

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ROMANTİK İLİŞKİLER BAĞLAMINDA BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
VE REDDEDİLME DUYARLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

HAZIRLAYAN

SİNEM KÜYÜK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA - 2021

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ROMANTİK İLİŞKİLER BAĞLAMINDA BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
VE REDDEDİLME DUYARLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

HAZIRLAYAN

SİNEM KÜYÜK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI

DOÇ. DR. AYLİN DEMİRLİ YILDIZ

ANKARA - 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Sinem Küyük tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 19/ 08 / 2021

Tez Adı: Romantik İlişkiler Bağlamında Bilişsel Çarpıtmalar Ve Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

Dr.Öğr. Üyesi Emine Arzu ORAL Başkent Üniversitesi

Dr.Öğr. Üyesi Eylem GÖKÇE CENGİZ Ankara Üniversitesi

Doç. Dr. Aylin DEMİRLİ YILDIZ Başkent Üniversitesi

ONAY

Prof. Dr. Servet ÖZDEMİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdürü
Tarih: ... / ... /

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 20/09/ 2021

Öğrencinin Adı, Soyadı: Sinem Küyük

Öğrencinin Numarası: 21910355

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Aylin Demirli Yıldız

Tez Başlığı: Romantik İlişkiler Bağlamında Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme

Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 111 sayfalık kısmına ilişkin, 20/09/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %14'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 20/09/2021

Doç. Dr. Aylin DEMİRLİ YILDIZ

Canım aileme.....

TEŞEKKÜR

İlk olarak yüksek lisans sürecimde beni her anlamda destekleyen, en umutsuz olduğum anlarda yanımda olduklarını bana hissettiren kıymetli aile üyelerim Yusuf KÜYÜK'e, Jale KÜYÜK'e ve Gizem KÜYÜK'e,

Her zaman bana güvenlerini hissettirip destek olan canım anneannem Melahat ORTABOSTAN ve dedem Salim ORTABOSTAN'a,

Yine bu süreçte benimle ortak zorlukları yaşayan ve beni çok iyi anladığını düşündüğüm canım arkadaşım Beril AYDEMİR'e,

Gerek lisans dönemimde tanıma fırsatı bulduğum gerekse yüksek lisans sürecimde tanımış olduğum ve kendisinden çok şey öğrendiğim Prof. Dr. Figen ÇOK'a, yüksek lisans sürecimde tanıyıp desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Giray BERBEROĞLU'na, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ERKAN ATİK'e ve Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN'a, Doç. Dr. Aylin Demirli YILDIZ'a, Dr. Öğr. Üyesi Emine Arzu ORAL'a ve Dr. Öğr. Üyesi Eylem Gökçe CENGİZ'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Sinem KÜYÜK

**Romantik İlişkiler Bağlamında Bilişsel Çarpıtmalar ile Reddedilme Duyarlılığı
Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü**

Başkent Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Bu araştırmada reddedilme duyarlılığı ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 246 kadın ve 176 erkek olmak üzere toplam 421 kişi katılmıştır. Çalışmada belirtilen değişkenleri ölçmek amacıyla katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel çarpıtmalar ile reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında, negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüş ve bilinçli farkındalık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin de negatif yönde ve orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışma daha önce konuyla ilgili yapılmış başka bir çalışma olmaması açısından özgün bir çalışma olmakta ve literatüre katkısı açısından da önem göstermektedir. Ancak bu değişkenler ile yapılmış başka benzer bir çalışma olmaması sebebiyle karşılaştırma ihtimali bulunmamaktadır. Bu da bu değişkenlerin birlikte değerlendirileceği başka araştırmaların da yapılmasının literatüre katkı sağlaması amacıyla gerekliliğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: reddedilme duyarlılığı, bilişsel çarpıtmalar, bilinçli farkındalık, akılcı olmayan inançlar

ABSTRACT

Sinem KÜYÜK

The Mediating Role Of Mindfulness In The Relationship Between Cognitive Distortions and Rejection Sensitivity

Baskent University

Educational Science Institute

Guidance and Psychological Counseling Master Degree Programme

In this study, the mediating role of mindfulness in the relationship between rejection sensitivity and cognitive distortions was researched. 421 people joined this research and 246 of them were women and 176 of them were men. Demographic Information Form, Rejection Sensitivity Scale, Mindful Attention Awareness Scale and Cognitive Distortion Scale were applied to the participants in order to measure the variables mentioned in this study. As a result of the analysis, there is a positive and low-level relationship between cognitive distortions and rejection sensitivity. When the relationship between mindfulness and rejection sensitivity was examined, it was seen that there was a negative and intermediate relationship, and the relationship between mindfulness and cognitive distortions was found to be negative and intermediate. We can say that; this study is original because there are not too much researches about this topic. In addition to this, this study's results can contribute to the literature. However, there is no other similar studies conducted with these variables, there is no possibility of comparison. This situation shows that it is necessary to study other researches' in which these variables will be evaluated together in order to contribute to the literature.

Keywords: rejection sensitivity, cognitive distortions, mindfulness, irrational beliefs

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı	2
1.2.Araştırma Hipotezleri	2
İKİNCİ BÖLÜM	3
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	3
2.1. Romantik İlişkiler	3
2.1.1. Beliren yetişkinlikte romantik ilişkiler	3
2.1.2. Rasyonel olmayan inançların gelişmesi	4
2.1.3. Rasyonel olmayan inançların romantik ilişkilere etkisi	4
2.2. Bilişsel Çarpıtmalar	5
2.2.1. Bilişsel kuram	5
2.2.2. Temel inançlar	5
2.2.3.Ara inançlar	6
2.2.4.Otomatik Düşünceler	6
2.2.5. Bilişsel çarpıtmalar	7
2.2.6. Bilişsel çarpıtma türleri	7
2.2.7. Akılcı duygusal davranışçı terapi	9

2.2.8. ABC modeli	9
2.2.9. Akılcı olmayan inançlar	9
2.3. Bilinçli Farkındalık	10
2.3.1. Bilinçli farkındalık ve doğu meditasyonu	10
2.3.2. Bilinçli farkındalık tanımı	11
2.3.3. Bilinçli farkındalığın beş özelliği	12
2.3.4. Bilinçli farkındalığın ortak yönleri	12
2.3.5. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme	13
2.4. Reddedilme Duyarlılığı	14
2.4.1. Reddetme ve reddedilme kavramı	14
2.4.2. Kişilerarası kabul ve red kuramı	14
2.4.3. Kişilerarası kabul ve red kuramının alt kuramları	15
2.4.4. Reddedilme duyarlılığı kavramı	16
2.4.5. Reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası ilişkiler	17
2.5. Bilişsel Çarpıtmalar, Bilinçli Farkındalık ve Reddedilme Duyarlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	18
2.5.1. Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yapılan araştırmalar	18
2.5.2. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar	20
2.5.3. Reddedilme duyarlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	24
YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Katılımcılar	24
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. demografik bilgi formu	24
3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği (MAAS)	25

3.3.3. Bilişsel çarpıtmalar ölçeği (BÇÖ)	25
3.3.4. Reddedilme duyarlılığı ölçeği	26
3.4.Prosedür-İşlem.....	26
3.5.Verilerin Analizi	26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	28
BULGULAR	28
4.1.Demografik Özellikler.....	28
4.2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği	29
4.2.1. Bilinçli farkındalık ölçeğine ait geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları	29
4.2.2. Bilinçli farkındalık ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları	30
4.3.Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği.....	33
4.3.1. Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları.....	33
4.3.2. Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.....	35
4.4.Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	37
4.4.1. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları	37
4.4.2. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları	38
4.5. Araştırmanın Alt Problemlerine Ait Bulgular:	40
4.6.Araştırma Modeli ve Hipotezlerine Ait Sonuçlar.....	45
4.7.Araştırmanın Aracı Modeline Ait Bulgular:.....	47
4.8. Bilişsel Çarpıtmaların Reddedilme Duyarlılığı Üzerindeki Etkisi.....	48
4.9.Bağımsız Değişkenin, Aracı Değişkenin ve Bağımlı Değişkenin Bulunduğu Model.....	49
4.10.Aracılık Modellerine Ait Bulgular:	51
BEŞİNCİ BÖLÜM	53
TARTIŞMA.....	53
ALTINCI BÖLÜM.....	58
SONUÇ VE ÖNERİLER	58

6.1.Sonuç	58
KAYNAKÇA	60
EKLER	72
EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	72
EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	73
EK 3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ.....	74
EK 4. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ	75
EK 5. REDDEDİLME DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ	83

TABLULAR LİSTESİ

Tablolar 4. 1: Araştırmaya dâhil olan katılımcıların demografik özellik bulguları.....	28
Tablolar 4. 2: Bilinçli farkındalık ölçeğine ait güvenilirlik, açıklayıcı faktör analizi ve madde analizi sonuçları	29
Tablolar 4. 3: Bilinçli farkındalık ölçeğine ait ölçüm modelleri sonucu.....	32
Tablolar 4. 4: Araştırma kapsamında incelenen uyum kriterleri sınırlılıkları	32
Tablolar 4. 5: Bilinçli farkındalık ölçeği uyum kriterleri bulguları.....	33
Tablolar 4. 6: Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait güvenilirlik, açıklayıcı faktör analizi ve madde analizi sonuçları	34
Tablolar 4. 7: Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait ölçüm modelleri sonucu	36
Tablolar 4. 8: Reddedilme duyarlılığı ölçeği uyum kriterleri bulguları	36
Tablolar 4. 9: Rilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait güvenilirlik, açıklayıcı faktör analizi ve madde analizi sonuçları	37
Tablolar 4. 10: Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait ölçüm modelleri sonucu	39
Tablolar 4. 11: Bilişsel çarpıtmalar ölçeği uyum kriterleri bulguları	39
Tablolar 4. 12: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılıklarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları	40
Tablolar 4. 13: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin devam eden romantik birlikteliklerinin olması göre farklılıklarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	40
Tablolar 4. 14: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin daha önce herhangi bir romantik birlikteliklerinin olması durumuna göre farklılıklarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	41
Tablolar 4. 15: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin daha önce herhangi bir romantik ilişki başlatma girişiminde bulunulması durumuna göre farklılıklarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları...	41
Tablolar 4. 16: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılıklarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları	42

Tablolar 4. 17: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin şu anda çalışma durumlarına göre farklılıklarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları	42
Tablolar 4. 18: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşmasının belirlenmesine ait anova testi sonuçları	43
Tablolar 4. 19: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmasının belirlenmesine ait anova testi sonuçları	44
Tablolar 4. 20: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerlere göre farklılaşmasının belirlenmesine ait anova testi sonuçları	44
Tablolar 4. 21: Katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin şu anda yaşadıkları yere göre farklılaşmasının belirlenmesine ait anova testi sonuçları	45
Tablolar 4. 22: Elde edilen verilerin dağılımına ait bulgular	45
Tablolar 4. 23: Değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular	46
Tablolar 4. 24: Araştırma direkt modeline ait yol analizine ilişkin standardize edilmiş, t-değerleri ve açıklanan varyans düzeyleri.....	49
Tablolar 4. 25: Bağımsız değişkenlerinin, aracı değişkenin ve bağımlı değişkene ait yol analizine ilişkin standardize edilmiş, t-değerleri ve açıklanan varyans düzeyleri.....	50
Tablolar 4. 26: Araştırmanın aracılık modeline ilişkin standardize edilmiş, t-değerleri ve açıklanan varyans düzeyleri.....	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekiller 4. 1. Bilinçli farkındalık ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi yol analizi	31
şekiller 4. 2. Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi yol analizi.....	35
şekiller 4. 3. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait dfa yol analizi.....	38
şekiller 4. 4: Araştırma modeli	46
şekiller 4. 5: Araştırmanın aracı modeli aşamaları	47
şekiller 4. 6: Bilişsel çarpıtmaların reddedilme duyarlılığı üzerindeki direkt etkisine ait modelin test edilmesi	48
şekiller 4. 7: Bağımsız değişkenin, aracı değişkenin ve bağımlı değişkenin bulunduğu modelin test edilmesi	49
şekiller 4. 8: Aracılık modeli	51

KISALTMALAR

DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
KMO	Kaiser-Mayer-Olkin
MAAS	Mindful Attention Awareness Scale
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Reddedilme duyarlılığı güncel psikoloji gündeminde önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Zira, yapılan çalışmalar az sayıda olmasına rağmen, bize reddedilme duyarlılığı yüksek kişilerin aynı zamanda düşmanlık, kıskançlık, nefret duygusu ve duygusal geri çekilme gibi durumları daha sık deneyimlediklerini göstermektedir (Canyas, Downey, Berenson, Ayduk ve Kang, 2010).

Ancak literatürde reddedilme duyarlılığı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yeterli olduğunu söylememiz mümkün değildir. Oysa, bilişsel çarpıtmalar bizim kendimize ve dünyaya ilişkin temel yol haritalarımız olarak işlev görmektedir. Bu haritalar sayesinde kişiler kendi zihinlerinden geçen duygu ve düşünceler ile hareket ederler ve yaşamlarını da bu doğrultuda sürdürürler (Burns, 1999). Bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin reddedilme duyarlılıklarının da fazla olması beklenir. Creasey ve McInnis (2001), başkaları tarafından hiçbir sebep yokken reddedileceği düşüncesinde olan ve bu sebepten dolayı sürekli endişeli olan kişilerin reddedilme duyarlılıklarının yüksek olabileceğini savunmuşlardır. Bu da bizlere bilişsel çarpıtmaların reddedilme duyarlılığını etkilediğini göstermektedir. Bundan ötürü bu iki kavramın da araştırılması ile literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yine, pozitif psikoloji ile beraber gelişen kavramlardan biri olan bilinçli farkındalık, bireylerin duygu durumlarını düzenlemelerine önemli bir katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide etkili olduğu düşünülen bir kavram da bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, kişilerin anda kalmasını ve bu sayede o anda hissettikleri duygu, düşünce ve deneyimleri yargılayıcı bir tutum içerisinde olmadan fark edebilmelerini sağlamada önem arz eden bir kavramdır (Zinn, 2005). Bundan dolayı, bilinçli farkındalığın; görülmesi olası olumsuz duyguları kontrol etmede ve reddedilme duyarlılığını dengelemede işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Bu sebepten ötürü, bu araştırmada bilişsel çarpıtmalar ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki incelenirken, bilinçli farkındalığın aracı rolünün de araştırılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı reddedilme duyarlılığı ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Aynı zamanda katılımcıların cinsiyetlerinin, mevcut bir romantik ilişkilerinin olup olmamasının, daha önce herhangi bir romantik ilişkilerinin olup olmamasının ve daha önce herhangi bir romantik ilişki başlatma girişiminde bulunup bulunmamalarının onların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtmaları üzerinde etkisi olup olmadığı da incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların ilk olarak demografik bilgiler çerçevesinde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durumu gibi özelliklerine bakılmıştır. Aynı zamanda, bilişsel çarpıtmaları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve reddedilme duyarlılığı düzeyleri araştırılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda, aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

1.2.Araştırma Hipotezleri

H₁. Katılımcıların bilişsel çarpıtmaları ile reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂. Katılımcıların bilişsel çarpıtmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃. Katılımcıların reddedilme duyarlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄. Katılımcıların bilişsel çarpıtmalarının reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü vardır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Romantik İlişkiler

İnsanlar, tarih boyunca daima başkalarıyla ilişkiler kurma eğilimi içerisinde. Bu ilişkiler aile ile, arkadaş ile, iş arkadaşları ile olabileceği gibi romantik bir ilişkiyi de içerebilmektedir (Kaya, 2020). Romantik ilişkiyi tanımlamak gerekirse, Collins (2003), iki kişinin de duygularının karşılıklı olması gerektiğini ve hiçbir şart koşulmadan o ilişkinin yaşanması gerektiğini savunmuştur. Aydoğdu (2010), romantik ilişkiyi iki kişinin karşılıklı olarak pozitif duygu ve düşünceler içerisinde olduğu ve bu duygu ve düşünceler azalmaya ya da bitmeye başladığında kişilerin üzüldüğü bir süreç olarak tanımlamıştır.

Kişinin duygusal yönden gelişmesinde etkin rolü olan unsurlardan biri de romantik ilişkidir çünkü kişi romantik ilişkisinde bazı sorunlarla karşılaşabilir ve bu sorunları çözmek için bazı çözüm yolları üretmesi gerekir. Bu süreç kişinin duygusal gelişimine katkı sağlar (Connolly, Craig, Goldberg ve Pepler, 2004).

2.1.1. Beliren yetişkinlikte romantik ilişkiler

Ergenlik çağını bitirip yetişkin olmaya doğru bir geçiş yapan bireylerin içine bulunduğu döneme beliren yetişkinlik denilmektedir (Arnett, 2000). Bu dönemde kişi başkalarıyla yakın ilişkiler içerisinde bulunmaya önem verir (Arnett, 1997). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, romantik ilişkiler yaşamaya başlayarak kendilerini daha detaylı keşfetmeye başlar (Prager, 1995). Kişi romantik ilişki yaşadığı zaman hem bilişsel, hem duygusal hemde davranışsal olarak bazı niteliklere sahip olur (Hatfield, 1988). Romantik ilişkiye sahip olmak için gerekli olan eylemlerden biri romantik ilişkiyi başlatabilmektir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, romantik ilişki başlatma kişinin yalnızlık düzeyi ile anlamlı çıkmıştır. Kişinin kendilik algı düzeyi düştükçe daha yalnız olmaktadır ve bu durum romantik ilişki başlatma girişimini de olumsuz yönde etkilemektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Bu sonuçlar doğrultusunda, kişinin reddedilme duyarlılığı ile romantik ilişkisi arasında bir bağlantı olduğu söylenebilir.

2.1.2. Rasyonel olmayan inançların gelişmesi

Bilişsel davranışçı yaklaşımın temelinde insan biliş ve duygularının önemli ölçüde birbirleriyle ilişkili olduğu varsayımı vardır. Aaron Beck'in bilişsel modeli, duygusal bir bölümün veya rahatsızlığın doğasını anlamak için, kişinin üzücü olaya veya düşünce akışına tepkisinin bilişsel içeriğine odaklanması gerektiğini belirtir (Keith, 2010). Bu nedenle, bireyin benlik ve dünya hakkındaki bilgi ve inançlarının gelişimi ve aktif rolünün takdir edilmesi kritiktir.

Albert Ellis (1962), duygusal sıkıntının irrasyonel ve çelişkili kendi kendini yitiren inançların çekirdeğinin kabul edilmesinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu inançlar mantıksal ve gerçeğe dayalı varsayımlardan uzaklaşır ve kendi kendini yitiren davranışlara yol açar. Doğada geniş ve felsefi olan ve birçok yaşam içeriği alanına uygulanabilen kalıcı, genelleştirilmiş bilişsel yapılar olarak kavramsallaştırılırlar. Ampirik araştırmalar, irrasyonel inançların hem bireysel uyum hem de ilişki başarısı için olumsuz sonuçlarını açıkça göstermiştir.

2.1.3. Rasyonel olmayan inançların romantik ilişkilere etkisi

Bilişsel terapi, insanların düşünce biçimlerinin yanı sıra düşüncelerinin içeriğinin de bir ilişki içindeki uyumları üzerinde derin bir etki yarattığını ileri sürer. İlişki literatüründe ortaya çıkan bilişe yönelik bir yaklaşım, bireylerin ilişkileri işlevsel, sağlıklı ve tatmin edici kılan şeylerle ilgili belirli inançları, tutumları veya beklentileri ne ölçüde desteklediğini araştırır. İlişkilerle ilgili bu nispeten istikrarlı inançlar, kişisel deneyimlerle oluşturulan ve gözden geçirilen kendine özgü yapılar olma eğilimindedir.

Bu alandaki araştırmaların ana odak noktası, ilişki olgularının araştırılmasında bireysel farklılıkların önemli bir yönü olarak bu rasyonel olmayan ilişki inançları, özellikle memnuniyet ve uyum gibi duygusal nitelikler üzerinde olmuştur (Baucom, Epstein, Sayers ve Sher, 1989). Gerçekçi olmayan ilişki inançları ile memnuniyet arasındaki ilişki ile ilgili olarak Bradbury ve Fincham (1988) bu iki değişkenin anlamlı ve negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yani, daha düşük evlilik doyumu seviyeleri, irrasyonel ilişki inançlarının daha fazla onaylanması ile ilişkiliydi. Diğer araştırmacılar da benzer bulgular bildirmişlerdir (Metts ve Cupach, 1990; Moller & van Zyl, 1991). Epstein'e (1986) göre, evlilik sıkıntısında yer alan en yaygın ve en kalıcı bilişsel değişkenler, kişinin benliği, ortağı ve evlilik etkileşimlerinin doğası hakkındaki aşırı inançlardır.

Birçoğu aile sistemi içindeki gelişimsel kökenleri hakkında spekülasyon yapmış olsa da, bu irrasyonel ilişki inançlarının kaynağı belirsizliğini koruyor. Belirli irrasyonel inanç kümelerinin kökenleri veya erkekler ve kadınlar için farklı şekilde nasıl sosyalleştirilebilecekleri hakkında daha az şey bilinmektedir.

2.2. Bilişsel Çarpıtmalar

2.2.1. Bilişsel kuram

Bilişsel terapi, Beck'in depresyon belirtileri gösteren danışanlarıyla çalışması sonucu ortaya çıkmış bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım; kişinin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının birbiri ile bir bütün içerisinde olduğunu vurgulamaktadır. Bilişsel terapi yaklaşımının ana kavramları; temel ve ara inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşüncelerdir (Beck, 1995). Dahası Beck (1979), duyguların ve davranışların düşünceler sonucu ortaya çıktığını ifade etmektedir. Dolayısıyla, danışma sürecinde bu danışanların bilişsel çarpıtmalarına ve otomatik düşüncelerine odaklanılması gerektiğini savunmuştur. Böylelikle, ortaya çıkan davranışların değiştirilebilmesi için çalışmalar yapılabileceğini ifade eder (Beck, 1995). Bilişsel terapide temel hedef, kişideki işlevsiz düşüncelerin farkına varılıp bu düşünceleri olumlu olanlarla değiştirilmesi ya da olumsuz olanların azaltılmasıdır (Özcan ve Çelik, 2017). Kısaca ifade etmek gerekirse, bilişsel terapide bilişsel sistemi oluşturan temel inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler merkezi role sahiptir (Beck, 1995).

