değerlendirmenin birlikte romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyindeki değişimin %23'ünü açıkladığını göstermektedir. Ayrıca en güçlü yordayıcının akılcı olmayan inançlar olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik çalışmalarda öncelikle işlevsiz ilişki inançlarının ele alınması, ardından duygu düzenleme becerilerinin özellikle de yeniden değerlendirme stratejisinin desteklenmesi önerilebilir. Böylece bireylerin hem ilişkiye dair bilişsel çarpıtmalarının azaltılması hem de duygusal yaşantılarını daha işlevsel biçimde yönetmelerinin desteklenmesi mümkün olabilir. Ayrıca mevcut çalışmada akılcı olmayan inançlar, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin birlikte ele alındığı ve yordayıcı ilişkilerinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda benzer ilişkilerin farklı örneklerde, farklı yaş gruplarında ve farklı ilişki yapılarında yeniden incelenmesi önerilebilir. Bunun yanında, ilişkisel tarama modeliyle elde edilen bu bulguların boylamsal ya da deneysel araştırmalarla desteklenmesi, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın gelişiminde bilişsel ve duygusal süreçlerin rolünü daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma, tarama modelleri kapsamında ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırma olarak yürütülmüştür. Bu nedenle elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkileri ve yordayıcı etkileri ortaya koymakla birlikte, nedensel bir yorum yapmaya olanak vermemektedir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, çalışma grubunun romantik ilişkisi olan 393 birey ile sınırlı olmasıdır. Katılımcılara çevrim içi olarak hazırlanan Google Formlar aracılığıyla ulaşılmış ve amaçlı örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı örneklemelere ve tüm romantik ilişki yaşayan bireylere genellenmesini sınırlandırabilir. Ayrıca örneklemin cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma bakımından belirli bir dağılıma sahip olması da sonuçların değerlendirilmesinde dikkate alınmalıdır. Bunun yanında araştırmada veriler, katılımcı bilgi formu ile birlikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve akılcı olmayan inançları ölçen öz bildirim temelli ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Bu nedenle bulgular, katılımcıların kendi beyanlarıyla sınırlıdır. Özellikle romantik ilişkiler gibi öznel değerlendirmelerin öne çıktığı bir konuda, bireylerin kendilerini algılama ve bildirme biçimleri sonuçlar üzerinde etkili olabilir. Son olarak, çalışmada romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme değişkenleri birlikte ele alınmış olmakla birlikte, bu ilişkilerin farklı örneklerde ve farklı araştırma desenlerinde incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, mevcut bulguların karşılaştırılabileceği doğrudan araştırma sayısını azaltmakta ve sonuçların daha dikkatli yorumlanmasını gerektirmektedir.

Etik Standartlar

Araştırma sürecinde Helsinki Bildirgesi ilkelerine uyulmuştur. Veri toplama sürecine başlanmadan önce Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır (Tarih: 09.07.2024, Sayı: 397712). Araştırmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar tarafından herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bildirilmemiştir.

KAYNAKÇA

- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520–546.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572.
- Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218–235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208.
- Dersuneli, Y., & Çakmak Tolan, Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile narsisizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 8(1), 24–39.
- DiGiuseppe, R. (1990). The nature of irrational and rational beliefs: Progress in rational emotive theory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8(2), 117–131.
- Dryden, W. (2004). *Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments*. Brunner-Routledge.
- Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157–1168.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationships. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 4(1), 13–23.
- Ellis, A. (2004). Why rational-emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(2), 85–92.
- Epstein, N., & Baucom, D. H. (2003). Overcoming roadblocks in cognitive-behavioral therapy with couples. In R. L. Leahy (Ed.), *Overcoming roadblocks in cognitive therapy* (pp. 187–205). Guilford Press.
- Er, M. K. (2024). *Sosyal anksiyete bozukluğunda bilinçli farkındalığa dayalı bilişsel terapi programının etkililiğinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi].
- Erkan, I., Kafesçioğlu, N., Cavdar, A., & Zeytinoğlu-Saydam, S. (2021). Düzenli farkındalık meditasyonu uygulayıcılarının romantik ilişki deneyimleri ve duygu düzenleme stratejileri: Nitel bir çalışma. *Evlilik ve Aile Terapisi Dergisi*, 47(3), 629–647.
- Farb, N. A., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10(1), 25–33. <https://doi.org/10.1037/a0017151>
- Filipovic, S., Vukosavljevic-Gvozden, T., Opacic, G., & Hanak, N. (2016). Irrational relationship beliefs and relationship satisfaction in serbian young adults: Evidence of association and effects. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 390–414.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 422–436). Cambridge University Press.
- Forster, P. (2017). Mindfulness and the quality of romantic relationships: Is it all about well-being? *Open Journal of Social Sciences*, 5, 59–63. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.511005>
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412–426.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 373–383.
- Gottman, J. M., & Gottmann, J. S. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM).
- Grieger, R., & Alexander, K. A. (2019). REBT with couples. In *REBT with diverse client problems and populations* (pp. 265–282).