Bilişsel terapi, kişinin bilişini şemalar ve otomatik düşünceler olarak ikiye ayırır. Şemaları ise iki alt kategoriye daha ayırır. Bu iki alt kategori; temel ve ara inançlardır. Bu kavramların hepsi iç içe geçen ve birbiriyle bağlantılı kavramlardır ancak en yüzeyde otomatik düşünceler, onun altında ara inançlar ve en ana kısımda ise temel inançlar bulunmaktadır (Türkçapar, 2018).

2.2.2. Temel inançlar

Bireyin çocukluktan itibaren başlayan ve şimdiye kadar devam etmekte olan kişilerarası ilişkilerinde fark etmeden oluşturmuş olduğu biçimlenmiş düşünceleridir. Bu düşüncelerin içerikleri olumsuzdur ve değiştirmek de oldukça güçtür. Temel inançlar; kişinin kendisi, etrafındakiler ve yaşam ilgili olarak sahip olduğu temel varsayımları kapsamaktadır. Otomatik düşüncelerden farkı, temel inançların genel olmasıdır. Ara inançlardan farkı ise, temel inançların kesin hüküm içermesidir. Halbuki, ara inançlar

koşullu yargılar içerir. Temel inançlar, üç sınıfa ayrılmaktadır. Bunlar; umutsuzluk, sevilmeme ve önemsiz hissetmedir.

1. **Umutsuzluk:** Kişi, verimsiz olduğunu düşünür ve bir işi başaramadığına dair inancı vardır.
2. **Sevilmeme:** Kişi, kimsenin ona sevgi duygusu beslemediğini ve sıkıcı bir insan olduğunu düşünür.
3. **Önemsiz Hissetme:** Kişi, değersiz biri olduğuna inanır ve yaşamaya layık olmadığını düşünür (Beck, 1995).

2.2.3.Ara inançlar

Bireyin içinde bulunduğu deneyimleriyle ilgili olarak kendisi ve çevresindeki kişiler hakkındaki varsayımları ve kuralları içermektedir. Kişinin sahip olduğu bu varsayımları ve kuralları; onun düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir. Olumsuz ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay olumluya dönüştürülebilmektedir (Beck, 1995). Bu kurallar, derine inme tekniği ya da ilgili ölçekler kullanılarak fark edilebilmektedir. “Eğer” ya da “meli-malı” şeklinde kurulan cümleler ara inançlara örnek olarak verilebilir. Aslında ara inançlar, bireyin sahip olduğu olumsuz temel inançlarından uzak durma isteğiyle yaratmış oldukları düşüncelerdir (Özcan ve Çelik, 2017). Ara inançlar doğuştan var olmayıp kişinin tecrübeleri doğrultusunda öğrenildiği için temel inançlar, ara inançların ilerlemesine tesir eder. Bir kişiye zihnindeki düşüncenin kendisi için ne anlam ifade ettiğini sormak genelde o kişinin ara inancını ortaya çıkarır (Beck, 1995).

2.2.4.Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, bireyin zihninden geçen ve tekrar eden olumlu ya da olumsuz söylemleri içerir ve kişinin istemi dışında kendiliğinden zihinde belirir. Bu sebeple de birey aklından geçen bu düşüncelerin doğruluğunu sorgulamadan direkt kabul eder (Beck, 2001; akt. Yavuzer ve Karataş, 2013). Ayrıca otomatik düşünceler, zihinden geçen imajları da içerebilmektedir. Bu düşüncelere otomatik denmesinin sebebi ise kişinin zihninde aniden ortaya çıkmasıdır. Genellikle kişi zihininden geçen otomatik düşünceleri fark etmez ancak bu düşüncelerin sebep olduğu duyguyu fark eder (Özcan ve Çelik, 2017). Otomatik düşünceler her ne kadar hem olumlu hem de olumsuz düşünceleri ifade etse de genel olarak olumsuz fikirleri içermektedir. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki, pek çok

hastalığın sebebi olarak zihinden geçen olumsuz otomatik düşüncelerin kişide yaratmış olduğu negatif etkiler de söylenebilmektedir (Beck, 2001; akt. Yavuzer ve Karataş, 2013).

2.2.5. Bilişsel çarpıtmalar

Otomatik düşünceler zihinden geçtiği sırada bazı hatalar ortaya çıkar ve bu hatalar bilişsel terapide “bilişsel çarpıtmalar” olarak isimlendirilmektedir (Franklin, Carson ve Welch, 2016). Kişinin kendisiyle ya da çevresindekilerle ilgili olarak sürekli gerçeklikten uzak düşünceler içerisinde olması, bu sebeple ortaya çıkan otomatik düşünceleri ve tüm bu durumların kişide meydana getirmiş olduğu düşünsel, duygusal ve davranışsal problemlerin ortaya çıkmasına sebep olan faktör bilişsel çarpıtmalardır (Fair, 1986). Freeman ve Dattilo (1992), bilişsel çarpıtmalar kavramını kişinin olayları algılayışındaki sistemli mantıksal hatalar olarak tanımlamıştır. Kwon ve Oei de (1994), bilişsel çarpıtmaları; işlevsiz tutumların ve çevresel olayların otomatik olarak olumsuz düşüncelere dönüşmesine sebep olan bilişsel bir süreç olarak tanımlamıştır. Kişinin bir duruma karşı geliştirmiş olduğu önyargıları, onun bilişsel çarpıtmalarının ortaya çıkmasına ve bu sebeple bilişsel çarpıtmaları olmayan kişilere göre psikolojik anlamda daha fazla olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalmasına sebep olabilmektedir (Beck, 2005).

2.2.6. Bilişsel çarpıtma türleri

Beck (1995), bilişsel çarpıtmaları on bir alt başlığa ayırmıştır.

1. **Seçici soyutlama:** Kişi deneyimlediği olayda tek bir ayrıntıya takılı kalır ve bundan dolayı olayın diğer detaylarını görmeyip olumsuz düşünme eğiliminde olur (Beck, 2005). Kişinin bir testte tüm soruları bütünüyle değerlendirmeyip sadece bir soruyu yapamaması sonucu başarılı olmadığını düşünmesi seçici soyutlamaya örnek gösterilebilir (Beck, 1995).
2. **Aşırı genelleme:** Kişi var olan bir durumdan genel bir anlam çıkarmaktadır (Ardanış, 2017). Aşırı genelleme yapan kişiler genellikle “her zaman, asla, herkes, hiç kimse” gibi kesin yargı içeren kelimeleri kullanmaya meyillidirler (Beck, 1995).
3. **Etiketleme:** Kişi kendisi ile ilgili olumsuz önyargılar oluşturmaya odaklıdır (Dinç, 2020).
4. **Ya hep ya hiç tarzında düşünme:** Kişi olayları siyah ya da beyaz olarak algılar ve diğer ihtimalleri göz ardı eder. Örneğin, kişi birçok konuda başarılı

olmuşsa ama bir konuda istediği başarıyı elde edemediyse kendini başarısız olarak algılamaya meyillidir (Beck, 1995).

5. **Felaketleştirme:** Kişi, var olan durumu olduğundan daha abartılı bir biçimde görme eğilimindedir. (Türkçapar, 2018).
6. **Zihin okuma:** Kişi, insanların kendisiyle ilgili düşüncelerinde kendi inancına sahiptir ve bu inanç genellikle olumsuzdur (Ardanç, 2017). Bir sunum yaparken dinleyiciler arasından gülen birini gören kişinin hiçbir sebep yokken kendisine gülündüğünü düşünüp sunumu kötü yaptığını düşünmesi zihin okumaya örnektir (Beck, 1995).
7. **Kişiselleştirme:** Kişi, neredeyse her olayı üzerine alır bu da bireyi daha alıngan biri haline dönüştürür ve olaylara gereğinden fazla tepkiler vermesine sebep olur (Beck, 2005). Ayrıca, kendisiyle ilgisi olmayan durumlarda da kendisini sorumlu tutar. Bu bilişsel çarpıtmaya sahip kişiler genellikle olaylarla ilgili suçluluk duyar ve kendilerini yetersiz görür (Beck, 1995).
8. **Meli malı cümleler:** Meli malı cümlelerde katı kurallar mevcuttur ve bu kurallara uygun davranılmadığı zaman kişi her şeyin olumsuz şekilde devam edeceği düşüncesi içerisine girer (Ardanç, 2017). Eğer kişinin kuralına uymayan bir durum gerçekleşirse, bu durum kişinin çaresiz hissetmesine sebep olabilmektedir (Beck, 1995).
9. **Keyfi çıkarsama:** Keyfi çıkarsamada kişi kendi kendine olayla ilgili bir sonuca varır. Bir durum ile ilgili yeterli kanıtlar olmamasına rağmen, hatta kanıtların kişinin düşüncelerine zıt olmasına karşın kişi kendi düşüncesinde diretir (Beck, 1995).
10. **Duyudan sonuç çıkarma:** Kişi içinde bulunduğu durumla ilgili yaşamış olduğu duyguyu sahici bir sebep olarak görür. Olaylara dair neden sonuç ilişkisi, mevcut somut kanıtlara göre değil, kişinin duygularına göre yapılır. Bu da kişinin yanılma payının yükselmesine neden olur (Beck, 1995).
11. **Olumluyu yok sayma:** Kişi olumlu taraflarını görmezden gelmeye meyillidir. Eğer bir işi yapabiliyorsa bunu zaten herkesin yapabileceğini ve bu durumun o kadar da büyütülmemesi gerektiğini düşünür. Sınavdan yüksek not alan bir öğrencinin bunun kendi başarısı olduğunu düşünmesi yerine şanslı bir gününde olduğu için yüksek not aldığını söylemesi olumluyu yok saymaya uygun bir örnektir (Beck, 1995).

2.2.7. Akılcı duygusal davranışçı terapi

Akılcı duygusal davranışçı terapi; danışanın problemini mantıksal bir şekilde çözme yaklaşımıyla ve yine mevcut problemi çözmede gerçekçi olunması gerektiğini savunması açısından bilişsel davranışçı terapiyle ortak yönlere sahiptir (Çapri ve Gökçakan, 2008). Akılcı duygusal davranışçı terapide genellikle mantıksız duygular ele alınmaktadır. Bu terapi modelinde, kişinin mantıklı düşünceler içerisinde olmayarak duygusal sorunlarını kendilerinin meydana getirdikleri savunulur. Duygusal anlamda sorunları olan kişilerin mantık dışı davranışları ifade edilmektedir (Ellis, 1991).

Akılcı duygusal davranışçı terapide iki amaç vardır. Bunlardan ilki, kişinin akılcı olmayan inançlarını nasıl meydana getirdiği ve bu inançlar oluşurken nerede hatalı düşündüklerini fark etmeleri beklenir. İkinci amaç ise, kişilerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlarını akılcı olanlar ile değiştirmesini sağlamaktır. Böylece, kişi hem akılcı olmayan inançlarını fark etmeyi öğrenir hem de bu inançları efektif olanlarla değiştirebilir (Ellis, 1995).

2.2.8. ABC modeli

Akılcı duygusal terapi denilince akla ilk gelen ABC modelidir (Ellis, 1991). ABC modeli sayesinde insanlar sorunlarının kaynağının kendileri olduğunu anlayabilmektedir (Dryden ve Gordon, 1990; akt. Oğurlu, 2006). ABC modelinde;

A: istenmeyen harekete geçirici durumlar,

B: durumla ilgili akılcı ve akılcı olmayan inançları ya da diğer bir deyişle durumdan çıkarılan anlam,

C: akılcı ve akılcı olmayan inançlar doğrultusunda ortaya çıkan fonksiyonel ya da fonksiyonel olmayan sonuçlardır (Ellis, 1994).

2.2.9. Akılcı olmayan inançlar

Beck'in bilişsel çarpıtmalar adını verdiği düşünce hatalarını Ellis (1994), başka bir isimle adlandırmıştır ve buna akılcı olmayan inançlar adını vermiştir. İnsanlarda hem akılcı inançlar hem de akılcı olmayan inançlar mevcuttur. Akılcı inançlar isminden de anlaşıldığı üzere sağlıklı bir düşünce yapısının getirisidir ve akılcı inançlara sahip insanların katı fikirleri yoktur. Akılcı inançları sayesinde de genellikle hissettikleri duygular da olumlu ve sağlıklıdır. Böylece, akılcı inanca sahip kişiler hedeflerine ulaşabilme konusunda daha başarılılardır (Ellis ve Dryden, 1997). Bunun tam tersi şekilde akılcı olmayan inançlara

sahip kişilerin düşünceleri ise çok katıdır. Bazı durumlarla ilgili olarak kesin kuralları vardır. Olayların içerisine mecburiyet girer (Saraç, 2013; akt. Kaya ve Yüceol, 2018).

Yapılan birçok araştırma sonuçları göstermektedir ki, kişilerin sahip olduğu akılcı olmayan inançları, onların romantik ilişkilerine zarar vermektedir (Kaya ve Yüceol, 2018). Bu sebeple, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar; insanların romantik ilişkilerinde daha çok ne gibi akılcı olmayan inançları olduğunu öğrenebilmek için çeşitli araştırmalar yapmışlardır (Baucom, Sayer ve Sher, 1990; akt. Sarı, 2008). Böylece, akılcı olmayan inançlar fark edilerek yerine akılcı inançlar konulabilmesi için çalışılmıştır (Baucom, Epstein, Sayer ve Sher, 1989; akt. Sarı, 2008).

Akılcı olmayan inançlar, partnerlerin ilişki doyumlarını olumsuz düzeyde etkilemektedir (Sarı, 2008). Ellis, birçok danışanıla gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarında; çoğu kişide benzer akılcı olmayan inançlar olduğunu fark etmiştir (Ellis ve Harper, 1975; akt. Sarı, 2008). Örneğin; bazı kişilerde; önem verdiği insanlardan sevgi ve onaylanmanın mecburiyet olduğu algısı olduğu sonucuna varmıştır. Böylece kişi kendini önem verdiği insanlar tarafından kabul edilmiş olarak algılamaktadır (Ellis ve Harper, 1975; akt. Sarı, 2008).

2.3.Bilinçli Farkındalık

2.3.1. Bilinçli farkındalık ve doğu meditasyonu

Bilinçli farkındalık kavramı ilk olarak Pali dilindeki “sati” kelimesi ile ortaya çıkmıştır. Sati kelimesinin anlamı anımsamaktır (Thera, 2001). Bilinçli farkındalık, farkında olmanın bir yoludur. Dikkatli farkındalık alıcıdır ve dışlayıcı değildir. Duygular, düşünceler ya da hisler basitçe ne oldukları konusunda deneyimlenirler. Farkındalık temelli müdahalelerin sayısı gün geçtikçe artmaya devam etmektedir ve etki alanları genişlemektedir (Mace, 2008). Bilinçli farkındalık kavramı en sık Budizm ile ilişkilidir (Brown ve Cordon, 2009). Doğu meditasyonu sayesinde bu kavram ortaya çıkmıştır (Baer, 2003). Son yıllarda, Batı kültüründe de oldukça önemli bir yere sahiptir (Kabat-Zinn, 1990).

Buddha, kişinin her zaman kendi acısını kabul etmesi gerektiğini ve bu acıyı hangi olayın meydana getirdiğinin fark edilmesi gerektiğini savunmuştur. Bu sayede kişi; özgürlüğe, huzura ve mutluluğa sahip olabilmektedir. Ancak mutluluk kolay elde edilemez ve bu sebeple mutluluğa erişmeden önce kişinin acı çekmesi gerektiğini söyler. Kişi, yaşadığı acı sayesinde gelişir ve huzura kavuşabilir (Hanh, 1998). Budizm’e göre, kişi

kendisiyle hiçbir müdahale olmadan bağlantı halindedir. Bilinçli farkındalığa sahip olmak için Budist olma zorunluluğu yoktur. Kişi sadece kendini gözlemleyerek ve sorgulayarak varlığıyla bağlantı halinde olmaya çalışır ve bunu yaşamına uygular (Kabat-Zinn, 1990).

2.3.2. Bilinçli farkındalık tanımı

Bilinçli farkındalık kavramını tanımlarken basit bir şekilde başlamak ve ardından detaylandırmak daha yararlı olacaktır. Bilinçli farkındalık olumlu, olumsuz ve tarafsız tüm deneyimlerle açık ve kendisine iletilenleri koşulsuz kabul etmeli bir şekilde iletişim kurmanın bir yoludur. Kişi sadece “şimdi ve burada” olanı bilir ve kabul eder (Shapiro ve Carlson, 2017). Bu sayede, kişi dikkatini şimdiye odaklar ve anı tecrübe edebilir (Brown ve Ryan, 2003). Netlik ve içgörü ile görmeyi öğrenmek de önemlidir çünkü her anı nasıl algıladığımız ve çerçevelediğimiz gerçekliğimizi oluşturur. Bilinçli farkındalık, ne yapılırsa yapılsın, herhangi bir zamanda mevcut olabilir (Shapiro ve Carlson, 2017). En derin düzeyde bilinçli farkındalık bir özgürlüktür. Bu sayede, görme netliği ve içimizdeki gerçekle olan bağlantı ile yönlendirilen bilinçli seçimler yapabiliriz (Shapiro ve Carlson, 2017). Ayrıca, bilinçli farkındalık ile kişi zihninden geçen otomatik düşüncelerini ve sürekli devam ettirdiği davranışlarını fark edip bu doğrultuda onları değiştirme fırsatına sahip olur (Brown ve Ryan, 2003).

Temel bir farkındalık çalışması her şeyden önce yalın bir nefes alıp verme sürecini içerir. Örneğin, kişiye şu anda nefes alıp almadığı, nefes aldığını bilip bilmediği sorularak başlanabilir. Bu duyuşsal farkındalıktır ama aynı zamanda derin de bir farkındalıktır çünkü kişi nefes alırken ve verirken tüm varlığı ile bunun bilincinde olur. Kişinin zihni tamamen anda kalır ve nefes alışverişinin niteliğine dikkat eder. Ardından, kişinin yorgun olup olmadığı veya odaklanıp odaklanmadığı gibi sorulara cevap aranır. Tam da o anda zihnin durumunu bilmek, zihinden geçen düşünceleri yargılamadan ya da değiştirmeye çalışmadan fark etmek önemlidir. Buna ek olarak, kişinin duygularını fark etmesi de istenir çünkü kişinin anlık deneyimlerine gerçek anlamda uyanık olması o andaki düşüncelerin ve duyguların fark edilmesini içerir (Shapiro ve Carlson, 2017). Bu bilinçli farkındalığa ulaşabilmek için bu beş özelliğe ihtiyaç vardır (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006).

2.3.3. Bilinçli farkındalığın beş özelliği

Baer ve ark. (2006), bilinçli farkındalığın beş özelliği bulunduğunu ifade etmişlerdir ve bunları gözlemlene, tepkisiz kalma, tanımlama, hareket etme ve yargısız olma başlıkları ile kategorilendirmişlerdir.

1. **Gözlemlene;** kişinin dışsal tecrübelere açık olması ve bunların farkına varabilmesidir.
2. **Tepkisiz kalma;** kişinin içsel tecrübelerini yaşarken kendisini bu tecrübelere takılı kalmadan devam ettirebilmesidir. Bu sayede kişi, içsel yaşadığı duygu ve düşüncelerin kendi akışında devam edebilmesine olanak sağlamış olur.
3. **Tanımlama;** kişinin içsel olarak yaşadığı deneyimleri anlatabilmesidir.
4. **Hareket etme;** kişinin o an yapıyor olduğu davranışla ilgilidir.
5. **Yargısız olma;** kişinin o an deneyimlemekte olduğu duygu ve düşüncelerini yargılamaması ve olduğu gibi kabul etmesi anlamına gelmektedir.

2.3.4. Bilinçli farkındalığın ortak yönleri

Germer, Siegel ve Fulton (2005), farkındalık anlarının, uygulama sürekliliğinde nerede olduklarına bakılmaksızın belirli ortak yönlere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bunlar:

1. **Kavramsal değildir:** Farkındalık, hiçbir düşünce sürecinden geçmeden, doğrudan ortaya çıkar.
2. **Şimdiye odaklıdır:** Farkındalık her zaman şu andadır. Deneyimlerimizle ilgili düşünceler şu andan bir adım uzaktadır.
3. **Yargısızdır:** Deneyimlerimizin olduğundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık özgürce gerçekleşemez.
4. **Kasıtlıdır:** Farkındalık her zaman dikkati bir yere yönlendirme niyetini içerir. Dikkati şimdiki ana döndürmek, zaman içinde farkındalığın sürekliliğini sağlar.
5. **Katılımcı gözlemi gerektirmektedir:** Farkındalık bağımsız bir tanık değildir. Zihin ve bedeni daha yakından deneyimlemektir.
6. **Sözel değildir:** Farkındalık deneyimi kelimelerle yakalanamaz, çünkü farkındalık akılda kelimeler ortaya çıkmadan önce gerçekleşir.
7. **Araştırmacıdır:** Farkındalık daima daha ince algı seviyelerini araştırır.
8. **Özgürleştiricidir:** Dikkatli farkındalığın her anı, şartlandırılmış ıstıraptan özgürlük sağlar.

Bu nitelikler, farkındalığın her anında aynı anda ortaya çıkar.

2.3.5. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme

Bireyin duygu düzenlemesinde bilinçli farkındalık kavramı önemli bir işleve sahiptir (Koole, 2009). Her insan yaşamı boyunca birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalabilmektedir ancak bazen kişi bu gibi olumsuz durumların üstesinden gelemeyeceği düşüncesiyle karamsarlığa kapılabilmektedir. Bu gibi durumlarda kişi yaşadığı negatif duyguların farkına varıp bunu değiştirebileceğine inanarak öncelikle sakin kalmayı başarmaya çalışmalı ve ardından rahatlayıp bu negatif duygularla nasıl baş edebileceğini düşünmelidir. Bu noktada devreye bilinçli farkındalık girerse bu süreç çok daha kolay bir şekilde halledilebilmektedir çünkü bilinçli farkındalığın olumsuz duygular üzerindeki etkisi yadsınamayacak düzeyde önemlidir (Carmody ve Baer, 2009).

Chu (2010), bilinçli farkındalık ile kişilerin duygularını fark etmesindeki başarıları sayesinde onları kontrol ederken aynı zamanda duygusal zekalarının da geliştiğini ifade etmiştir. Dahası, bilinçli farkındalık sayesinde kişi hem kendi içsel deneyimlerini hem de başka insanların deneyim ve duygularını daha kolay anlayabilir ve buna göre kendi deneyim ve duygularını organize edebilir. Eğer kişi kendisinin ya da başkalarının duygularını daha kolay kavrayabilirse, kendi duyguları da daha rahat yönetebilir (Schutte ve Malouff, 2011).

Her ne kadar bilinçli farkındalık herkesin doğasında var olsa da, genellikle derin şartlandırma ile bağlantılıdır. Ebeveynler, öğretmenler, yaşanan ilişkiler ve toplum, insanları görünen ve görünmeyen şekilde etkiler. İnsanların kalıpları o kadar kökleşmiş hale gelir ki onlara dahil olduklarının farkında bile olmayabilirler. Dolayısıyla, kişiler bir süre sonra kalıplar tarafından itilip çekilir hale gelir. Bundan dolayı, şimdi ve burada da uyanık ve canlı kalamazlar. Bu koşullanmaya karşı koyabilmek için kişi zihnini ortaya çıkıdığı ve geçtiği gibi deneyimleriyle birlikte olma ve bilme yeteneğiyle eğitilebilir. Bu yetenek, sürekli bir uygulama, zihnin kasıtlı olarak dikkatli ve anlayışlı bir şekilde özen göstermesini gerektirir (Shapiro ve Carlson, 2017).

Son zamanlarda bilinçli farkındalığın bilişsel davranışçı terapi içerisinde kullanımının oldukça yaygınlaştığı görülmektedir (Segal, Williams ve Teasdale, 2013). Özellikle bilinçli farkındalık temelli grupla bilişsel davranışçı terapi seanslarında sıklıkla ele alınan sorunlardan bazıları da kişilerin otomatik düşünceleri ve reddedilme duyarlılıklarıdır (Mercan ve Yavuzer, 2017; Sapsmaz, 2011).

2.4.Reddedilme Duyarlılığı

2.4.1. Reddetme ve reddedilme kavramı

Reddetme, tüm kişilerarası ilişkilerin kurulmasında yer alan bir risktir ve sosyal ilişkilerin ya da etkileşimlerin doğrudan veya dolaylı olarak dışlanmasını içerir (Brewer, 2005; akt. Murphy ve Russell, 2018). Sosyal reddedilmenin kişilerin refahını azalttığı ve kişilerarası işlevselliği bozduğu bilinmektedir. Düşmanlık, kıskançlık, nefret duygusu ve duygusal geri çekilme bu tanıma verilebilecek örneklerdir (Downey ve Feldman, 1996). Reddedilme kavramı ise, bireyin hayatında önem verdiği ve yakın ilişkiler içerisinde olduğu kişiler tarafından kabulsüzlük durumundan dolayı kendisini önemsiz hissetmesidir (Creasey ve McInnis, 2001).

2.4.2. Kişilerarası kabul ve red kuramı

İnsanlar çocukluktan itibaren başkaları tarafından kabul görme ihtiyacı duyarlar. Çocukluk döneminde ise en çok ebeveynlerden kabul görme ihtiyacı vardır. Çocuk, bu sayede duygusal ve sosyal olarak pozitif gelişim gösterir. Kişilerarası kabul ve red kuramı da bu doğrultuda çocukların ebeveynleri tarafından kabul edilmelerinin ya da tam tersi olan reddedilmenin onlar üzerindeki etkilerini inceler (Özen ve Olgaç, 2019).

1960'tan başlayarak, kişilerarası kabul-red kuramı, çoğunlukla ebeveyn kabulünün reddedilme algılarının çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde uyumla ilişkili olduğu yollara odaklanmıştır. O zamanlar kuram “ebeveyn kabul ve red kuramı” olarak adlandırıldı. 2000 yılına gelindiğinde, kuram sadece ebeveyn ve çocuk ilişkilerine değil, aynı zamanda yetişkinlikte yakın ilişkilere ve yaşam boyunca diğer önemli ilişkilerle de ilgilendi. Bu değişim, ebeveynlere odaklanarak ebeveyn kabul ve red kuramından yaşam boyu çeşitli kişilerarası ilişkilere odaklanarak “kişilerarası kabul ve red kuramı” olarak yeniden adlandırıldı ve geçişe yol açtı. Bu isim değişikliğine rağmen, kuramın bazı bölümleri, çocukların ebeveyn kabul ve red algılarının ve yetişkinlerin çocuklukta ebeveyn kabul ve red anılarının sonuçlarını ve nedenlerini göstermeye devam etmektedir. (Lansford, 2017).

Kişilerarası kabul ve red, çocuklar ve ebeveynleri arasındaki, yakın yetişkinler arasındaki ve diğer bireyler arasındaki ilişkilerin sıcaklık boyutunu oluşturur. Sıcaklık ve kabul; sevgi, bakım ve duygusal desteği iletildiğinde fiziksel, sözlü veya sembolik olarak ifade edilebilir. Buna karşılık reddetme; fiziksel, sözlü ve psikolojik olarak incitici

davranışlarla ifade edilebilir ve kabulden gelen sıcaklık boyutunun karşıt ucunu temsil eder (Rohner, 1986; akt. Lansford, 2017).

Kişilerarası kabul ve red kuramı, kültürler ve diğer sosyodemografik gruplar arasında kişilerarası kabul ve reddetmeyi ve de çocukların ve yetişkinlerin psikolojik ve davranışsal uyumunu tutarlı bir şekilde öngörmektedir (Rohner, 2004). Kapsamlı kültürler arası araştırmalar, kişilerarası kabul reddinin en az dört ifadenin herhangi bir kombinasyonu ile yaşanabileceğini ortaya koymaktadır (Rohner, 1986; akt. Lansford, 2017). İlk olarak, sıcak ve sevecen davranışlar sözlü (örneğin, övgü, iltifat, kişiye veya kişiye güzel şeyler söylemek) veya fiziksel (örneğin, sarılma, öpüşme, sarılma) olabilir. İkincisi, düşmanca ve saldırgan davranışlar sözel (örneğin, hakaret, bağırma), fiziksel (örneğin, vurma, kapma) veya sembolik (örneğin, kaba, saldırgan jestler) olabilir. Üçüncüsü, kayıtsız ve ihmal edici davranışlar, fiziksel veya psikolojik olarak erişilemez olmayı veya bireyin ihtiyaçlarına dikkat etmemeyi içerir. Dördüncüsü, farklılaşmamış reddetme, bireylerin, diğer kişinin saldırgan, ihmalkar veya ilgisiz bir şekilde davranıp davranmadığına bakılmaksızın, başka bir kişinin onları umursamadığı algısı ile karakterizedir (Lansford, 2017).

2.4.3. Kişilerarası kabul ve red kuramının alt kuramları

Kişilerarası kabul ve red kuramının üç alt kuramı vardır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Bunlar:

1. Kişilik
2. Baş etme
3. Sosyokültürel sistemlerdir.

2.4.3.1. Kişilik alt kuramı

Kişilik alt kuramı iki soruyu yanıtlamaya çalışır (Rohner ve ark., 2012). Bunlar;

1. Dünyada yaşayan her çocuk ebeveynleri tarafından algılamakta oldukları kabul edilmeye ve reddedilmeye benzer biçimde mi cevap vermektedir?
2. Çocukluk döneminde deneyimlenen reddedilme, çocuğun yetişkinlik ve yaşlılık dönemini de etkiler mi? Eğer etkiliyorsa, bunun etki boyutu hangi düzeydedir?

Kişilik alt kuramı, çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından reddedilen çocukların kişilik gelişimlerinde büyük hasara neden olduğunu savunur çünkü her bireyin başkaları tarafından olumlu tepki alma ihtiyacı vardır. Kişi yetişkinlik çağına geldiğinde ise olumlu reaksiyon alma ihtiyacına, karşı taraf tarafından

beğenilme ihtiyacı da eklenir ancak bu ihtiyaç karşılanmadığında kişi yavaş yavaş özgüven eksikliği yaşamaya başlar ve kaygılı davranır (Rohner ve ark., 2012).

2.4.3.2. Baş etme alt kuramı

Baş etme alt kuramı bir soruya yanıt arar (Rohner; akt. Özen ve Olgaç, 2019).

1. Ebeveynleri tarafından reddedilen bazı insanlar diğer kişilerle kıyaslandığında bu durum ile nasıl daha etkili şekilde başa çıkabiliyor?

Bu kuramın savunduğu görüş; bazı insanların sosyal ve bilişsel yeterliliklerinin diğerlerine göre daha gelişmiş olduğu ve bu sebepten ötürü herhangi bir red durumuna karşı daha iyi baş etme becerilerinin olduğudur (Rohner ve ark., 2012).

2.4.3.3. sosyokültürel sistemler alt kuramı

Sosyokültürel sistemler alt kuramı iki soruya yanıt aramaktadır (Rohner ve ark., 2012). Bunlar;

Ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarındaki farklılık nereden kaynaklanıyor ve bazı ailevi, psikolojik ve toplumsal unsurlar ebeveynlerin çocuklarına olan kabul ya da red davranışlarını etkiliyor mu?

Kişilerin çocukluk döneminde yaşamış oldukları kabul ya da redleri, onların yetişkinliklerindeki davranışlarını ve bazı inançlarını etkilemekte midir?

Sosyokültürel sistemler alt kuramı, genel anlamda ebeveynlerin çocukları üzerindeki kabul ya da red davranışlarının nedenlerini açıklamaya çalışır (Rohner ve ark., 2012).

2.4.4. Reddedilme duyarlılığı kavramı

Reddedilme duyarlılığı, bir kişi tarafından kabul edilmemeyi endişeyle beklemek, reddedilmeyi kolayca algılamak ve buna yoğun bir şekilde tepki verme eğilimidir. Algılanan sosyal dışlanmaya yanıt olarak, reddedilmeye son derece duyarlı olan kişiler, başkalarına karşı artan düşmanca duygularla tepki verirler ve aynı durumda reddedilmeye daha az duyarlı insanlardan çok daha fazla reaktif saldırganlık gösterme olasılığı içerisindeyler (Canyas, Downey, Berenson, Ayduk ve Kang, 2010). Kişi, bir başkası tarafından reddedilebileceğine dair herhangi bir ipucu alıyorsa, bu ipucu doğrultusunda gereğinden fazla hassasiyet ya da olaylara karşı olması gerektiğinden daha çok tepki göstermeye meyillidir ve bu durum reddedilme duyarlılığı olarak adlandırılır (Feldman ve Downey, 1994). Başlangıçta reddedilme duyarlılığı ebeveyn reddine karşı kendi kendini

koruyan bir tepki olarak gelişirken, daha sonra yetişkin koşullarına kötü adapte olmuş davranışları da tetikleyebilmektedir (Bowlby, 1973). Reddedilme duyarlılığı insanların destekleyici ve tatmin edici yakın ilişkiler sürdürülebileme fırsatlarını zayıflatacak biçimde davranmasına neden olmaktadır. Algılanan reddedilme deneyimi, reddetme olarak adlandırılan bir olayın yorumlanması ve reddetmeye verilen tepki kişiden kişiye değişebilmektedir (Downey ve Feldman, 1996).

Yapılan araştırmalar, reddedilme duyarlılığının, kişinin çocukluk döneminde reddedilmeye maruz kalmasının önemli bir içselleştirilmiş mirası olabileceğini öne sürmektedir (Feldman ve Downey, 1994). Kişinin reddedilme durumuna bu denli hassas yaklaşmasının en önemli etkenlerinden birisi erken dönemde yaşamış olduğu olumsuz tecrübelerdir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu sebepten dolayı kişi, bundan sonraki yaşantısında da diğer insanlarla olan ilişkilerinde reddedilme ihtimali düşüncesiyle hareket etmektedir (Pietrzak, Downey ve Ayduk, 2005). Çocukluk döneminde kişi ihtiyaçlarını ebeveynleri ile paylaşıp genellikle red cevabı ile karşılaşır, yetişkinlik döneminde de reddedilmeye karşı daha hassas olabilmektedir (Erözkan, 2007). Yetişkinlik döneminde de kişi sevgi ihtiyacının karşılanmadığını düşünüyorsa, bunun altında yatan sebep kişinin reddedilme duyarlılığı olabilmektedir (Horney, 2007; akt. Özdemir, 2017). Eğer kişinin beklentisi dahilindeki ihtiyaçlar karşılanmıyorsa ya da reddedilme durumu söz konusuyla, bundan dolayı kişide güvensizlik, kuşkuculuk veya kaygı gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, güvensiz bağlanma stili olan kişilerde reddedilme duyarlılığı daha yüksektir (Larson, Chastain, Hoyt ve Ayzenberg, 2015).

2.4.5. Reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası ilişkiler

Reddedilmeye karşı şiddetli öfke ile cevap veren kişilerin reddedilmeye duyarlı olarak nitelendirilmesi psikoloji ve ilişkili alanlarda uzun bir geçmişe sahiptir (Canyas ve ark., 2010). Tüm bu olumsuz tepkiler, kişinin başkalarıyla içerisinde bulunduğu yakın ilişkilerin de bozulmasına sebep olmaktadır (Erözkan, 2007). Bir kişinin reddedilme duyarlılığı yüksek seviyede ise, reddedilme ile ilgili uyarıcılar kendiliğinden etkin hale gelir. Bundan dolayı, kişi yakın ilişkiler içerisinde olduğu insanlara karşı çok daha savunmacı bir pozisyonda olur. Sürekli reddedilme ihtimalini düşünen kişiler, romantik ilişkilerinde de partnerlerinin en ufak bir davranışından reddedilme ile ilgili anlam çıkarmaya meyilli olurlar. Aynı şekilde, ilişkilerinde partnerlerine sürekli olarak şüpheli

yaklaşırlar. İlişkide herhangi bir reddedilme durumu algıladıkları zaman partnerlerine karşı aşırı kıskanç, asabi ve denetçi bir tutum sergilerler (Downey ve Feldman, 1996). Örneğin, partnerin buluşma saatinde değişiklik yapması ya da buluşma günü bekletilme gibi durumlar bile reddedilme duyarlılığı yüksek bir kişi için büyük risk taşımaktadır (Horney, 2007; akt. Özdemir, 2017). Bunun sonucunda, kişinin romantik ilişkisinde yavaş yavaş problemler ortaya çıkmaya başlar ve güvensizlik gibi durumlardan dolayı partnerler birbirlerinden kopmaya başlar (Gonzada, Keltner, Londahl ve Smith, 2001).

Buna ek olarak, kişinin reddedilme duyarlılığı seviyesi çok yüksekse, bu sebepten dolayı kişi reddedilme ihtimali olabileceğini düşündüğü her durumdan kaçma eylemi içine girebilir (Horney, 2007; akt. Özdemir, 2017). Ayrıca, reddedileceği endişesi taşıyan kişi bundan sonra karşılaşacağı durumlar karşısında sürekli olarak sessiz kalmaya ve insanlardan uzaklaşmaya başlayabilir ve bu da kişide sosyal fobinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Thomas, 2000; akt. Sapmaz, 2011).

2.5. Bilişsel Çarpıtmalar, Bilinçli Farkındalık ve Reddedilme Duyarlılığı ile İlgili

Yapılan Araştırmalar

2.5.1. Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yapılan araştırmalar

Kişinin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları, kişinin düşünceleri kadar duygularını da etkilemektedir (Ayan, 2019). Bu sebeple, bilişsel çarpıtmaların kişinin duygularına olan etkilerinin de incelendiği araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Uğur ve Murat (2014), yaptıkları çalışmada kişilerin bilişsel çarpıtmaları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonucunda, bilişsel çarpıtmaları yüksek olan lise kişilerin saldırganlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sinclar ve Nelson (1998), üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ve ilişki inançlarında ebeveynlerin boşanmasının etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, ebeveynleri boşanan üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili daha fazla gerçek dışı inançlara sahip olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, cinsiyete göre ebeveynleri boşanmış olan ergen bireylerin ilişki inançları arasında fark olup olmadığına da bakılmıştır. Bunun sonucunda, ebeveynleri boşanmış olan erkek öğrencilerin, ebeveynleri boşanmış olan kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde ilişkilerle ilgili inançlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yine, ebeveynleri boşanmış erkek öğrencilerin başkalarıyla yakınlık

kurmaktan daha çok çekindikleri de ortaya çıkan sonuçlardandır. Whisman ve Friedman (1998), kişilerarası ilişkilerde doyum ve bilişsel çarpıtmaların ilişkisini inceledikleri çalışmada, kişilerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalarının onların üzerinde negatif davranışlara sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır ve gerçekçi olmayan inançlarının onları başkalarından kaçmaya ittiğini ve bu sebeple kişilerarası ilişkilerinde bekledikleri ilişki doyumuna ulaşamadıklarını belirtmişlerdir.

Yapılan bir başka araştırmada Çivan (2013), kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, kişilerin bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yine, cinsiyete göre bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında bir fark olup olmadığına bakıldığında; erkeklerin daha fazla bilişsel çarpıtmaları olduğu sonucuna varılmıştır.

Turan (2010), kişilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, kişinin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalarının; onun yaşı, cinsiyeti ve romantik ilişki yaşama durumuyla ilgili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ağır (2007), kişilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, kişilerin bilişsel çarpıtmaları ne kadar artarsa, problem çözme becerilerinde de sorun yaşadıklarını ve bu nedenle kendilerine olan güvenlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bilişsel çarpıtmaların; kişinin umutsuzluk seviyesini de yordadığı elde edilen diğer bir sonuçtur.

Çam ve Çelik (2018), kişilerin bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünü incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, kişilerin bağlanma stilleri onların bilişsel çarpıtmalarının anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlik dönemindeki kişilerin ilişkilerle ilgili olumlu ve olumsuz inançlarını inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucuna göre; olması gerekenden fazla pozitif inançlara sahip bireylerin sonrasında sıklıkla hayal kırıklığına uğradığı ve stres seviyelerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu da bu bireylerin kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşamasına sebep olmaktadır.

Metts ve Cupach (1990), kişilerin ilişki doyumlarının ve problem çözme tepkilerinin ilişki doyumunu ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, kişilerin sahip olduğu gerçek olmayan inançlarının onların davranışlarını etkilediğini ve bu sebepten

dolayı da onların kişilerarası ilişkilerini de negatif yönde etkileyip ilişki doyumundan tatmin olmadıkları ortaya çıkmıştır.

Yapılan araştırmalar, bilişsel çarpıtmaları fazla olan kişilerin yaşamlarında daha sık öfke duygusunu deneyimlediklerini göstermektedir (Ziegler ve Smith, 2004). Bir başka araştırmada, bilişsel çarpıtmalara sahip olan kişilerin daha fazla stres yaşadıkları ve stresleriyle başa çıkma becerilerinin de gelişmemiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shill, Adams ve Ramanalah, 1982; akt. Dinç, 2020). Himle, Thyer ve Papsdorf (1982), kişilerin kaygı seviyesi arttıkça bilişsel çarpıtmalarının da arttığını belirtmiştir.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009), aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilerine yönelik inançlarını inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada, cinsiyete göre bilişsel çarpıtma düzeylerinin değiştiği sonucuna ulaşılmıştır ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek seviyede bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

2.5.2. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar

Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişinin psikolojik iyi oluşunun da diğer insanlara göre daha yüksek olması beklenir ve bu sayede kişinin romantik ilişkilerinde de doyum oranının artması öngörülür. Böylece, kişi yaşayacağı acı bir durum ile çok daha etkili şekilde baş edebilir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Yapılan meta analiz araştırmalarının sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalığın arttığı durumlarda kişinin psikolojik anlamda iyi oluş düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir (Visted, Vollestad, Nielsen ve Nielsen, 2014). Buna göre, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin, psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olması beklenmektedir denilebilir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017).

Bir diğer araştırmada da, bilinçli farkındalık ile kişilerin yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ve olumsuz duygularla ilişkisi ise negatif yöndedir. Ayrıca, kişi deneyimlerinin ne kadar çok bilincinde olursa hayatında mutlu olmayı da o doğrultuda başarabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler üzerindeki etkisini inceleyen iki çalışma incelendiğinde; ilk çalışmada romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireylerin ilişki memnuniyetlerinin de daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışma da yapılan ilk çalışmayı destekleyici sonuçlara ulaşmıştır (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007).

Carmody ve Baer (2008), klinik farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programında 174 yetişkinden oluşan çalışmalarında, bilinçli farkındalık meditasyon egzersizlerinin evde uygulanması ile farkındalık düzeyleri, tıbbi ve psikolojik semptomlar, algılanan stres ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Bu stresle ilgili sorunlar, hastalık, anksiyete ve kronik ağrı ile uğraşan bireyler için 8 seanslık bir grup programını içermektedir. Katılımcılar, MBSR öncesi ve sonrası farkındalık, algılanan stres, semptomlar ve refah önlemlerini tamamlamışlardır ve müdahale boyunca ev uygulama sürelerini izlemişlerdir. Sonuçlar, farkındalık ve refahta bir artış olduğunu ve MBSR öncesi ve sonrası stres ve semptomlarda bir azalma olduğunu göstermiştir. Meditasyon egzersizlerinin (vücut taraması, yoga, oturma meditasyonu); ev pratiğine katılmak için harcanan zaman, farkındalığın çoğu yönündeki iyileşme derecesi ve çeşitli semptom ve refah önlemleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Lykins ve Baer (2009), çalışmalarında farkındalık meditasyonunun uzun vadeli uygulamasının farkındalık becerilerini geliştirebileceğini ve uyarlanabilir işleyişi teşvik edebileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Wahner-Roedler (2010), yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programını tamamlamadan önce ve sonra yaşam kalitesini ölçmek istemişlerdir. Sonuçlar, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılımın yaşam kalitesini artırdığını ve fiziksel ve psikolojik semptomları hafifletmeye yardımcı olduğunu göstermiştir ve bu sonuçlar daha önceki araştırmaları da doğrulamaktadır.

Bohlmeijer, Prenger, Taal ve Cuijpers (2010), araştırmalarında farklı kronik somatik hastalıkları olan popülasyonlarda bilinçli farkındalık temelli stres azaltmanın (MBSR) depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı üzerindeki etkinliğini incelemişlerdir. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltmanın kronik somatik hastalıkları olan kişilerde depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı üzerinde küçük ama olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

2.5.3. Reddedilme duyarlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar

Butler, Doherty ve Potter (2007), kişilerin çocukluk döneminde deneyimlemiş oldukları küçümseme ve kendisine yönelik diğer olumsuz yaşantıların, onların yetişkinlik döneminde reddedilme duyarlılıklarının artmasına sebep olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, benzer şekilde kişinin yetişkinlik döneminde içerisinde bulunduğu romantik ilişkisinde de reddedilme duyarlılığının etkisi görülebilmesi beklenmektedir.

Reddedilme duyarlılığının romantik ilişkiler üzerindeki etkilerinin araştıran bazı araştırmalar da vardır. Ayduk, Downey, Testa ve Yen (1999), yaptıkları araştırmada kadınların reddedilme duyarlılıkları doğrultusunda verdikleri tepkileri araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kadınların herhangi bir reddedilme ihtimali sezdikleri zaman bu duruma aşırı kızgınlık ve kin duyguları ile karşılık verdikleri ortaya çıkmıştır. Buna göre, cinsiyete göre kişinin reddedilme duyarlılığının onun duygularını hangi düzeyde etkilediği incelenmektedir.