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Güler, H., & Usluca, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 79–90.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 313–328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hendrick, S. S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi* (A. Dönmez, Ed. & Çev.). Nobel Yayınevi. (Orijinal eser yayımlanma tarihi 2003).
- Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92, 194–236.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thorburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357–361. <https://doi.org/10.1177/1066480711411670>
- Jones, S. M., & Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115–1128. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0412-3>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J., & University of Massachusetts Medical Center/Worcester Stress Reduction Clinic. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49.
- Kılıçarslan, İ., & Can, F. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, strese başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Economics, Administrative and Social Sciences*, 4(2), 118–141.
- Konan, N., & Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42–50.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 138–177). Guilford Press.
- Kozłowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1), 92–104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.755981>
- Lehnart, J., Neyer, F. J., & Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of Personality*, 78(2), 639–670. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00622.x>
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (2014). Influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 56–68. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.56>
- Luberto, C. M., White, C., Sears, R. W., Cotler, J., & Chambless, D. L. (2014). Integrative review of the impact of mindfulness-based interventions on perceived stress and coping. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(6), 1–14.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Grosse Holtforth, M., & Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776–785.
- MacDonald, H. Z., & Baxter, E. E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in adolescents.
- Meier, A., Bodenmann, G., Mörgeli, H., & Jenewein, J. (2022). Dyadic coping, quality of life, and psychological distress among chronic obstructive pulmonary disease patients and their partners. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 6, 583–596.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler (*Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*).

- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11–21.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2014). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386.
- Pruessner, J. C., Bailey, B., Chopin, N., & Taren, A. (2024). Emotion regulation as a mechanism linking mindfulness interventions to reductions in depression and anxiety symptoms. *Mindfulness*, 15(1), 55–71.
- Saraç, A. (2013). *Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi].
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, T., & Owen, F. K. (2015). The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 255–273.
- Simpson, J. A., & Campbell, L. (2012). *The Oxford handbook of close relationships*. Oxford University Press.
- Slavinskiene, J., Zardeckaite-Matulaitiene, K., & Kairys, A. (2012). The role of irrational relationship beliefs and attachment style in satisfaction with romantic relationship. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 9, 127–150. <https://doi.org/10.7220/2345-024X.9.8>
- Temel, M., & Dawd, Ö. A. (2023). Duygu düzenleme becerilerinin ilişki bağımlılığı üzerindeki etkisinde romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracı rolü. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 11(35), 157–174. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.1268687>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Topkaya, N., Çelik, A., Meydanoğlu, G., & Kızıldağ, S. (2023). Relationship beliefs and relationship quality in emerging adulthood: The mediating role of interpersonal emotion regulation. *Current Psychology*, 42, 33305–33317. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04087-1>
- Toprak, H., & Bacak, B. (2019). Bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(6), 2355–2366.
- Tunca Mutlu, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde yeme davranışının bilinçli farkındalık ve anksiyete ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481.
- Wang, W., & Chopel, T. (2017). *Mindfulness and gender: A pilot quantitative study*.
- Wang, Y., Liu, L., Zhang, Q., Gao, W., Sun, M., Wang, Y., Fan, L., Wang, P., & Gong, H. (2016). Mindfulness-based stress reduction in patients with differentiated thyroid cancer receiving radioactive iodine therapy: A randomized controlled trial. *Cancer Management and Research*, 11, 467–474.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul].
- Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: Mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC Psychology*, 12(1), 27.
- Zümbül, S., & Okur, S. (2021). Romantik ilişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 1–23. <https://doi.org/10.37217/tebd.796789>