Downey, Freitas, Michaelis ve Khouri (1998), yaptıkları araştırma sonucunda reddedilme duyarlılığı yüksek olan kadınların romantik ilişkilerinde çok daha fazla olumsuz tepkiler verdikleri ve her türlü durumda reddedilme ihtimallerinin olacağını düşündükleri için partnerleriyle olan ilişkilerini bozmaya reddedilme duyarlılığı olmayan kadınlara göre daha yatkın olduklarını ve reddedilme korkuları yüzünden verdikleri tepkilerden dolayı kendi ilişkilerine zarar verip ilişkilerinin bitmesine sebep olduklarını gözlemlemişlerdir.

Ayduk, Downey ve Kim (2001), reddedilme duyarlılıkları yüksek olan kadınların mevcut ilişkilerinde ayrılma talebi partnerlerinden gelirse çok daha fazla bunalımda hissettiklerini ancak bu talep kendilerinden partnerlerine iletilirse ya da partner ile bu karar ortak alınırsa daha az olumsuz duygular yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Erkeklerle yapılan bir başka çalışmada ise, reddedilme duyarlılığı yüksek olan erkeklerin reddedilme ihtimali sezdikleri zaman partnerlerine karşı çok daha agresif oldukları görülmüştür (Downey, Feldman ve Ayduk, 2000). Yapılan başka bir araştırmada ise, geçmiş romantik ilişkilerinde reddedilme deneyimi olan erkeklerin mevcut ilişkilerinde reddedilmeye daha hassas oldukları ve şiddete daha meyilli oldukları sonucu çıkmıştır (Brown, James ve Taylor, 2010).

Erözkan (2007), reddedilme duyarlılığı ile ilgili yaptığı bir başka araştırmada ise kadınların reddedilme duyarlılıklarının erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, hem kadın hem de erkeklerde reddedilme duyarlılığı arttıkça sosyal kaygının da arttığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmanın bir başka sonucu da ebeveynlerini otoriter bulanların bulmayan insanlara göre reddedilme duyarlılıklarının daha yüksek düzeyde olmasıdır.

Yapılan bir başka çalışma sonucuna göre, bireyin sosyoekonomik düzeyi düştükçe reddedilme duyarlılığının arttığı ortaya çıkmıştır (Erözkan, 2004).

Sarıçam (2011), yaptığı araştırma sonucunda bireyin reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık seviyesi arasında doğru bir orantı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda,

bireyin reddedilme duyarlılığı ile benlik saygısı arasında ise ters bir orantı olduğu saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelendiği bu çalışma ilişkisel araştırma modeli kapsamında ele alınmıştır.

3.2.Katılımcılar

Araştırma verileri, çevrimiçi olanaklar kullanılarak kartopu yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 421 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kadın ve erkek cinsiyet dağılımının dengeli olmasına çalışılmıştır. Katılımcıların % 58.3'ü kadın (n = 246) ve % 41.7'si erkektir (n = 175). Veriler, 18 ile 50 yaş aralığındaki beliren yetişkin ve yetişkin yaş gruplarındaki bireylerden edinilmiştir.

3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan form dört bölümden oluşmaktadır. Formun birinci bölümünde katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için 10 adet soru sorulmuştur. Formun ikinci bölümünde katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi için beşli Likert yapıda 15 sorudan oluşan “**Bilinçli Farkındalık Ölçeği**” kullanılmıştır. Formun üçüncü bölümünde, katılımcıların reddedilme düzeylerinin belirlenmesi için altılı likert tipi 26 sorudan oluşan “**Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği**” kullanılmıştır. Formun dördüncü bölümünde, katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinin belirlenmesi için 15 sorudan oluşan “**Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği**” kullanılmıştır.

3.3.1.demografik bilgi formu

Bu form araştırmaya katılan katılımcıların araştırma yönüne uygun olarak demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır. Formda katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim bilgileri gibi demografik bilgilerin yanı sıra önceden yaşamış oldukları ve şu anda varsa yaşamakta oldukları romantik ilişkileriyle ilgili sorular içeren sorular sorulmaktadır. Forma ayrıca katılımcıların ilişkilerde kural kavramından ne anladıklarına

dair açık uçlu sorular eklenmiştir. Bu sorulardan ilki kural kavramına bir örnek istenen açık uçlu soru iken, diğeri ilişkilerdeki kuralların olmasının neden gerektiği hakkındadır.

3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği (MAAS)

Bilinçli farkındalık ölçeği (MAAS), 15 maddeden oluşan bir öz rapor envanteridir. Ölçek, insanların günlük yaşamlarında devam etmekte olan deneyimleri hakkındaki farkındalıklarını araştırmak için geliştirilmiştir. Yanıtlar ise 6 puanlık bir Likert ölçeği yardımı ile puanlanmaktadır. 1'den 6'ya kadar ölçeklerde 6 puan "hemen hemen her zaman" anlamına gelmekte ve 1 puan ise "neredeyse hiç" anlamına gelmektedir. Arada kalan diğer puanlar da bu doğrultuda yanıtlanır. Ölçeğin faktör analizi sonucuna göre tüm öğeler tek bir faktör altında gruplandırılmıştır. Ölçek, bir katılımcının tüm puanlarını ekleyerek ve sonrasında ise nihai sonucu 15'e bölerek puanlanır. Bu ortalama puanlar, katılımcıların bilinçli farkındalık puanları olarak alınır (Brown ve Ryan, 2003). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Çatak (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonda iç tutarlılık .85'tir. Ayrıca, Türkçe versiyonunun da faktör yapısının orijinal ölçeğe benzer olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonunda güvenilirlik değeri .79'dur.

3.3.3. Bilişsel çarpıtmalar ölçeği (BÇÖ)

Batmaz, Koçbıyık ve Yünce (2015), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yürütmüştür. Ölçek 15 farklı bilişsel çarpıtma kategorisini içermektedir. Bu 15 farklı bilişsel çarpıtma; aşırı uçlarda düşünmeyi, falcılık yapmayı, olumluyu yok saymayı, duygusal çıkarımı, etiketlemeyi, büyütme ve küçültmeyi, seçici soyutlamayı, zihin okumayı, aşırı genellemeyi, kişiselleştirmeyi, dayatmaları, keyfi çıkarsamayı, kendini ya da diğerlerini suçlamayı, ya olursa şeklinde düşünmeyi ve adil olmayan kıyaslamayı içermektedir. Bu bilişsel çarpıtmaların yaşanma şiddeti ve sıklığı aynı zaman içerisinde ölçülmektedir. Ölçekte sıklık durumunu ölçmek için sorulara 4 farklı seçenek sunulmuştur. Bunlar; hiç, ara sıra, çoğu vakitte ve her zaman seçenekleridir. Hiç seçeneğini seçen kişiler sorulan sorudaki durumu hiç yaşamıyorlarsa, ara sıra seçeneğini haftada 1 ya da 2 gün yaşıyorlarsa çoğu vakitte seçeneğini haftada 3 ya da 5 günde yaşıyorlarsa, her zaman seçeneğini haftada 6 ya da 7 gün yaşıyorlarsa işaretlerler. Ayrıca, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 ve test tekrar test güvenilirliği de .90'dır.

3.3.4. Reddedilme duyarlılığı ölçeği

Reddedilme duyarlılığı ölçeği Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin orijinal halinde toplam 18 madde bulunmaktadır. Türkçe'ye uyarlanan versiyonunda ise ilk 18 madde orijinal ölçekteki maddeleri içerirken, daha sonraki maddeler Türk kültürü dikkate alınarak ekstra olarak eklenmiştir. Türk kültürü düşünülerek eklenen maddelerle birlikte toplamda 26 maddeden oluşmaktadır (Özen, Sümer ve Demir, 2010). Çalışmaya katılanlar, maddeleri 6'lı likert tipi ölçek üzerinden yanıtlarlar. Örneğin; "Kişinin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?" sorusuna katılımcılar 1=Hiç endişelenmem/kaygı duymam, 6=çok endişelenip/kaygı duyarım gibi yanıtlardan kendine en uygun olanını seçer. Kişinin reddedilme duyarlılığı düzeyi, kabul edilme beklentisinin tersi şeklinde kodlanır ve daha sonrasında da reddedilme kaygısı değerlendirilmesi ile çarpılarak ortaya çıkartılır. Bu işlem her bir madde için ayrı ayrı yapılır ve en sonunda da elde edilen tüm puanlar 18'e bölünür (Köse, Özen-Çıplak, Özgüle ve Sümer, 2017). Ancak Türkçe'ye uyarlanan hali ile maddeler 26'ya çıkartıldığı için 26'ya bölünür. Downey ve Feldman (1996), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .83 ve test tekrar güvenilirliğini de üç hafta ara ile .83 olarak bulmuşlardır. Daha sonra ise dört ay arayla test tekrar güvenilirliğini .78 olarak bulmuşlardır.

3.4.Prosedür-İşlem

Araştırmanın verileri internet üzerinden oluşturulan Google Forms üzerinden online olarak toplanmıştır. Katılımcılar gönüllü olarak araştırmaya katılmışlardır. Katılımcılara ölçekler link aracılığı ile sosyal medya platformları üzerinden (Facebook, LinkedIn, Instagram, Twitter, Whatsapp) ulaştırılmıştır. Araştırma gönüllülük esasına dayandırıldığı için ilk sayfada belirtilen "gönüllü katılım formu" nu okuyup imzaladıktan sonra katılımcıların ölçekleri doldurması sağlanmıştır. Sonrasında sırasıyla Demografik Bilgi Formu (Ek 2), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Ek 3) ve MAAS (Ek 4) soruları, formda katılımcıların cevaplaması için hazırlanmıştır. Elde edilen sonuçlar SPSS 22 paket programı Lisrel ile analiz edilmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin iç tutarlılıkların belirlenmesi için Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi yapılmıştır. Açıklanan faktör yapısının doğrulanması

için verilere Lisrel yardımı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Katılımcıların demografik dağılımlarının incelenmesi için ise frekans ve yüzde analizi, katılımcıların ölçeklerden elde edilen maddelere ait katılım düzeyleri için betimsel istatistikler gerçekleştirilmiştir. Hipotezlere (varsayımlara) ilişkin analiz sonuçlarının belirlenmesi için öncelikle merkezi eğilim ölçümleri ile verilerin dağılımına bakılmış, verilerinin dağılımın normal olması sonucunda alt problemler için ikili grup karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Araştırma modelinde aracılık rolü için yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilere ilişkin betimsel sonuçlar ile veriler üzerinde yapılan çeşitli istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bölümde önce betimsel değerler ve korelasyon analizi sonuçları, daha sonra araştırma kapsamında kuramsal modeli test etmeye yönelik yapılan Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizine yer verilmiştir.

4.1. Demografik Özellikler

Araştırma kapsamında ulaşılan katılımcıların demografik özellik bulguları aşağıdaki Tablo4.1’de verilmiştir.

Tablolar 4. 1: Araştırmaya Dâhil Olan Katılımcıların Demografik Özellik Bulguları

Demografik	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	246	58,43
	Erkek	175	41,57
Yaş	20-25	137	32,54
	26-30	145	34,44
	31-35	76	18,05
	36 ve Üzeri	63	14,96
Eğitim Düzeyi	Lise	20	4,75
	Lisans	287	68,17
Medeni Durum	Lisansüstü	114	27,08
	Evli	110	26,13
Hayatınızın büyük çoğunluğunu nerede geçirdiniz?	Bekar	311	73,87
	İlçe	45	10,69
	İl	71	16,86
Şu anda nerede yaşıyorsunuz?	Büyükşehir	305	72,45
	Ankara	228	54,16
	İstanbul	84	19,95
Şu anda çalışıyor musunuz?	Diğer	109	25,89
	Evet	271	64,37
Daha önce herhangi bir romantik ilişkiniz oldu mu?	Hayır	150	35,63
	Evet	388	92,16
Daha önce herhangi bir romantik ilişki başlatma girişiminde bulundunuz mu?	Hayır	33	7,84
	Evet	322	76,48
Şu an devam etmekte olan romantik bir ilişkiniz var mı?	Hayır	99	23,52
	Evet	191	45,37
	Hayır	230	54,63
	Toplam	421	100,00

Araştırma kapsamındaki katılımcıların %59,43'ünün kadın, %41,57'sinin erkek, %32,54'ünün 20-25 yaş, %34,44'ünün 26-30 yaş, %18,05'inin 31-35 yaş ve %14,96'sının 36 veya üzerinde bir yaşı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %4,75'inin lise, %68,17'sinin lisans ve %27,08'inin lisansüstü mezunu, %26,13'ünün evli, %73,87'sinin bekar, %10,69'unun hayatlarının büyük çoğunluğunu ilçede, %16,86'sının ilde, %72,45'inin büyükşehirde, %54,16'sının Ankara'da, %19,95'inin İstanbul'da ve %25,89'unun diğer illerde yaşadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların %64,37'sinin şu an çalıştıkları, %35,63'ünün çalışmadığı, %92,16'sının daha önce romantik bir ilişkisi yaşadıkları, %7,84'ünün daha önce romantik bir ilişkisi olmadığı, %76,48'inin daha önce romantik bir ilişki başlatmak için girişimde bulunduğu %23,52'sinin böyle bir girişimde bulunmadığı ve %45,37'sinin devam ettikleri bir romantik ilişkileri varken %54,63'ünün devam eden bir romantik ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

4.2.1. Bilinçli farkındalık ölçeğine ait geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları

Bilinçli farkındalık ölçeği incelenirken ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizi yeniden yapılmıştır. Ulaşılan örneklem için ölçeğe ilişkin madde analizi sonuçları, güvenilirlik düzeyleri ve açıklayıcı faktör analizi sonuçları tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablolar 4. 2: Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açıklayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları

Madde No	Faktör Yüğü	Madde Ölçek Korelasyonu
Madde 1	0,581	0,892
Madde 2	0,594	0,892
Madde 3	0,594	0,892
Madde 4	0,606	0,892
Madde 5	0,649	0,890
Madde 6	0,658	0,890
Madde 7	0,742	0,886
Madde 8	0,720	0,887
Madde 9	0,659	0,889
Madde 10	0,738	0,886
Madde 11	0,464	0,897
Madde 12	0,709	0,887
Madde 13	0,464	0,897
Madde 14	0,588	0,892
Madde 15	0,955	0,881
Güvenirlik		0,897
Açıklanan Varyans (%)		43,360
Özdeğer		6,504
KMO: 0,879 Bartlett's Test of Sphericity= $X^2(105)=3246,354$; p=0.000		

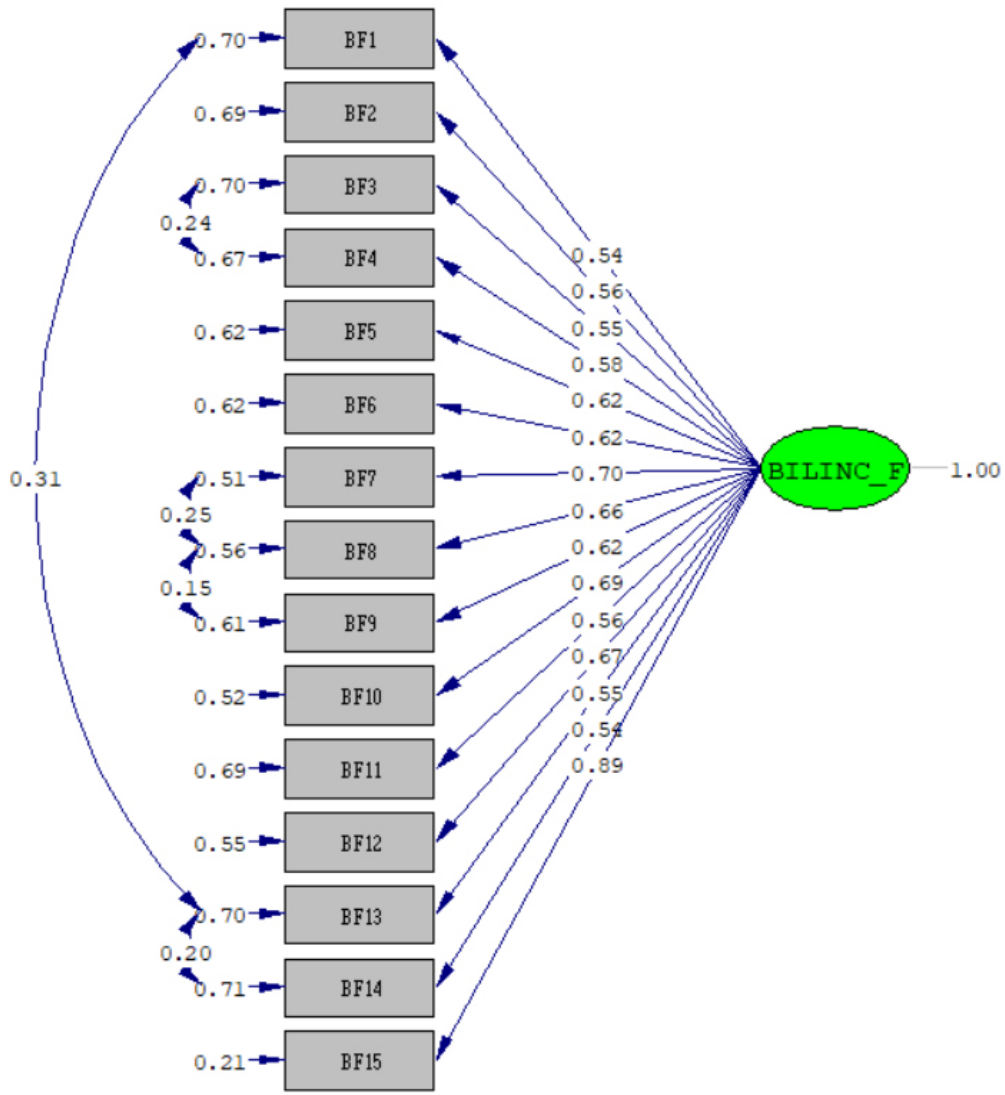
Analiz sonucunda her madde için kendisi dışındaki maddelerle olan ilişkisinin değeri 0,30'un altında çıkmamıştır ve bu sebepten ötürü bu ölçekten herhangi bir maddenin çıkartılmasına ihtiyaç duyulmamıştır. İç tutarlılığa bakmak için Cronbach's alpha güvenilirlik analizi yapılmıştır ve analiz sonucunda güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (C.Alpha = 0,879).

Değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı, veri yapısının faktör analizi yapılabilmesi için yeterliliğine karar vermek amacıyla Kaiser-Mayer-Olkin ve Barlett Küresellik testleri yapılmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2014). Tablo 4.2'de, KMO değeri ,60'tan büyük çıkmıştır ve Barlett küresellik testi sonucu da istatistiksel anlamda %99 güven düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu sonuçlar doğrultusunda verilerin faktör analizine uygun olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği söylenebilmektedir (Kan ve Akbaş, 2005).

15 maddelik ölçeğin, faktör analizi incelendiğinde öz değeri 1'in üzerinde 3 yapıda (1. Öz Değer = 6,504, 2. Öz Değer = 1,399, 3. Öz Değer = 1,082) olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin orjinalinde tek faktörlü yapı olduğu belirlendiğinden maddelerin örtüşmesi durumuna bakılarak tek faktöre yüklenme ihtimaline dikkat edilmiştir.

4.2.2. Bilinçli farkındalık ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Bilinçli farkındalık ölçeğinin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığının belirlenmesi için ulaşılan örneklem verisi için Lisrel 8.7 ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin DFA'sı sonucu elde edilen yol analizi şekil 4.1'de sunulmuştur.



Chi-Square=304.43, df=85, P-value=0.00000, RMSEA=0.080

Şekiller 4. 1. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol Analizi

Şekil 4.1 incelendiğinde, bilinçli farkındalık ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, maddelerin faktör yüklerinin 0,54 ile 0,89 arasında olduğu belirlendiğinden, bu değerlerin kabul edilebilir olduğu söylenebilmektedir. DFA modelinde 1 ile 13, 3 ile 4, 7 ile 8, 8 ile 9 ve 13 ile 14 numaralı ölçek maddeleri arasında modifikasyon yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi modeline ait ölçüm sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablolar 4. 3: Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait Ölçüm Modelleri Sonucu

Faktör/Madde	Standartlaştırılmış Yükler	t-değeri	Hata	AVE	CR
Madde 1	0,54	12,05**	0,70		
Madde 2	0,56	12,40**	0,69		
Madde 3	0,55	12,12**	0,70		
Madde 4	0,58	12,88**	0,67		
Madde 5	0,62	13,98**	0,62		
Madde 6	0,62	14,05**	0,62		
Madde 7	0,7	16,40**	0,51		
Madde 8	0,66	15,22**	0,56	0,40	0,91
Madde 9	0,62	14,14**	0,61		
Madde 10	0,69	16,13**	0,52		
Madde 11	0,56	9,86**	0,69		
Madde 12	0,67	15,64**	0,55		
Madde 13	0,55	12,34**	0,70		
Madde 14	0,54	12,02**	0,71		
Madde 15	0,89	28,53**	0,21		

**p<0.01

DFA sonucu tüm maddelerin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (**p<0.01). Ölçüm modelinin güvenilirliği, ortalama açıklanan varyans (AVE) ve bileşik güvenilirlik (CR) değerlerine bakılarak sınanmıştır. Tablo 4.3'teki CR değerleri eşik değer olan 0.70 değerinin üzerinde ve AVE değeri eşik değer olan 0.40 olduğundan ölçüm modelinin güvenilirliği ve yakınsama geçerliliğinin sağlandığı belirlenmiştir.

Kurulan modellerin kabul edilme durumuna karar verebilmek için uyum kriterlerine bakılmaktadır. Schermelleh-Engel ve Moosbrugger'e göre (2003), kabul edilebilir ve mükemmel uyum kriterleri aşağıdaki Tablo 4.4'de verilmiştir.

Tablolar 4. 4: Araştırma Kapsamında İncelenen Uyum Kriterleri Sınırlılıkları

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$
RMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
SRMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
NNFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1$	$0.90 \leq NNFI \leq 0.95$
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$

Bilinçli farkındalık ölçeğinin DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi kriterleri Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablolar 4. 5: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Uyum Kriterleri Bulguları

X²/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
3,581	0,080	0,97	0,93	0,91	0,98	0,98	0,059	0,032

DFA sonucunda elde edilen değerlere bakıldığında, en önemli uyum değeri olan X² değerinin df değerine olan oranının 3,581 ile kabul edilen uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0,080 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu ve diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine düştüğü belirlenmiştir. Bu bulgulara göre bilinçli farkındalık ölçeği için açıklanan faktör yapısının doğrulandığı belirlenmiştir.

4.3.Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

4.3.1. Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait geçerlilik ve güvenirlik sonuçları

Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ilişkin madde analizi sonuçları, güvenirlik düzeyleri ve açıklayıcı faktör analizi sonuçları tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablolar 4. 6: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açıklayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları

Madde No	Faktör Yüğü	Madde Ölçek Korelasyonu
Madde 1	0,564	0,916
Madde 2	0,518	0,917
Madde 3	0,600	0,915
Madde 4	0,527	0,916
Madde 5	0,511	0,917
Madde 6	0,624	0,915
Madde 7	0,654	0,914
Madde 9	0,561	0,916
Madde 10	0,531	0,916
Madde 11	0,674	0,914
Madde 12	0,510	0,917
Madde 13	0,600	0,915
Madde 14	0,583	0,915
Madde 15	0,496	0,917
Madde 16	0,628	0,915
Madde 17	0,519	0,917
Madde 18	0,626	0,915
Madde 19	0,955	0,912
Madde 20	0,639	0,914
Madde 21	0,521	0,917
Madde 22	0,467	0,918
Madde 23	0,944	0,912
Madde 24	0,506	0,917
Madde 25	0,644	0,914
Madde 25	0,611	0,915
Güvenirlik		0,940
Açıklanan Varyans (%)		37,429
Özdeğer		9,357
KMO: 0,879 Bartlett's Test of Sphericity= $X^2(105)=3246,354$; p=0.000		

Tablo 4.6'ya bakıldığında, ölçekteki tüm maddelerin birbirleriyle olan korelasyonu 0,30'un üstündedir ve bu sebeple çıkartılması gereken bir ölçek maddesi olmamıştır. Cronbach's alpha güvenirlik analizi sonucuna bakıldığında, ölçeğin güvenirlik düzeyinin yeterince yüksek olduğu gözlemlenmiştir (C.Alpha = 0,940).

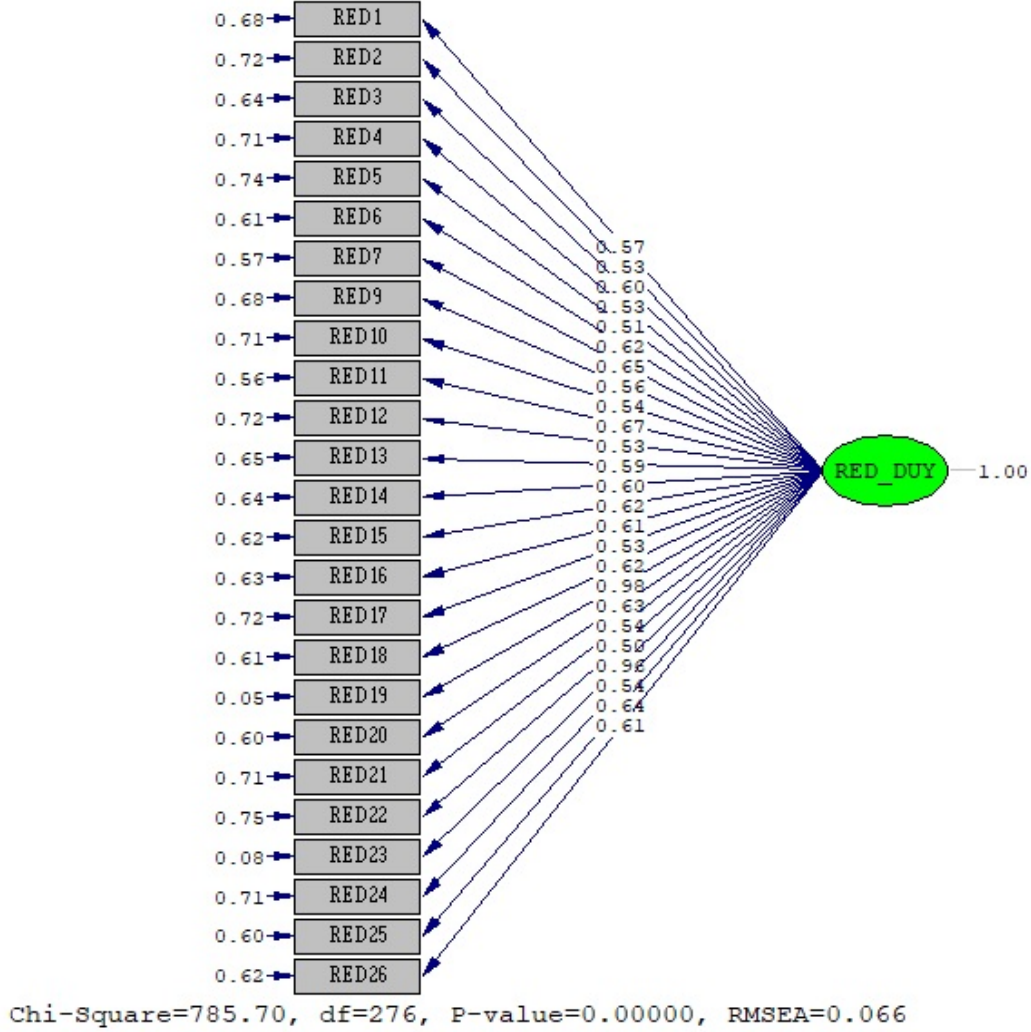
Tablo 4.6'daki KMO değeri incelendiğinde bu değerin ,60'tan büyük olduğu ve Barlett küresellik testinin de %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür(p<0.01). Bu da, verilerin faktör analizi için yeterli olduğunu ve normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Kan ve Akbaş, 2005).

Ölçekteki her bir maddenin çıkarılıp çıkarılmaması kararı için faktör yükünün 0,45'in üzerinde bir değer almış olması gerektiği görüşü dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2019). Ölçekteki 8 numaralı maddenin faktör yükü 0,45'in altında olduğundan ilgili madde ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 25 maddelik ölçeğin, faktör analizi incelendiğinde öz

değeri 1'in üzerinde 4 yapıda (1. Öz Değer = 9,357, 2. Öz Değer =1,317, 3. Öz Değer = 1,191, 4. Öz Değer = 1,123) olduğu belirlenmiştir.

4.3.2. Reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Reddedilme duyarlılığı ölçeğinden elde edilen örneklem verisi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizine ait yol analizi Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekiller 4. 2. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol Analizi

Şekil 4.2'ye bakıldığında, reddedilme duyarlılığı ölçeğine ait DFA sonucunda, faktör yüklerinin 0,50 ile 0,98 değerleri arasında olması, ölçek maddeleri kabul edilebilir düzeydedir. DFA modeline ait ölçüm sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablolar 4. 7: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğine Ait Ölçüm Modelleri Sonucu

Faktör/Madde	Standartlaştırılmış Yükler	t-değeri	Hata	AVE	CR
Madde 1	0,57	12,87**	0,68		
Madde 2	0,53	11,72**	0,72		
Madde 3	0,60	13,84**	0,64		
Madde 4	0,53	11,95**	0,71		
Madde 5	0,51	11,38**	0,74		
Madde 6	0,62	14,43**	0,61		
Madde 7	0,65	15,43**	0,57	0,40	0,94
Madde 9	0,56	12,75**	0,68		
Madde 10	0,54	11,98**	0,71		
Madde 11	0,67	15,84**	0,56		
Madde 12	0,53	11,79**	0,72		
Madde 13	0,59	13,65**	0,65		
Madde 14	0,60	13,89**	0,64		
Madde 15	0,62	14,46**	0,62		
Madde 16	0,61	14,08**	0,63		
Madde 17	0,53	11,88**	0,72		
Madde 18	0,62	14,43**	0,61		
Madde 19	0,98	30,92**	0,05		
Madde 20	0,63	14,75**	0,60		
Madde 21	0,54	11,98**	0,71		
Madde 22	0,50	11,13**	0,75		
Madde 23	0,96	29,85**	0,08		
Madde 24	0,54	11,98**	0,71		
Madde 25	0,64	14,9**	0,60		
Madde 26	0,61	14,24**	0,62		

**p<0.01

DFA sonucu tüm maddelerin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (**p<0.01). Tablo 4.7'deki CR değerleri eşik değer olan 0.70 değerinin üzerinde ve AVE değeri eşik değer olan 0.40 olarak belirlendiğinden ölçüm modelinin güvenilirliği ve yakınsama geçerliliğinin sağlandığı olduğu belirlenmiştir. Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi kriterleri Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablolar 4. 8: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği Uyum Kriterleri Bulguları

X ² /df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
2,847	0,066	0,97	0,94	0,91	0,98	0,98	0,079	0,061

DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde, X^2 değerinin df değerine olan oranının 2,847 ile mükemmel uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0,066 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu ve diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine düştüğü belirlenmiştir. Bu bulgulara reddedilme duyarlılığı ölçeği için açıklanan faktör yapısının doğrulandığı belirlenmiştir.

4.4.Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

4.4.1. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları

Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ilişkin madde analizi sonuçları, güvenilirlik düzeyleri ve açıklayıcı faktör analizi sonuçları tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablolar 4. 9: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açıklayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları

Madde No	Faktör Yüğü	Madde Ölçek Korelasyonu
Madde 1	0,535	0,609
Madde 2	0,472	0,544
Madde 3	0,647	0,720
Madde 4	0,564	0,635
Madde 5	0,576	0,648
Madde 6	0,546	0,620
Madde 7	0,531	0,606
Madde 8	0,504	0,572
Madde 9	0,550	0,621
Madde 10	0,570	0,644
Madde 11	0,610	0,680
Madde 12	0,523	0,595
Madde 13	0,543	0,614
Madde 14	0,527	0,598
Madde 15	0,572	0,642
Güvenirlik		0,887
Açıklanan Varyans (%)		38,988
Özdeğer		5,850
KMO: 0,879 Bartlett's Test of Sphericity= $X^2(105)=3246,354$; p=0.000		

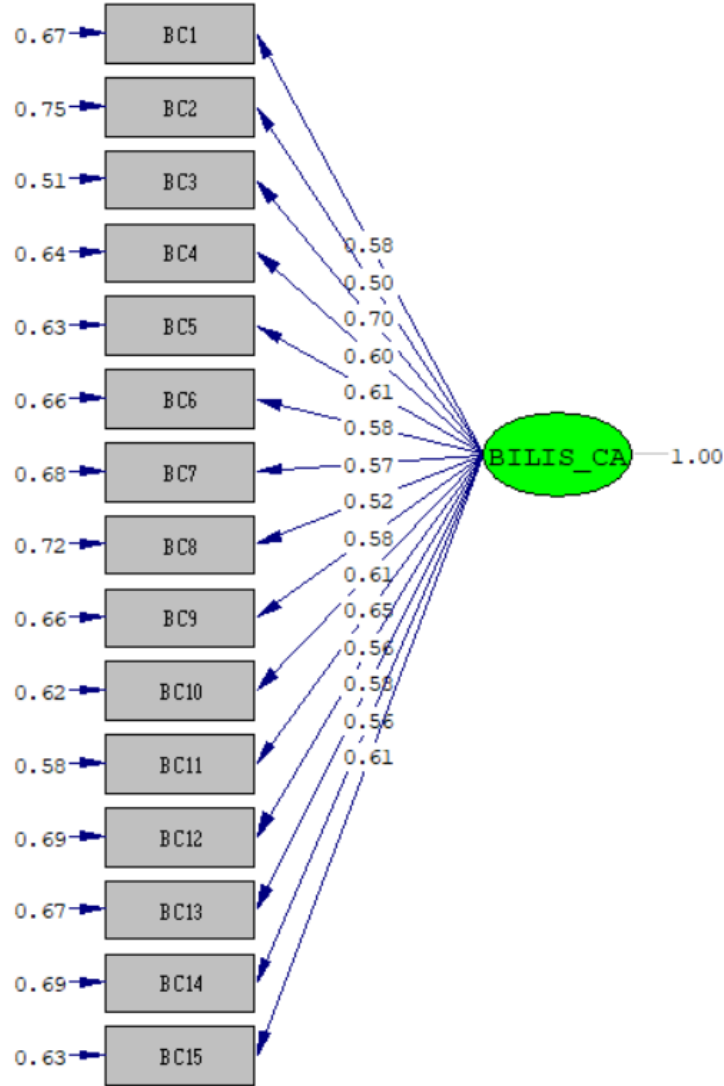
Tablo 4.9’da, bilişsel çarpıtmalar ölçeğindeki her bir maddenin diğerleriyle olan ilişkisine bakılmış olup sonuç 0,30’un altında çıkmamıştır. Bu nedenle ölçekten madde çıkartılmamıştır. İç tutarlılık sonucunda ise sonuç oldukça yüksek çıkmıştır (C.Alpha = 0,887).

KMO değeri incelendiğinde sonuç ,60’tan büyüktür. Ayrıca, Barlett küresellik testi sonucu da %99 oranında anlamlıdır($p<0.01$). Buna göre, veriler faktör analizi için uygundur ve normal bir dağılım vardır denilebilir (Kan ve Akbaş, 2005).

15 maddelik ölçeğin, faktör analizi incelendiğinde öz değeri 1'in üzerinde 2 yapıda (1. Öz Değer = 5,850, 2. Öz Değer =1,076) olduğu belirlenmiştir.

4.4.2. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Bilişsel çarpıtmalar ölçeği için Lisrel 8.7 ile DFA'sına bakılmıştır. Ölçeğin DFA sonucuna ait yol analizi şekil 4.3'te sunulmuştur.



Chi-Square=283.24, df=90, P-value=0.00000, RMSEA=0.071

Şekiller 4. 3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Ait DFA Yol Analizi

Şekil 4.3 incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi doğrultusunda, maddelerin faktör yüklerin 0,50 ve 0,70 arasında çıktığı için kabul edilebilir değerlerdir. DFA modeline ait ölçüm sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablolar 4. 10:Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Ait Ölçüm Modelleri Sonucu

Faktör/Madde	Standartlaştırılmış Yükler	t-değeri	Hata	AVE	CR
Madde 1	0,58	12,26**	0,67		
Madde 2	0,50	10,45**	0,75		
Madde 3	0,70	15,73**	0,51		
Madde 4	0,60	12,86**	0,64		
Madde 5	0,61	13,21**	0,63		
Madde 6	0,58	12,47**	0,66		
Madde 7	0,57	12,05**	0,68		
Madde 8	0,52	10,99**	0,72	0,40	0,89
Madde 9	0,58	12,39**	0,66		
Madde 10	0,61	13,31**	0,62		
Madde 11	0,65	14,31**	0,58		
Madde 12	0,56	11,78**	0,69		
Madde 13	0,58	12,32**	0,67		
Madde 14	0,56	11,84**	0,69		
Madde 15	0,61	13,05**	0,63		

**p<0.01

DFA sonucu tüm maddelerin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (**p<0.01). Tablo 10'daki CR değerleri eşik değer olan 0.70 değerinin üzerinde ve AVE değeri eşik değer olan 0.40 olarak çıktığından ölçüm modelinin güvenilirliği ve yakınsama geçerliliğinin sağlandığı olduğu belirlenmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi kriterleri Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablolar 4. 11: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Uyum Kriterleri Bulguları

X ² /df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
3,147	0,071	0,98	0,92	0,89	0,95	0,96	0,072	0,049

DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde, X² değerinin df değerine olan oranının 3,147 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0,071 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu ve diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine düştüğü belirlenmiştir. Bu bulgulara reddedilme duyarlılığı ölçeği için açıklanan faktör yapısının doğrulandığı belirlenmiştir.

4.5. Araştırmanın Alt Problemlerine Ait Bulgular:

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtma ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin cinsiyetine göre, şu an devam etmekte olan romantik bir ilişkilerinin olup olmamasına göre, daha önce herhangi bir romantik ilişkisinin olup olmamasına göre ve daha önce herhangi bir romantik ilişkiyi başlatma girişiminde bulunup bulunmama durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Veriler normal dağıldığından ötürü ikili grupların karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Araştırmanın birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü alt problemine ait sonuçlar tablo 4.17 ve 4.18’de verilmiştir.

Tablolar 4. 12: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılıklarına Ait Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	246	4.01	0.80	1.040	419	0.299
	Erkek	175	3.93	0.71			
Reddedilme Duyarlılığı	Kadın	246	10.14	2.90	-1.911	419	0.057
	Erkek	175	10.69	2.86			
Bilişsel Çarpıtma	Kadın	246	1.49	0.78	-1.448	419	0.148
	Erkek	175	1.60	0.72			

*p<0.05

Tablo 4.12 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>0.05).

Tablolar 4. 13: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Devam Eden Romantik Birlikteliklerinin Olması Göre Farklılıklarına Ait Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Devam Eden Romantik İlişkisinin Olması	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Bilinçli Farkındalık	Evet	191	3.99	0.78	0.517	419	0.606
	Hayır	230	3.95	0.76			
Reddedilme Duyarlılığı	Evet	191	10.45	2.77	0.500	419	0.618
	Hayır	230	10.31	2.99			
Bilişsel Çarpıtma	Evet	191	1.56	0.76	0.513	419	0.608
	Hayır	230	1.52	0.75			

Tablo 4.13 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin devam eden romantik ilişkisinin olması gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablolar 4. 14: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Daha Önce Herhangi Bir Romantik Birlikteliklerinin Olması Durumuna Göre Farklılıklarına Ait Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Daha Önce Herhangi Bir Romantik İlişkisinin Olması	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Bilinçli Farkındalık	Evet	388	3.96	0.75	-1.621	419	0.106
	Hayır	33	4.18	0.88			
Reddedilme Duyarlılığı	Evet	388	10.37	2.80	-0.040	419	0.968
	Hayır	33	10.39	3.85			
Bilişsel Çarpıtma	Evet	388	1.54	0.75	0.542	419	0.588
	Hayır	33	1.47	0.86			

Tablo 4.14 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin daha önce herhangi bir romantik ilişkisinin olması durumuna göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablolar 4. 15: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Daha Önce Herhangi Bir Romantik İlişki Başlatma Girişiminde Bulunulması Durumuna Göre Farklılıklarına Ait Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Daha Önce Herhangi Bir Romantik İlişki Başlatma Girişiminde Bulunulması	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Bilinçli Farkındalık	Evet	322	3.97	0.75	-0.565	419	0.572
	Hayır	99	4.01	0.82			
Reddedilme Duyarlılığı	Evet	322	10.33	2.93	-0.595	419	0.552
	Hayır	99	10.53	2.79			
Bilişsel Çarpıtma	Evet	322	1.57	0.74	1.723	419	0.086
	Hayır	99	1.42	0.79			

Tablo 4.15 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin daha önce herhangi bir romantik ilişkiyi başlatma girişiminde bulunma durumlarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablolar 4. 16: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Bilinçli Farkındalık	Evli	110	4.05	0.75	1.095	419	0.274
	Bekar	311	3.95	0.77			
Reddedilme Duyarlılığı	Evli	110	10.73	2.69	1.489	419	0.137
	Bekar	311	10.25	2.96			
Bilişsel Çarpıtma	Evli	110	1.53	0.80	-0.040	419	0.968
	Bekar	311	1.54	0.74			

Tablo 16 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin medeni durumlarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablolar 4. 17: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Şu Anda Çalışma Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Şu Anda Çalışma Durumu	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Bilinçli Farkındalık	Evet	271	4.05	0.76	2.573	419	0.010*
	Hayır	150	3.85	0.76			
Reddedilme Duyarlılığı	Evet	271	10.21	2.98	-1.662	419	0.097
	Hayır	150	10.68	2.71			
Bilişsel Çarpıtma	Evet	271	1.49	0.77	-1.478	419	0.140
	Hayır	150	1.61	0.73			

* $p<0.05$

Tablo 4.17 incelendiğinde katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni durumlarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($t= -2.573$; $p=0.010$; $p<0.05$). Şu anda çalışanların ($\bar{X}=4,05$) bilinçli farkındalık düzeyleri şu anda çalışmayanlara ($\bar{X}=3,85$) göre daha yüksektir.

Tablolar 4. 18: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Bilinçli Farkındalık	20-25 ⁽¹⁾	137	3.79	0.73	8.588	0.000*	(4-1) (4-3)
	26-30 ⁽²⁾	145	4.10	0.80			
	31-35 ⁽³⁾	76	3.84	0.61			
	36 veya üzeri ⁽⁴⁾	63	4.28	0.80			
Reddedilme Duyarlılığı	20-25 ⁽¹⁾	137	10.78	2.65	3.795	0.010*	(3-2) (3-4)
	26-30 ⁽²⁾	145	9.91	3.19			
	31-35 ⁽³⁾	76	10.94	2.46			
	36 veya üzeri ⁽⁴⁾	63	9.88	2.97			
Bilişsel Çarpıtma	20-25 ⁽¹⁾	137	1.60	0.68	3.010	0.030*	(4-1) (4-3)
	26-30 ⁽²⁾	145	1.48	0.81			
	31-35 ⁽³⁾	76	1.69	0.80			
	36 veya üzeri ⁽⁴⁾	63	1.34	0.71			

*p<0.05

Tablo 4.18 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşlarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. (F= 8.558; p=0.000; p<0.05). 36 yaş veya üzeri olanların (\bar{X} =4,28) bilinçli farkındalık düzeyleri 20-25 yaş olanlara (\bar{X} =3,79) ve 31-35 yaş olanlara (\bar{X} =3,84) göre daha yüksektir. Katılımcıların reddedilme duyarlılığı düzeylerinin yaşlarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. (F= 3.795; p=0.010; p<0.05). 31-35 yaş olanların (\bar{X} =10,94) reddedilme duyarlılığı düzeyleri 26-30 yaş olanlara (\bar{X} =9,91) ve 36 yaş veya üzeri olanlara (\bar{X} =9,88) göre daha yüksektir. Katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinin yaşlarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. (F= 3.010; p=0.030; p<0.05). 36 yaş veya üzeri olanların (\bar{X} =1,34) bilişsel çarpıtma düzeyleri 20-25 yaş olanlara (\bar{X} =1,60) ve 31-35 yaş olanlara (\bar{X} =1,69) göre daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkın kaynağı post-hoc testlerinden Scheffe testi ile belirlenmiştir.

Tablolar 4. 19: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Bilinçli Farkındalık	Lise ⁽¹⁾	20	3.70	0.87	5.139	0.006*	(3-2)
	Lisans ⁽²⁾	287	3.92	0.74			
	Lisansüstü ⁽³⁾	114	4.16	0.79			
Reddedilme Duyarlılığı	Lise ⁽¹⁾	20	10.51	3.02	5.640	0.004*	(3-2)
	Lisans ⁽²⁾	287	10.67	2.82			
	Lisansüstü ⁽³⁾	114	9.61	2.95			
Bilişsel Çarpıtma	Lise	20	1.88	0.78	2.335	0.098	
	Lisans	287	1.53	0.71			
	Lisansüstü	114	1.49	0.85			

*p<0.05

Tablo 4.19 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim durumlarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. (F= 5.139; p=0.006; p<0.05). Lisansüstü mezunu olanların (\bar{X} =4.16) bilinçli farkındalık düzeyleri lisans mezunu olanlara (\bar{X} =3,92) göre daha yüksektir. Katılımcıların reddedilme duyarlılığı düzeylerinin eğitim durumuna göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. (F= 5.640; p=0.004; p<0.05). Lisans mezunu olanların (\bar{X} =10,67) reddedilme duyarlılığı düzeyleri lisansüstü mezunu olanlara (\bar{X} =9,61) göre daha yüksektir. Gruplar arasındaki farkın kaynağı post-hoc testlerinden scheffe testi ile belirlenmiştir.

Tablolar 4. 20: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Hayatlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yerlere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Hayatlarının Büyük Çoğunluğunu Geçtiği Yer	n	\bar{X}	s.s	F	p
Bilinçli Farkındalık	ilçe	45	3.89	0.65	0.39	0.679
	il	71	3.96	0.73		
	Büyükşehir	305	3.99	0.79		
Reddedilme Duyarlılığı	ilçe	45	10.37	3.70	0.04	0.964
	il	71	10.46	2.50		
	Büyükşehir	305	10.36	2.85		
Bilişsel Çarpıtma	ilçe	45	1.50	0.84	0.106	0.873
	il	71	1.57	0.74		
	Büyükşehir	305	1.53	0.75		

Tablo 4.20 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerlere göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablolar 4. 21: Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerinin Şu Anda Yaşadıkları Yere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Şu Anda Yaşanılan Yer	n	\bar{X}	s.s	F	p
Bilinçli Farkındalık	Ankara	228	3.99	0.82	0.930	0.395
	İstanbul	84	3.88	0.65		
	Diğer	109	4.02	0.74		
Reddedilme Duyarlılığı	Ankara	228	10.31	2.79	1.513	0.221
	İstanbul	84	10.84	2.73		
	Diğer	109	10.14	3.19		
Bilişsel Çarpıtma	Ankara	228	1.50	0.72	1.260	0.285
	İstanbul	84	1.65	0.79		
	Diğer	109	1.51	0.80		

Tablo 4.21 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin şu anda yaşadıkları yere göre farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

4.6.Araştırma Modeli ve Hipotezlerine Ait Sonuçlar

Araştırmanın bu kısmında araştırma amacına uygun olarak kurulan hipotezler ve modellere yer verilmiştir.

Tablolar 4. 22: Elde Edilen Verilerin Dağılımına Ait Bulgular

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnova			Merkezi Eğilim Ölçümleri			
	Statistic	sd	p	\bar{x}	Medyan	Basıklık	Çarpıklık
Bilinçli Farkındalık	0,123	421	0,000	3,02	3,20	-0,56	-0,25
Reddedilme Duyarlılığı	0,147	421	0,000	10,34	11,24	-0,70	0,21
Bilişsel Çarpıtmalar	0,042	421	0,000	1,54	1,47	0,25	0,36

Tablo 4.22’de araştırma kapsamında elde edilen verilerin hangi dağılımdan geldiğini belirlemek için merkezi eğilim ölçümlerinden yararlanılmıştır. İncelenen merkezi eğilim ölçümleri sonucunda ortalama-medyanın birbirine yakınlığı ve basıklık ile çarpıklığın ± 2 arasında olması nedeniyle verilerin dağılımının normal dağılıma uyduğu

belirlenmiştir (George ve Mallery, 2003). Ortalamalar incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeylerinin orta seviyede olduğu, katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinin düşük düzeyde ve reddedilme duyarlılığının düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

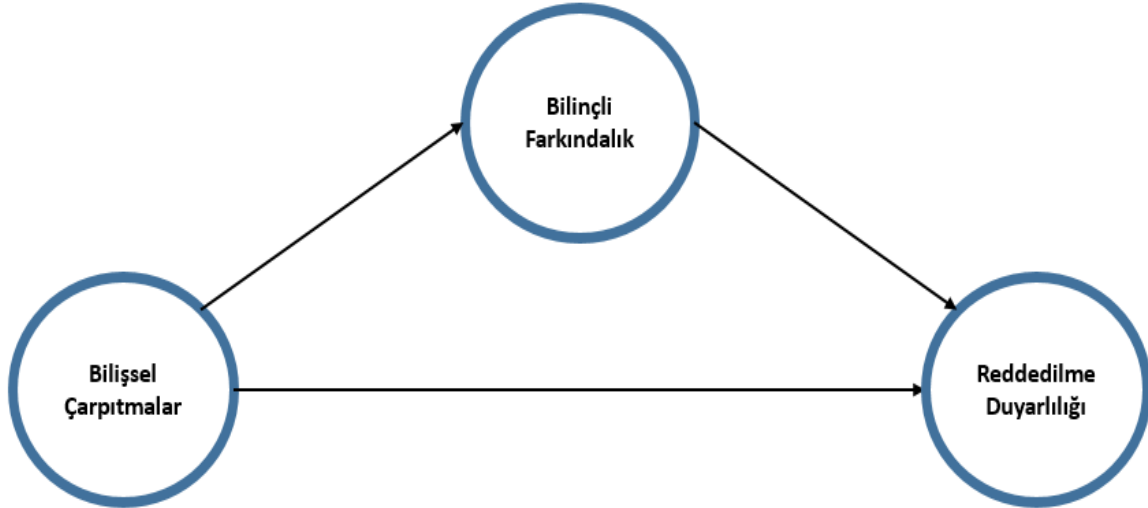
Tablolar 4. 23: Değişkenler Arasındaki ilişkilere Ait Bulgular

Değişkenler	Bilinçli Farkındalık	Reddedilme Duyarlılığı	Bilişsel Çarpıtmalar
Bilinçli Farkındalık	1	-.49**	-,481**
Reddedilme Duyarlılığı		1	,287**
Bilişsel Çarpıtmalar			1

**p<0.01

Tablo 4.23'te değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile reddedilme duyarlılığı arasında negatif ve orta düzeyde bir korelasyon olduğu ($r=-0.483$; $p<0.01$) söylenebilir. Bilinçli farkındalık ile bilişsel çarpıtmalar arasında da negatif ve orta düzeyde bir korelasyon olduğu ($r=-0.481$; $p<0.01$) görülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar ile reddedilme duyarlılığı arasında ise pozitif ve düşük düzeyde bir korelasyon olduğu ($r=0.287$; $p<0.01$) belirlenmiştir.

Araştırma amacına uygun olarak kurulan model Şekil 4.4'de verilmiştir. MODELE



GÖRE....

Şekiller 4. 4: Araştırma Modeli

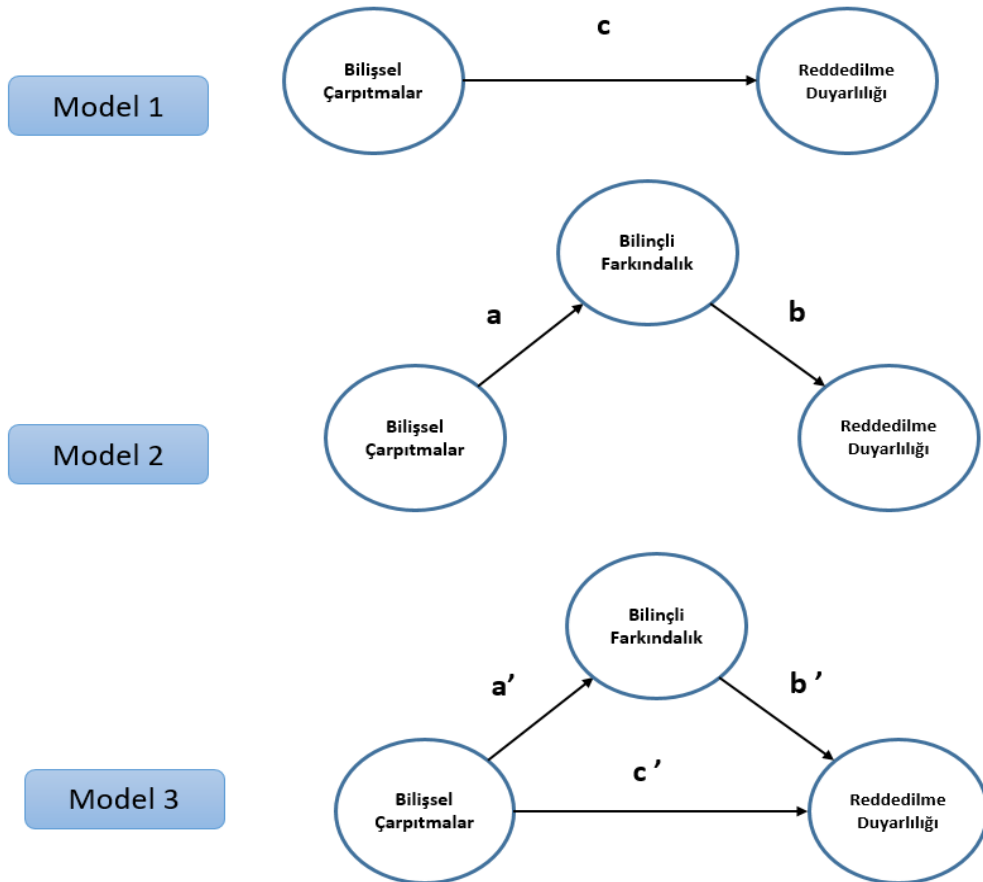
4.7.Araştırmanın Aracı Modeline Ait Bulgular:

Bu araştırmada ana amaç olarak bilişsel çarpıtmalar düzeylerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir.

Bu çalışmada değişkenlerin aracılık rolü üç ayrı basamakta test edilmiştir. İlk basamakta olan ikinci modeldeki yol katsayılarının anlamlı olması gerekmektedir. Üçüncü basamakta olan üçüncü modeldeki bağımsız değişkenlerin sonuç değişkeniyle olan ilişkisinin direkt bir biçimde ilk modeldeki ilişkiden daha çok önem arz etmesi beklenmektedir (Baron ve Kenny, 1986).

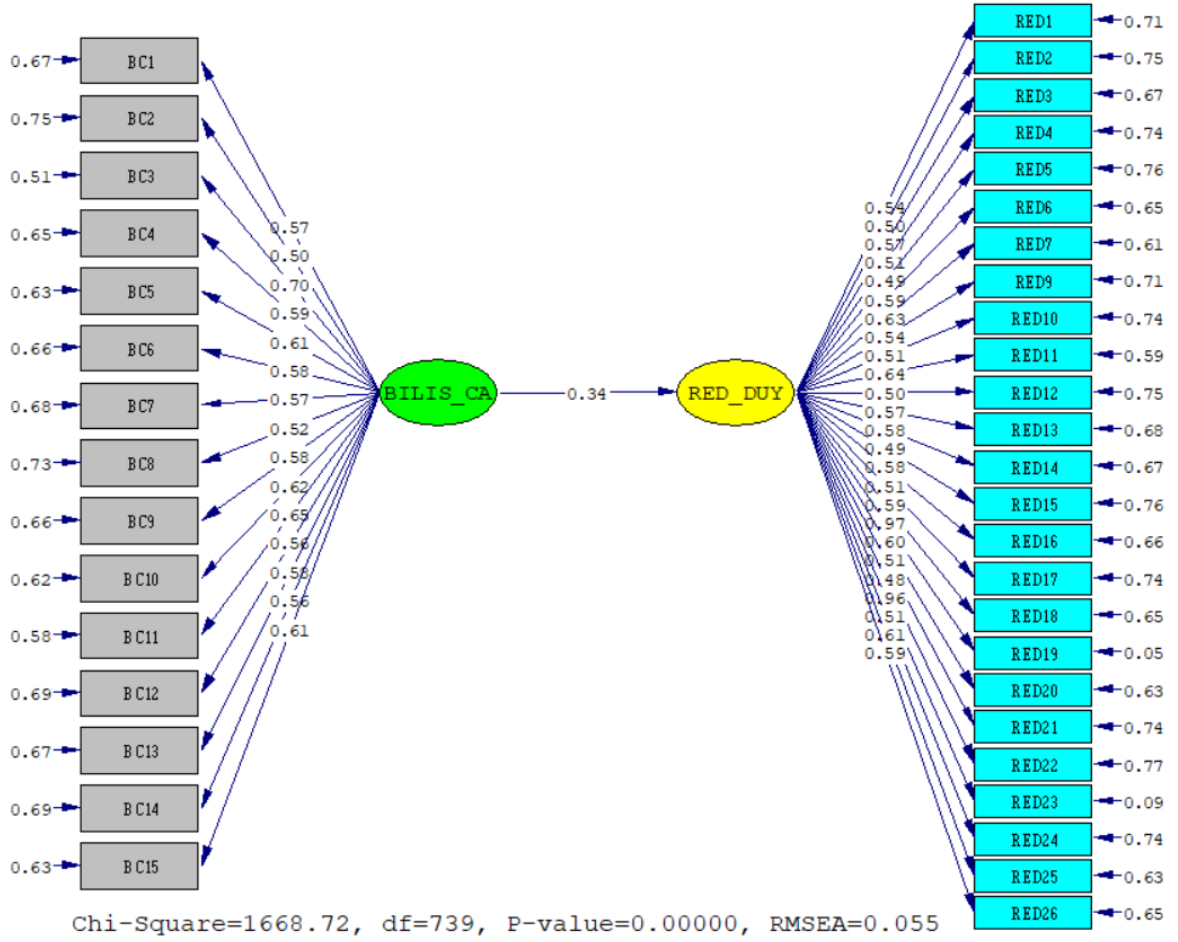
Bu doğrultuda model 1'deki c katsayısının c' değerinden daha yüksek olması gerekmektedir. Bu koşullar sağlandığında yönetici desteği değişkeninin aracılığı olduğu belirlenir.

Kurulan modellere ait yollar Şekil 5'te verilmiştir.



Şekiller 4. 5:Araştırmanın Aracı Modeli Aşamaları

4.8. Bilişsel Çarpıtmaların Reddedilme Duyarlılığı Üzerindeki Etkisi



Şekiller 4. 6: Bilişsel Çarpıtmaların Reddedilme Duyarlılığı Üzerindeki Direkt Etkisine Ait Modelin Test Edilmesi

Şekil 4.6’da verilen modelde, direkt etkiler incelenmiştir. Oluşturulan model test edildiğinde modele ilişkin Ki-kare $X^2= 1668,72$ $df = 739$ ’dur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesi ile olan oranına bakıldığında ($\chi^2/df = 2.258$) 3 değerinden düşük olduğu görülmüştür ve bu da modellerin mükemmel bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. RMSEA = .055, RMR = .070, SRMR = .056, GFI = .94, AGFI = .90, CFI = .98, NFI= .98 ve NNFI= .98 değerlerine sahiptir. Bu sonuçlar doğrultusunda kurulmuş olan yapısal model kabul edilebilir ve mükemmel bir uyumdadır denilebilir.

Kurulan model sayesinde ulaşılan bulgulara göre araştırmanın birinci hipotezine ait sonuçlar Tablo 4.24’de verilmiştir.

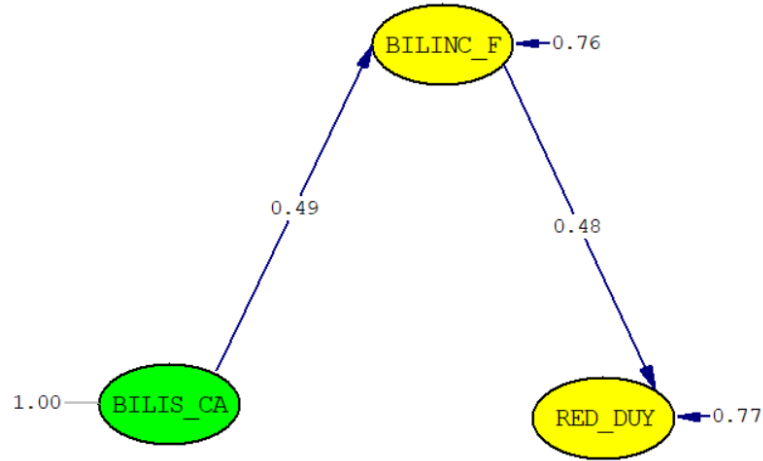
Tablolar 4. 24: Araştırma Direkt Modeline Ait Yol Analizine İlişkin Standardize Edilmiş, T-Değerleri ve Açıklanan Varyans Düzeyleri

Hipotezler	Yollar	Standart Değ.	t değeri	Hipotez Sonucu
H1: Katılımcıların Bilişsel Çarpıtmalar Düzeylerinin Reddedilme Duyarlılığı Üzerinde Anlamlı Bir Etkisi Vardır.	BILIS_CA → RED_DUY	0,34	5,94**	Kabul

**p<0.01

Şekil 4.6’da gösterilen yol analizi ve Tablo 4.24’e bakıldığında görülen değerler sonucunda, bilişsel çarpıtmalar düzeylerinin reddedilme duyarlılığı üzerinde olumlu bir etkisi ($\beta = 0.34$; $t = 5.94$; $p < 0,01$) olduğu belirlenmiş olup araştırmanın birinci hipotezinin kabul edildiği belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinde bir birimlik artışın reddedilme duyarlılığında 0.34’lük bir artış olacağı belirlenmiştir.

4.9.Bağımsız Değişkenin, Aracı Değişkenin ve Bağımlı Değişkenin Bulunduğu Model



Chi-Square=3261.60, df=1423, P-value=0.00000, RMSEA=0.055

Şekiller 4. 7: Bağımsız Değişkenin, Aracı Değişkenin ve Bağımlı Değişkenin Bulunduğu Modelin Test Edilmesi

Şekil 4.7’e bakıldığında, aracı değişkenin direkt etkisine bakılmıştır. Test edilen modelde Ki-kare $X^2 = 3261.60$; $df = 1423$ olarak bulunmuştur. Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelenmiş ve sonuç ($\chi^2/df = 2,292$) 3 değerinin altında çıkmıştır. RMSEA = .055, RMR = .070 SRMR = .063, GFI = .91, AGFI = .89, CFI = .97, NFI = .97 ve NNFI = .97’dir. Elde edilen sonuçlar neticesinde, model kabul edilebilir düzeydedir ve uyumu mükemmeldir.

Kurulan model sayesinde ulaşılan bulgulara göre araştırmanın ikinci ve üçüncü hipotezine ait sonuçlar Tablo 4.15’de verilmiştir.

Tablolar 4. 25: Bağımsız Değişkenlerinin, Aracı Değişkenin Ve Bağımlı Değişkene Ait Yol Analizine İlişkin Standardize Edilmiş, T-Değerleri ve Açıklanan Varyans Düzeyleri

Hipotezler	Yollar	Standart Değ.	t değeri	Hipotez Sonucu
H2: Katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	BILIS_CA→BILINC_F	-0,49	-7,98**	Kabul
H3: Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin reddedilme duyarlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	BILINC_F →RED_DUY	-0,48	-7,06**	Kabul

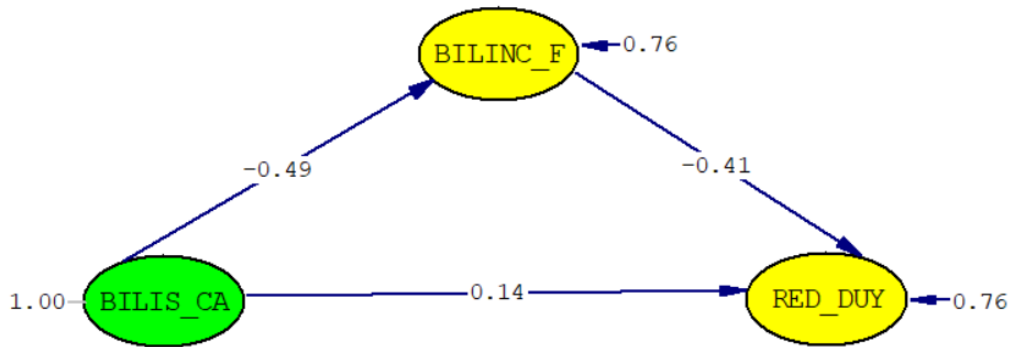
**p<0.01

şekil 4.7’deki yol analizi ve Tablo 4.25’deki değerlere bakıldığı zaman, bilişsel çarpıtmalar düzeylerinin bilinçli farkındalık üzerinde olumlu bir etkisi ($\beta = -0.49$; $t = -7.98$; $p < 0.01$) olduğu belirlenmiş olup araştırmanın ikinci hipotezinin kabul edildiği belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinde bir birimlik artışın bilinçli farkındalık düzeylerinde 0.49’luk bir artış olacağı belirlenmiştir.

Reddedilme duyarlılığının bilinçli farkındalık üzerinde negatif bir etkisi ($\beta = -0.48$; $t = -7.06$; $p < 0.01$) olduğu belirlenmiş olup araştırmanın ikinci hipotezinin kabul edildiği belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde bir birimlik artışın reddedilme duyarlılığı düzeylerinde 0.48’lik bir azalış olacağı belirlenmiştir.

Aracılık modelinin ikinci alt modeli olan bu modelde önemli olan a ve b yollarının anlamlı olmasıdır. şekil 7’de modelde bilişsel çarpıtmadan bilinçli farkındalığa giden a yol katsayısının ($t = -7.98$), bilinçli farkındalıktan reddedilme duyarlılığına giden yol katsayısının ($t = -7.06$) anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda aracılık için üçüncü model aşamasına geçilmesinde herhangi bir sakınca yoktur.

4.10. Aracılık Modellerine Ait Bulgular:



Chi-Square=3255.67, df=1422, P-value=0.00000, RMSEA=0.055

Şekiller 4. 8: Aracılık Modeli

Şekil 4.8’de verilen aracılık modeline ait üçüncü model test edildiğinde modele ilişkin Ki-kare değeri $\chi^2 = 3255.68$, sd = 1422 olduğu belirlenmiştir. Şekil incelendiğinde, Ki-kare sonucunun serbestlik derecesine oranı ($\chi^2/sd = 2.29$)’dır ve bu sonuç 3’ün altında çıktığından ötürü kabul edilebilir bir uyum vardır. Aynı şekilde, RMSEA = .05, RMR = .07, SRMR = .062, GFI = .94, AGFI = .92 ve CFI = .98, NFI= .98 ve NNFI= .98 değerlerini aldığı görülmektedir. Böylece kabul edilen bir modele sahip olduğu ve mükemmel bir uyum içinde olduğu söylenebilir.

Tablolar 4. 26: Araştırmanın Aracılık Modeline İlişkin Standardize Edilmiş, T-Değerleri ve Açıklanan Varyans Düzeyleri

Hipotezler	Yollar	Standart Değ.	t değeri	Hipotez Sonucu
H4: Katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracılık rolü vardır.	BILINC_F →BILINC_F→RED_DUY	0,14	2.50*	Kabul

*p<0.05

Bilinçli farkındalığın aracı rol olup olmadığını belirlemesi için Şekil 4.6’da yer alan birinci model incelendiğinde bilişsel çarpıtma düzeylerinin reddedilme duyarlılığı üzerine olumlu bir etkisi ($\beta = 0.34$; $t = 5,94$; $p < 0,01$) olduğu belirlenmiş modele, aracı model olan bilinçli farkındalık değişkeni eklenince bilişsel çarpıtma düzeylerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki olumlu etkisi devam etmekte ve bu etki 0.14’e düştüğü görülmüştür ($\beta = 0.14$; $t = 2.50$; $p < 0,05$).

Bu sonuç bilişsel çarpıtmaların reddedilme duyarlılığı üzerinde 0.34'lük etkisi varken modele aracı model olarak bilinçli farkındalık girdiğinde bilişsel çarpıtmaların reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisin 0.14'e düştüğünü göstermektedir. Bu nedenle, araştırmanın dördüncü hipotezi olan “bilişsel çarpıtmaların reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracılık rolü vardır” hipotezi kabul edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular, alanyazında benzer araştırma sonuçları ile birlikte tartışılmıştır.

Literatüre bakıldığında reddedilme duyarlılığı ve yalnızlık ile ilgili yapılmış olan pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların çoğu benzer sonuçlara sahiptir. Yapılan araştırmalara göre, reddedilme duyarlılığı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır. Kişinin reddedilme duyarlılığı arttıkça yalnızlık seviyesinde de bir artış olmaktadır (Bowker, Thomas, Norman ve Spencer, 2011; Liddell ve Courtney, 2018; Schaan, Schulz, Bernstein, Schachinger ve Vögele, 2020). Bu araştırma sonuçlarıyla benzer şekilde; Bangee, Harris, Bridges, Rotenberg ve Qualter (2014), kişinin yalnızlık düzeyi arttıkça reddedilme duyarlılığının da daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşımlardır. Olumsuz otomatik düşüncelere sahip kişiler sıklıkla kişilerarası ilişkilerine bu düşüncelerini yansıtırlar. Bundan dolayı da, başkalarıyla olan ilişkilerine de zarar verirler ve insanları kendilerinden uzaklaştırıp yalnızlaşırlar. Bu durum onların reddedilme duyarlılıklarının artmasına sebep olur (Shafran ve Mansell, 2001). Tüm bu sonuçlar yapılan bu çalışma sonucuyla örtüşmektedir. Bu çalışma sonucunda da kişinin bilişsel çarpıtmaları arttıkça reddedilme duyarlılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Whisman ve Friedman (1998), yaptıkları araştırmada bilişsel çarpıtmaların olumsuz davranışlara neden olduğu ve gerçekçi olmayan inançların da kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerinin zarar görmesine sebep olduğu sonucuna ulaşımlardır. Bu durum onların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışmada da, kişilerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça reddedilme duyarlılıklarının da arttığı gözlemlenmiştir ve bilişsel çarpıtmalar da gerçekçi olmayan inançları içermektedir. Literatür incelendiği zaman, gerçekçi olmayan inançlara sahip bireylerin genellikle yalnız oldukları sonucuna ulaşılmaktadır (Young, 1982). Bu doğrultuda, karşı taraf tarafından reddedilmekten korkma endişesi taşımak gibi kişilerarası ilişkilerde gerçekçi olmayan inanışlara sahip kişilerin, bu düşüncelerinden dolayı insanlarla iletişim kurmaktan kaçındıkları ve sonunda da yalnız kaldıkları sonucuna ulaşılabilir.

Özkan (2016), reddedilme duyarlılığı ile iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki durumu arasındaki ilişkilerde aracı rolünü incelediği

çalışmasında; kişilerin “eşler değişmez” düşüncesi ile reddedilme duyarlılıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Elde edilen sonuç, bu çalışma ile benzer bir sonuca sahiptir çünkü “eşler değişmez” düşüncesi kalıplaşmış bir bilişsel çarpıtma örneğidir ve genelleme içermektedir. Bundan dolayı, bilişsel çarpıtmalar ile reddedilme duyarlılığı arasında da pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabilir ki bu sonuç bizim çalışma sonucumuzla da örtüşmektedir.

Erözkan (2007), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelemiştir. Bu çalışmada kişilerin reddedilme duyarlılıklarının cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediğine de bakılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, reddedilme duyarlılığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yine aynı çalışma sonucunda; cinsiyet farkı gözetilmeksizin kişilerin reddedilme duyarlılıkları yükseldikçe sosyal kaygılarının da yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde; Sarıçam (2011), kişinin reddedilme duyarlılığı arttıkça benlik saygısında azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada reddedilme duyarlılığının cinsiyete göre değişip değişmediği incelendiğinde, erkeklerde reddedilme duyarlılığının daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde de; bu iki değişken arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin orta düzeyde negatif olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani, kişilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça benlik saygıları azalmaktadır (Eriş ve İkiz, 2013). Bilişsel terapiye göre kişinin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları kişinin kaygı seviyesini de artırmaktadır (Beck, 1987 akt. Çoban ve Karaman, 2013). Bu sonuçlar doğrultusunda bizim çalışmamız da literatür ile örtüşmektedir denilebilir. Kişilerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça kaygı seviyelerinin arttığı düşünüldüğünde, reddedilme duyarlılığının da kişilerin sosyal kaygılarını artıracığı söylenebilir. Bu da bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Downey, Freitas, Michaelis ve Khouri (1998), reddedilme duyarlılığı fazla olan kadınların karşılaştıkları her olayda karşı taraf tarafından red cevabı alacaklarına dair inançları olduğu ve bu inançlar sebebiyle mevcut ilişkilerine de zarar verdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma sonucuna göre, kadınların karşılaşma ihtimali olduğu her durumda red cevabı alacaklarını düşünmeleri ve bu düşüncelerinin neden olduğu bilişsel çarpıtmalarının onların reddedilme duyarlılığı ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir denilebilir.

Brown, James ve Taylor (2010), daha önceki romantik ilişkilerinde red cevabı alan erkeklerin daha sonraki romantik ilişkilerinde reddedilme duyarlılıklarının arttığını

gözlemlemişlerdir. Bu sonuca göre, çalışmaya katılan erkeklerin geçmiş olumsuz deneyimlerinden dolayı etkilenip bazı bilişsel çarpıtmalar geliştirdikleri ve bu sebeple reddedilme duyarlılıklarının da arttığı söylenebilir.

Uğur ve Murat (2014), çalışmalarında bilişsel çarpıtmaları yüksek olan kişilerde saldırgan davranışların daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna benzer bir sonuç olarak; Ziegler ve Smith (2004), bilişsel çarpıtmaları fazla olan kişilerin daha çok otomatik düşüncelere sahip olduğunu ve bu nedenle de daha sık öfke duygusunu deneyimlediklerini savunmuşlardır. Fives, Kong, Fuller ve Diguissepe (2011), diğer araştırmalara benzer olarak bilişsel çarpıtmalar ile öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kişinin sahip olduğu mantık dışı düşüncelerinin kendisinde öfke duygusunun artmasına sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kişinin sahip olduğu öfke duygusunun sebepleri olarak ise eleştirilme ve kişinin kendisini tehdit altına hissetmesi endişesi olduğu da yapılan bir başka araştırma sonucudur (Balkaya ve Şahin, 2003). Bu sonuçlara göre eleştirilme ve tehdit algısı endişesinin, kişinin reddedilme duyarlılığıyla bağlantı olduğu söylenebilir.

Yüksel ve Yılmaz (2019), yaptıkları araştırmada kişilerin başkalarıyla olan iletişimlerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları ile öfkelerini yansıtmaları biçimlerini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda; öğrencilerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları, onların öfkeleri ile ilgili olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; kişilerin bilişsel çarpıtmaları sebebiyle sahip oldukları öfke duygusuyla başa çıkabilmeleri için bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılması gerektiği savunulmuştur. Bu araştırma sonuçları bizim sonuçlarımız ile örtüşmektedir çünkü bu araştırma sonucunda da bilişsel çarpıtmalar ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalığın kişilerin romantik ilişkilerine olan etkisinin araştırıldığı bir çalışmada bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu ve böylelikle ilişkilerinden daha çok tatmin oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007). Bilinçli farkındalık ve kişinin iyi oluşuya ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, kişinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşunun da arttığı gözlemlenmiştir ve bu da kişinin anda kalıp deneyimlerini daha kolay anlamasını ve bu sayede mevcut durumlara çözüm üretebilme kapasitesini artırabilmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, bilinçli farkındalığı daha yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Visted, Vollestad, Nielsen ve Nielsen, 2014). Bu sonuçlar bizim yaptığımız çalışma sonucuyla örtüşmektedir denilebilir çünkü bizim çalışmamızdan elde edilen sonuçlara bakıldığında bilinçli farkındalık arttıkça

reddedilme duyarlılığında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç da yapılan diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Literatürde bilinçli farkındalık ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde; kişinin bilinçli farkındalığı arttıkça kaygı seviyesinin azaldığına ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır (Roemer ve Orsillo, 2002). Daha önce de belirtildiği gibi, bilişsel çarpıtmaların da kişilerin kaygı düzeylerinde pozitif yönde ilişkisi olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda, bilişsel çarpıtmalar ve bilinçli farkındalık arasında da benzer şekilde bir ilişki olduğu ve bilişsel çarpıtmalar arttıkça bilinçli farkındalığın azalacağı söylenebilir. Bizim yaptığımız çalışma sonucu da bu düşünceleri destekler niteliktedir.

Demir ve Kaya (2016), OKB ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, OKB'nin kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak bilişsel çarpıtmaların anlamlı bir yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır. Gündoğan, Saltukoğlu ve Astar (2020), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının OKB belirtisi gösteren kişiler üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi uygulanan katılımcılarda OKB belirtilerinde anlamlı bir düşüş olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında, bilişsel çarpıtmalar ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin de bu çalışma sonucunda olduğu gibi negatif yönde olduğu söylenebilmektedir.

Sarıçalı ve Satıcı (2017), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılganlıkları arasında utangaçlığın aracılık rolünün incelemiştir. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın psikolojik kırılganlık ve utangaçlık değişkenleriyle negatif yönde ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık arttıkça daha az utangaç oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sayede kişinin kırılganlık seviyesi de azalmaktadır. Bu çalışma sonucu bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir çünkü bizim çalışma sonucumuzda da kişinin bilinçli farkındalığı arttıkça reddedilme duyarlılığında azalma meydana geldiği görülmektedir ve reddedilme duyarlılığının sebeplerinden birinin de utangaçlık olduğu düşünüldüğünde (Umeh, 2013; akt. Kara, 2016), literatür sonuçları ile bizim sonucumuz örtüşmektedir.

Turan (2010), yapmış olduğu araştırmada, kişinin bilişsel çarpıtmalarının; onun yaşı, cinsiyeti ve romantik ilişki yaşama durumuyla bir bağlantısı olmadığı sonucunu elde etmiştir. Benzer şekilde, bu çalışma yapılan analiz sonuçlarında da kişilerin bilinçli farkındalıklarının, reddedilme duyarlılıklarının ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete,

devam eden romantik ilişkisinin olup olmamasına, daha önce herhangi bir romantik ilişkisinin olup olmamasına ve daha önce herhangi bir romantik ilişkiyi başlatma girişiminde bulunup bulunmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmada kişinin bilişsel çarpıtmalarının onun yaşı ile anlamlı olduğu bulunmuştur. 36 yaş veya üzerindeki katılımcıların bilişsel çarpıtmalarının, 20-25 yaş aralığında olanlara göre ve 31-35 yaş aralığında olanlara göre daha düşük çıkmıştır. Bu sonuç diğer çalışma sonucuyla örtüşmemektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuç

Bu araştırma temel olarak, bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi için yapılmıştır. Bu temel amaca ek olarak, bazı demografik değişkenlerin de asıl değişkenlerden üzerine etkisi olup olmadığına bakılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda çalışmanın ana değişkenlerinden biri olan bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, sonuçların benzer çıktığı görülmektedir (Özkan, 2016; Sapmaz, 2011).

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda çalışmanın ana değişkenlerinden biri olan bilişsel çarpıtmalar ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ve orta seviyede bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, sonuçların benzer çıktığı görülmektedir (Gündoğan, 2020).

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda çalışmanın ana değişkenlerinden biri olan bilinçli farkındalık ve reddedilme duyarlılığı arasında negatif yönde ve orta seviyede bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, sonuçların benzer çıktığı görülmektedir (Coşkun, 2016).

Ayrıca, katılımcıların bilişsel çarpıtmalarının, bilinçli farkındalıklarının ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin onların cinsiyete göre, şu an devam etmekte olan romantik bir ilişkilerinin olup olmamasına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Analiz sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir.

6.2.Öneriler

Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili literatür araştırması yapıldığında yurtdışında bu kavramla ilgili Türkiye’de olduğundan çok daha fazla çalışmalar yapıldığı gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalığın bilişsel terapinin üçüncü bir dalgası olduğu görüşü düşüldüğünde, ruh sağlığı alanında kullanımının yaygınlaşması gerektiği ve bu sebeple bu kavramla ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiğinin bir zorunluluk olduğu düşünülmektedir.

Benzer şekilde bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili çalışmaların az olmasından ötürü, bu çalışmanın ana değişkenlerini oluşturan bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisini araştıran çalışmalar da sınırlıdır. Hatta, bilinçli farkındalık ve reddedilme duyarlılığının incelendiği doğrudan bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

6.3. Sınırlılıklar

Bilişsel çarpıtmalar ölçeği içerik açısından anlaması güç bir ölçektir ve bu sebepten dolayı birçok katılımcı bu ölçeği doldururken başta anlamada güçlük yaşadı. Genele bakıldığında zaman, katılımcılardan tüm ölçekleri doldurmaları talep edildiğinde katılımcılar, kendileri için tüm ölçekleri doldurmanın biraz uzun sürdüğünü ifade etti ve bu sebepten dolayı sonlara doğru bazı cevaplarda dikkat edilmeden verilen ve bir soruya iki ya da üç şıklı işaretleyen katılımcılar oldu. Bu yanıtlar daha sonra toplam elde edilen verilerden çıkartıldı. Veri toplama sürecinin pandemi dönemine denk gelmesi de bir başka sınırlılık olarak gösterilebilir çünkü bu dönemde insanlar daha önce hiç deneyimlemedikleri bir süreçten geçtiler ve bazı ruhsal sıkıntılar yaşayanlar da oldu. İnsanların yaşamış olduğu bu sürecin de onların ölçek sorularına verdiği yanıtları etkilediği düşünülmektedir. Katılımcıların bilişsel çarpıtmalarının, reddedilme duyarlılıklarının ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişkenlik gösterip göstermediğine bakıldığında sonuç anlamlı çıkmamıştır. Bunun sebebi olarak araştırmaya katılan katılımcıların genel olarak belli bir kesimden olması gösterilebilir. Katılımcılar genel anlamda lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip ve daha çok büyükşehirde yaşayan kişilerden oluşmaktadır. Bu durum katılımcı grubun yanlı olduğunu göstermektedir. Daha düşük seviyede eğitim hayatı olan ve büyükşehir yerine daha kırsal bölgelerde yaşayan kişilere de ulaşılabilmiş olsaydı bu sonuç değişiklik gösterebilirdi.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Doktora Tezi, *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı*, İstanbul.
- Ardanış, P. (2017). Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı*, İstanbul.
- Arnett, J.J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth and Society*, 29, 1, 3-23, DOI: <https://doi.org/10.1177/0044118X97029001001>.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 5, 469-480, DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469.
- Ayan, B.E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Aydoğdu, İ. (2010). Romantik ilişkilerin işilik özellikleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı*, Ankara.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 2, 125-143, DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 1, 27-45, DOI: 10.1177/1073191105283504.
- Bangee, M., Harris, R.A., Bridges, N., Rotenberg, K.J., & Qualter, P. (2014). Loneliness and attention to social threat in young adults: findings from an eye tracker study. *Personality and Individual Differences*, 63, 16-24, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.039>.
- 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, DOI: 10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x.

- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 6, 1173-1182, DOI: 10.1037//0022-3514.51.6.1173.
- Batmaz, S., Koçbıyık, S., & Yüncü, Ö.A. (2015). Turkish version of the cognitive distortions questionnaire: psychometric properties. *Depression Reserach and Treatment*, 1-8, DOI: 10.1155/2015/694853.
- Baucom, D.H., Epstein, N., Sayers, S., & Sher, T.G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 1, 31-38, DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.31>.
- Beck, A.T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. *Penguin*, UK.
- Beck, J.S. (1995). Cognitive therapy basics and beyond. *The Guilford Press*, New York.
- Beck, J.S. (2005). Cognitive therapy for challenging problems. *The Guilford Press*, New York.
- Bilge, F., Sayan, A., & Kabakçı, Ö.F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 32, 4, 20-31.
- Bowker, J.C., Thomas, K.K., Norman, K.E., & Spencer, S.V. (2011). Mutual best friendship involvement, best friends' rejection sensitivity, and psychological maladaptation. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 5, 545-555, DOI: 10.1007/s10964-010-9582-x.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss volume 2 separation anxiety and anger. *Basic Books*, New York.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 6, 539-544, DOI: 10.1016/j.jpsychores.2009.10.005.
- Bradburry, T.N., & Fincham, F.D. (1988). Individual difference variables in close relationships: a contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 4, 713-721, DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.713>.
- Brown, K.W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: subjective experience and emotional correlates. *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer.

- 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, DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 4, 211-237, DOI: <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>.
- Brown, J., James, K. & Taylor, A. (2010). Caught in the rejection–abuse cycle: Are we really treating perpetrators of domestic abuse effectively? *Journal of Family Therapy*, 32, 280–307, DOI: 10.1111/j.1467-6427.2010.00494.x.
- Burns, D.D. (1999). The feeling good handbook. *A Plume Book*.
- Butler, J.C., Doherty, M.S. & Potter, R.M. (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 43, 1376–1385, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.006>.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Akademi*, Ankara.
- Canyas, R.R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, Ö., & Kang, N.J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78, 1, 119-148, DOI: 10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x.
- Carmody, J. & Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33, DOI: 10.1007/s10865-007-9130-7.
- Carmody, J., & Baer, R.A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 6, 627-638, DOI: 10.1002/jclp.20555.
- Chu, L. (2010). The benefits of meditation vis-a-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health*, 26, 2, 169-180, DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.1289>.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14, 2, 185-207, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x>.

- Creasey, G., & McInnis, M.H. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: associations with attachment orientations, *Journal of Counseling Psychology*, 48, 2, 85-96, DOI: 10.1037/0022-0167.48.1.85.
- Colle, K.F.F., Vincent, A., Cha, S.S., Loehrer, L.L., Bauer, B.A. & Wahner-Roedler, D.L. (2010). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16, 36-40, DOI: 10.1016/j.ctcp.2009.06.008.
- Collins, W.A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Reserach on Adolescence*, 13, 1, 1-24, DOI: <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>.
- Coşkun, E. (2016). Mindfulness skills in individuals with borderline personality features: roles of impulsivity and rejection sensitivity. Master's thesis, *The Republic of Turkey Bahcesehir University, İstanbul*.
- Çam, Z., & Çelik, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünün incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 6, 787-797.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisi (addt)'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi algısına etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 1, 135-154.
- Çatak, P.D. (2012). The turkish version of the cognitive and affective mindfulness scale-revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8, 4, 603-619, DOI: 10.5964/ejop.v8i4.436.
- Çivan, İ. (2013). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı*, Ankara.
- Çoban, A.E., & Karaman, N.G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 78-88.
- Demir, M., & Kaya, F. (2016). Obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 57, 175-186.

- Deniz, M.E., Erus, S.M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 47, 7, 17-31.
- Dinç, S.B. (2020). Narsistik kişilik örüntülerinden sosyal medya bağımlılığına giden yol: duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, *Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı*, Ankara.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 6, 1327-1343, DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 2, 545-560, DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545>.
- Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, Ö. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7, 45-61, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>.
- Ellis, A. (1963). Reason and emotion in psychotherapy. *Institute for Rational Living*, NY.
- Ellis, A. (1991). The revised abc's of rational-emotive therapy (ret). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 3, 139-172, DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01061227>.
- Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 164, 131-135.
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13, 2, 85-89, DOI: <https://doi.org/10.1007/BF02354453>.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). The practice of rational emotive behavior therapy. *Springer*, NY.
- Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: multi-level assessment and intervention. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4, 1, 68-81, DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01073481>.

- Eriş, Y., & İkiz, F.E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8, 6, 179-193.
- Erözkan, A. (2004). Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma. Doktora Tezi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı*, Trabzon.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 225-240.
- Fair, S.E. (1986). Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states (Doctoral dissertation, Arizona State University).
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychology*, 6, 1, 231-247, DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005976>.
- Fives, C.J., Kong, G., Fuller, J.R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 199-208, DOI: 10.1007/s10608-009-9293-3.
- Franklin, G., Carson, A.J. & Welch, K.A. (2016). Cognitive behavioral therapy for depression: Systematic review of imaging studies. *Acta Neuropsychiatrica*, 28, 2, 61-74, DOI: 10.1017/neu.2015.41.
- Freeman, M., & Dattilo, F.M. (1992). Comprehensive casebook of cognitive therapy. *Springer Science+Business Media*, New York.
- George, D., & Mallery, P. (2003). Spss for Windows step by step: a simple guide and reference. *Allyn and Bacon*, United States.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (2005). Mindfulness an psychotherapy. *The Guilford Press*, New York.

- Gonzada, G. C., Keltner, D., Londahl, E.A., & Smith, M.D. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 4, 247-262, DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.247>.
- Gündoğan, N.A., Saltukoğlu, G., & Astar, M. (2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi. *OPUS-Uluslar arası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15, 22, 966-993, DOI: 10.26466/opus.618175.
- Hanh, T.N. (1998). The heart of Buddha's teaching. *Random House*, New York.
- Harris, A.E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 3, 405-416, DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1016085112981>.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and Companionate Love. In R. J. Sternberg., and M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (p.191-213). *New Haven and London: Yale University Press*.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5, 1, 68-79, DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_15.
- Himle, D.P., Thyer, B.A., & Papsdorf, J.D. (1982). Relationships between rational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 2, 219-223, DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01183895>.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness. *Delta Trade Paperbacks*, New York.
- Kan, A., & Akbaş, A. (2005). Lise öğrencilerinin kimya dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 2, 227-237.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum*, 6, 11, 95-106.
- Kaya, F.Ş., & Yüceol, S.E. (2018). Toplumsal cinsiyet rolü tutumları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 2, 32-58.

- Kaya, Ö.S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkamılığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3, 1, 33-56.
- Keith, S.D. (2010). Handbook of cognitive-behavioral therapy. *The Guilford Press*, NY.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 1, 4-41, DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Köse, A.G., Özen-Çıplak, A., Özgüle, E.T.U., & Sümer, N. (2017). Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5, 11, 383-403.
- Kwon, S.M., & Oei, T.P.S. (1994). The roles of two levels of cognitions in the development, maintenance, and treatment of depression. *Clinical Psychology Review*, 14, 5, 331-358, DOI: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(94\)90032-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(94)90032-9).
- Lansford, J.E. (2017). Deep structure of the human affectional system: introduction to interpersonal acceptance-rejection theory. *Journal of Family Theory and Review*, 9, 426-440, DOI: [10.1111/jftr.12219](https://doi.org/10.1111/jftr.12219).
- Larson, D.G., Chastain, R.L., Hoyt, W.T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34, 8, 705-774, DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.8.705>.
- Lega, L.I., & Ellis, A. (2001). Rational emotive behavior therapy (rebt) in the new millennium: A cross-cultural approach. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 4, 201-222, DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1012537814117>.
- Liddell, B.J., & Courtney, B.S. (2018). Attachment buffers the psychological impact of social exclusion. *Plos One*, 13, 9, 1-16, DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203287>.
- Mace, C. (2008). Mindfulness and mental health: therapy, theory and science. *Routledge*, NY.

- Mercan, Ç., & Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 63, 1187-1202, DOI: <https://doi.org/10.17755/esosder.291364>.
- Metts, S., & Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17, 1, 170-185, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x>.
- Möller, A.T., & Van Zyl, P.D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 1, 28-33, DOI: 10.1002/1097-4679(199101)47:1<28::aid-jclp2270470105>3.0.co;2-k.
- Murphy, A.M., & Russell, G. (2018). Rejection sensitivity, jealousy, and the relationship to interpersonal aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 33, 13, 2118-2129, DOI: 10.1177/0886260515622572.
- Oğurlu, U. (2006). Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (dddt) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı*, Mersin.
- Özcan, Ö., & Çelik, G.G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 3, 2, 115-120.
- Özdemir, H.E. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığın aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, *Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı*, İstanbul.
- Özen, A., Sümer, N., & Demir, M. (2010). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-19, DOI: 10.1177/0265407510380607.
- Özen, D.Ş., & Olgaç, D. (2019). Kişiler arası kabul ve red kuramının ebeveynliğe bakışı. *Türkiye Klinikleri*, 22-31.
- Özkan, B. (2016). Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, *Ufuk*

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı,
Ankara.

- Pietrzak, J., Downey, G., & Ayduk, Ö. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. *Interpersonal Cognition*, 62-84, New York: Guilford Publications.
- Roemer, L., & Orsillo, S.M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 1, 54-68, DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.54>.
- Rohner, R.P. (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”: universal correlates of perceived rejection. *Review of General Psychology*, 5, 382-405, DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>.
- Rohner, R.P., Khaleque, A., & Cournoyer, D.E. (2012). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Cross-Cultural Research*, 42, 1, 5-12.
- Sapmaz, F. (2011). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi. Doktora Tezi, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı*, Sakarya.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı*, Ankara.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, *Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı*, Erzurum.
- Sarıçalı, M., & Satici, S.A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 1, 655-670, DOI: <http://dx.doi.org/10.17218/hititsosbil.285121>.
- Schaan, V.K., Schulz, A., Bersntein, M., Schachinger, H., & Vögele, C. (2020). Effects of rejection intensity and rejection sensitivity on social approach behavior in women. *Plos One*, 15, 1, 1-17, DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227799>.

- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8, 2, 23-74.
- Schutte, N.S., & Malouff, J.M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 7, 1116-1119, DOI: 10.1016/j.paid.2011.01.037.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 6, 879-906, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6).
- Shapiro, S.L., & Carlson, L.E. (2017). The art and science of mindfulness: integrating mindfulness into psychology and the helping professions. *American Psychological Association*, Washington, DC.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. *The Guilford Press*, New York.
- Sinclair, S.L., & Nelson, E.S. (1998). The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29, 1/2, 103-129, DOI: https://doi.org/10.1300/j087v29n01_06.
- Sullivan, B.F., & Schwebel, A.I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 3, 4, 298-305, DOI: <https://doi.org/10.1177/1066480795034003>.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2014). Using multivariate statistics. *Pearson*, United States.
- Thera, N. (2001). The power of mindfulness. *Buddha Dharma Education Association Inc.*, Penang.
- Turan, A.F. (2010). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü. Yüksek Lisans Tezi, *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı*, Eskişehir.
- Türkçapar, H. (2018). Bilişsel Terapi, Temel İlkelere ve Uygulama. *Hyb Yayıncılık*, Ankara.
- Uğur, E., & Murat, M. (2014). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 13, 2, 525-543.

- Visted, E., Vollestad, J., Nielsen, M.B., & Nielsen, G.H. (2014). The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 3, 501-522, DOI: 10.1007/s12671-014-0283-5.
- Whisman, M.A., & Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 2, 149-160, DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1018728322555>.
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, 2, 117-123.
- Yüksel, A., & Yılmaz, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzları. *Çukurova Medical Journal*, 44, 2, 542-548, DOI: 10.17826/cumj.487847.
- Ziegler, D.J., & Smith, P.N. (2004). Anger and the abc model underlying rational-emotive behavior therapy. *Psychological Reports*, 94, 1009-1014, DOI: 10.2466/pr0.94.3.1009-1014.
- Zinn, J.K. (2005). Coming to our senses: healing ourselves and the world through mindfulness. *Hyperion*, New York.

EKLER

EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu form, Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Sinem KÜYÜK tarafından hazırlanmıştır. Araştırmanın amacı, bilişsel çarpıtmalar ile reddedilme duyarlılığı kavramları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Bu ölçek, genel olarak rahatsızlık verici kişisel sorular içermemektedir. Katılım sırasında kendinizi rahatsız hissederseniz, formu sonlandırabilirsiniz. Kişisel bilgileriniz kayıt altına alınmamaktadır. Sorulara verdiğiniz cevaplar tamamen gizli olup sadece yukarıda ismi belirtilen araştırmacı tarafından bilimsel bilgi üretmek için kullanılacaktır. Bu çalışmaya katılmayı onaylıyorsanız, aşağıdaki 'onaylıyorum' kutucuğunu seçiniz. Katılmak istemiyorsanız ilgili sekmeyi kapatarak sayfadan çıkmamız yeterli olacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Onaylıyorum.

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:
Kadın ()
Erkek ()
2. Yaşınız:
3. Eğitim Düzeyi:
İlkokul ()
Ortaokul ()
Lise ()
Lisans ()
Lisansüstü ()
4. Hayatınızın büyük çoğunluğunu nerede geçirdiniz?
5. Şu anda nerede yaşıyorsunuz?
6. Şu anda çalışıyor musunuz?
7. Daha önce herhangi bir romantik ilişkiniz oldu mu?
8. Daha önce herhangi bir romantik ilişki başlatma girişiminde bulundunuz mu?
9. Şu an devam etmekte olan romantik bir ilişkiniz var mı?
10. Devam eden bir romantik ilişkiniz varsa süresi nedir?
0-3 ay ()
3-6 ay ()
1 yıla yakın ()
3 yıla yakın ()
3 yıldan fazla ()

EK 3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

	Neredeyse hiçbir zaman	Oldukça seyrek	Seyrek	Sık	Oldukça sık	Hemen hemen her zaman
1. Bazı Duygular yaşıyor ve bunun farkına varmamış olabiliyorum						
2. İtina etmediğimden, dikkatsizlikten ya da o sırada başka bir şey düşündüğümünden eşyaları kırdığım ya da etrafa saçtığım olur.						
3. Bir şey olurken, o anda olanlara odaklanmakta güçlük çekerim.						
4. Gideceğim yere yol boyunca yaşadıklarımı dikkat etmeden, hızlıca yürümeye meyilliyimdir.						
5. Gerçekten dikkatimi çekmediği sürece fiziksel gerginlik veya rahatsızlık hislerinin farkına varmam.						
6. Birinin adını neredeyse bana ilk söylendiği anda unuturum.						
7. Ne yaptığının pek farkında olmadan otomatik yaşıyor gibiyim.						
8. Ne yaptığının farkında olmadan günlük işlere koştururum.						
9. Başarmak istediğim hedefe öyle odaklanırım ki, ona ulaşmak için o an ne yaptığının farkına bile varmam.						
10. İşleri veya görevleri otomatik olarak, ne yaptığının farkına varmadan yaparım.						
11. Kendimi bir kulağımla karşımdakini dinleyip, aynı anda başka bir şey yaparken bulurum.						
12. Arabayı bir yerlere otomatik pilota gibi sürer, sonar neden oraya gittiğime şaşırım.						
13. Kendimi, gelecek veya geçmişle uğraşırken bulurum.						
14. Kendimi, dikkat vermeden bir şeyler yaparken bulurum.						
15. Ne yediğimin farkında olmadan atıştırırım.						

EK 4. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda yer alan ve geçen hafta içerisinde yaptığınızı fark ettiğiniz düşünce hataları ya da çarpıtmalarına işaret eden her bir seçeneğe karşılık gelen sayıyı bir yuvarlak içerisinde alınız. Ayrıca lütfen her bir düşünce hatasını değerlendirirken tam o hatayı yaptığınız anda ona ne kadar inandığınızı (yani şu anki inanış düzeyinizi değil) ve geçen hafta içerisinde bu düşünce hatasının ne sıklıkta ortaya çıktığını da belirtiniz.

GEÇEN HAFTA İÇERİSİNDE, KENDİMİ AŞAĞIDAKİ ŞEKİLDE İFADE EDİLDİĞİ GİBİ DÜŞÜNÜRKEN BULDUM:

1. Aşırı uçlarda düşünme (“Hep ya da hiç şeklinde” düşünme, “siyah ya da beyaz şeklinde” düşünme, polarize düşünme, dikotom düşünme): Bir durumu, kişiyi ya da olayı “ya öyle, ya böyle” tarzında, onları bir süreklilik içinde olmaktan ziyade, sadece aşırı uçlarda yer alacak şekilde değerlendiririm. Örnek: “Bir hata yaptım, dolayısıyla bütün performansım başarısız demektir.” “Planladığımdan daha fazla yedim, demek ki diyetimi tamamıyla mahvettim.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

2. Falcılık yapma (Felaketleştirme): Geleceği olumsuz olarak tahmin ederim ve gerçekleşecek olan her neyse, katlanamayacağım kadar kötü olacağına inanırım. Örnek: “Bu sınavdan kalacağım ve bu katlanamayacağım bir şey olacak.” “O kadar canım sıkılacak ki sınava konsantre olamayacağım.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

3. Olumluyu yok sayma: Olumlu deneyimlerimi ya da olayları önemli olmadıkları konusunda ısrar ederek görmezden gelirim. Örnek: “Sınavı geçtim, ama sadece şanslıydım.” “Üniversiteye girmek önemli bir şey değil, herkes bunu yapabilir zaten.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

4. Duygusal çıkarım: Duygularımın gerçeği yansıttığına inanırım ve tutum ve kararlarımın yön vermelerine izin veririm. Örnek: “Beni sevdiğini hissediyorum, o halde bu doğru olmalı.” “Uçaklardan çok korkuyorum, demek ki uçmak tehlikeli bir şey.” “Duygularım bana ona inanmamam gerektiğini söylüyor.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

5. Etiketleme: Genellikle olumsuz nitelikteki, değişmez, genel bir etiketi kendime ya da diğerlerine yapıştırırım. Örnek: “Ben bir kaybedenim.” “O rezil bir kişidir.” “Tam anlamıyla bir ahmak o.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

6. Büyütme / Küçültme: Kendimi, diğerlerini ve durumları olumsuzlara daha fazla önem vererek ve / veya olumlulara daha az önem vererek değerlendiririm. Örnek: “Sınavdan B aldım. Bu, başarımın ne kadar düşük olduğunu kanıtlar.” “Sınavdan A aldım. Bu da sınavın çok kolay olduğu anlamına gelir.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

7. Seçici soyutlama (Zihinsel filtre, tünel görüşü): Sadece bir ya da birkaç detaya dikkat ederim ve bütün resmi görmeyi beceremem. Örnek: “Mehmet yaptıklarında bir hataya işaret etti. Demek ki işten çıkarılabilirim.” (Mehmet’in genel olarak olumlu geri bildirimini görmezden gelerek) “Sunumum sırasında ufak bir hata yapmış olduğumu unutamıyorum.” (Sunumumun başarısını ve aldığı alkışı umursamayarak)

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

8. Zihin okuma: Elimde yeterince kanıt olmadan diğerlerinin düşünce ve niyetlerinin ne olduğunu bildiğime (ya da onların benimkilerini bildiğine) inanırım. Örnek: “Benim başarısız olduğumu düşünüyor.” “Projeyi bilmediğimi düşündü.” “Bana bu şekilde dokunmasından hoşlanmadığımı biliyor.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

9. Aşırı genelleme: Tek tek olumsuz durumları ele alıp onları genelleştiririm ve “her zaman”, “asla”, “hiç”, “tamamen”, “bütünüyle”, vb. sözcükleri tekrarlayıcı şekilde kullanarak hiçbir şekilde sonlanmayacak bir hale sokarım. Örnek: “Bu sabah yağmur yağıyordu, demek ki bütün hafta sonu yağmurlu olacak.” “Ne kadar şanssızım! Uçağı kaçırdım, dolayısıyla bütün tatilim bundan etkilenecek.” “Baş ağrım asla geçmeyecek.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

10. Kişiselleştirme: Diğer olası açıklamaları hesaba katmadan, başkalarının davranışlarının ya da dışımda gerçekleşen olayların benim meselem olduğunu (ya da bana yöneltildiğini)düşünürüm. Örnek: “Kasiyer bana teşekkür etmediğine göre bana saygısızlık etmiş demektir.” (Kasiyerin hiç kimseye teşekkür etmediğini göz önünde bulundurmayarak)“Kocam beni kötü bir eş

olduğum için terk etti.” (Eşinin aslında dördüncü karısı olduğunu görmezden gelerek)

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

11. Dayatmalar (Zorlamalar, mecburiyetler, “-meli, -malı” tarzı düşünme, “olmak zorunda” tarzında düşünme): Olaylar, kişilerin davranışları ve kendi tutumlarımın olmalarını beklediğim şekilde gerçekleşmeleri gerektiğini ve gerçekten oldukları gibi olmamaları gerektiğini kendime söyleyip dururum. Örnek “Daha iyi bir anne olmalıydım.” “Meryem yerine Ayşe ile evlenmeliydi.” “Bu kadar çok hata yapmamalıydım.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

12. Sonuçlara atlama (Keyfi çıkarsama): Az ya da hiç doğrulayıcı kanıt olmadığı halde olumlu ya da olumsuz sonuçlar çıkarırım. Özet: “Onu görür görmez berbat bir iş çıkaracağını biliyordum.” “Bana öyle bir baktı ki o an kazaya sebep verenin o olduğunu anladım.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

13. Kendini ya da diğerlerini suçlama: Kendi sorumluluğumu görmezden gelerek hissettiğim olumsuz duygularda ya da başıma gelen olumsuz olaylarda diğerlerini sebep gösteririm ya datam tersi şekilde, başkalarının davranış ve tutumlarından kendimi sorumlu tutarım. Örnek: “Mutsuzluğum için anne-babamın suçlanması gerekir.” “Oğlumun bencil ve ilgisiz biriyle evlenmiş olması benim hatam.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

14. “Ya ... olursa?” tarzında düşünme: Sürekli kendime “Ya bir şey olursa?” diye sorarım. Örnek: “Ya arabamla kaza yaparsam?” “Ya kalp krizi geçirirsem?” “Ya kocam beni terk ederse?”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

15. Adil olmayan kıyaslama: Benden daha iyi görünen kişilerle kendimi kıyaslarım ve kendimi daha az avantajlı bir konuma sokarım. Örnek: “Babam sürekli ağabeyimi tarafını tutardı, çünkü o benden daha zeki idi.” “Benden daha başarılı olmasına tahammül edemiyorum.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

EK 5. REDDEDİLME DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir madde genelde üniversite öğrencilerinin bazen diğer kişilerden talep ettiği

şeyleri tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durumda/koşulda bulunduğunuzu düşünün ve cevaplarınızı ona göre verin. Her bir soruda, sizin için uygun olan numarayı daire içine alarak işaretlemeleri yapınız.

- Maddeleri değerlendirirken, karşınızdaki kişinin (örneğin, bir hocanız veya bir arkadaşınızla ilgili olan maddelerde) lütfen belirli bir kişiyi değil, **ORTALAMA BİR KİŞİYİ DÜŞÜNEREK** yanıt veriniz.

- Araştırma, özel kişilere karşı olan tutumlarınızı değil, **GENEL TUTUMLARINIZI** incelemektedir.

- Her bir maddenin ardından gelen şu soruları yanıtlamanız beklenmektedir:

1) Başkalarının size tepkisi konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

2) İlgili durumda diğer kişilerin ne tür tepki verebileceğini düşünürsünüz?

1. Sınıftaki birine notlarını ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

a) Kişinin notlarını vermek isteyip istemeyebileceği ile ilgili olarak ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Bu kişinin notlarını bana isteyerek vermesini beklerdim

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

2. Romantik partnerinizden sizinle aynı eve taşınmasını istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizinle aynı eve taşınmayı isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin benimle aynı eve taşınmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

3. Yurtdışı gezisine gitmek için ebeveynlerinizden destek istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin size yardımcı olmayı isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Onların (Ebeveynlerimin) bana yardım etmek için istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

4. Yeni tanıştığımız birine çıkma teklif ediyorsunuz.

a) Kişinin sizinle çıkmak isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) O kişinin benimle çıkmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

5. Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz, ve bunu ona söylediniz.

a) Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

6. Günlük harcamalarınızı karşılamak için ebeveynlerinizden harçlığınızı arttırmalarını istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin yardımcı olmaya istekli olmalarını beklerdim

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

7. Derste yeni tanıştığımız birine birlikte kahve içmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Kişinin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Diğer kişinin benimle gelmeyi istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

8. Yakın bir arkadaşımıza onu ciddi şekilde üzecek bir şey söyledikten ya da yaptıktan sonra, yaklaşıyor ve konuşmak istiyorsunuz.

a) Arkadaşımızın bu durumda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Hemen benimle konuşup sorunlarımızı çözmek istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

9. Dersten sonra hocanıza anlamadığınız bir konuda soru yöneltip size fazladan zaman ayırıp ayıramayacağını soruyorsunuz.

a) Hocanızın size yardım etmeyi isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Hocamın bana yardımcı olmak için istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

10. Okulunuzu bitirdikten sonraki yıllarda ailenizden para istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin size para vermeyi isteyip istemeyebilecekleri konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin para talebimi kabul etmek konusunda istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

11. Okul tatilinde bir arkadaşınıza birlikte tatile gitmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Arkadaşınızın sizinle tatile gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Teklifimin memnuniyetle kabul edilmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

12. Çok kırıcı bir tartışmadan sonra romantik partnerinize telefon ediyor ve onu görmek istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi görmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin de beni görmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

13. Arkadaşınıza ondan bir şeyini ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

a) Arkadaşınızın size istediğiniz şeyi verip vermeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın istediğim şeyi ödünç vermeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

14. Ebeveynlerinizden sizin için önemli ancak onlar için sıkıcı ve gelmesi zahmetli olabilecek bir etkinliğe sizinle beraber gelmelerini istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin benimle gelmeyi kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

15. Bir arkadaşınızdan size ciddi bir yardımda bulunmasını istiyorsunuz.

- a) Arkadaşınızın bu yardımı yapmak isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- b) Arkadaşımın bu yardım isteğimi kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

16. Romantik partnerinize sizi gerçekten sevip sevmediğini soruyorsunuz.

- a) Romantik partnerinizin sizi gerçekten sevdiğini söyleyip söylemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- b) Romantik partnerimin beni gerçekten çok sevdiğini söylemeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

17. Bir partiye gidiyorsunuz ve odanın diğer köşesinde birini fark ediyorsunuz, sonra ona beraber dans etmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Dans etmeyi teklif ettiğiniz kişinin teklifinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Dans etmeyi teklif ettiğim kişinin bu teklifimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

18. Ailenizle tanıştırmak üzere romantik partnerinizden sizinle eve gelmesini

istiyorsunuz. a) Romantik partnerinizin ailenizle tanışmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin ailemle buluşmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

19. Başka bir şehirde yaşayan bir arkadaşınıza evinde 10 gün kalmak istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın evinde kalma isteğimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

20. Yeni tanıştığımız bir hemcinsinize birlikte bir şeyler yapmayı öneriyorsunuz.

a) Bu kişinin önerinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın benimle dışarı çıkmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

21. Romantik partnerinizden sizi ailesiyle tanıştirmasını istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi ailesiyle tanıştırmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin bu isteğimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

22. Evde arkadaşlarınızla parti yapmak için anne ve babanızın akşam için başka bir yere gitmelerini istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin bu isteğimi kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

23. Ebeveynlerinize romantik partnerinizle tatile gitmek istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin romantik partnerimle tatile çıkmamı kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

24. Ebeveynlerinize mezuniyetten sonra onlardan farklı bir şehirde yaşamak istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin kararımı kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

25. Çok iyi yemek yapan bir akrabanızdan (hala, teyze, vb.) çok iyi yaptığı bir yemeği sizin için özel olarak yapmasını istiyorsunuz.

a) Akrabanızın sizin için özel olarak yemek yapmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Akrabamın bu isteğimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

26. Sınavdan bir gün önce sizinle aynı sınava girecek olan bir arkadaşınızdan anlamadığınız konuları size anlatmasını istiyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın beni çalıştırmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle