

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİNE VE BİLİŞSEL
ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE ROMANTİK İLİŞKİ
İNANÇLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Vildan SERPİN EŞİYOK

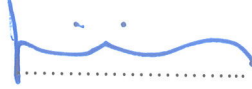
Danışman
Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN

Mersin, 2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

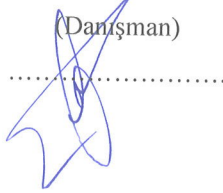
Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Filiz YURTAL

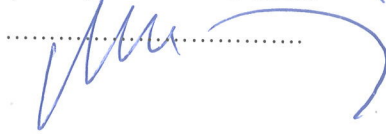


Üye: Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN

(Danışman)



Üye: Doç. Dr. Cem Ali GİZİR



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ramazan DİKİCİ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Yaşadığım tüm engellere, aksiliklere ve zorluklara rağmen yüksek lisans tezimi bitirmiş olmaktan dolayı mutluluk ve gurur duymaktayım. Yüksek lisans eğitim sürecinde bana destek olan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Gerek yüksek lisans döneminde gerekse tez hazırlama sürecinde her ihtiyaç duyduğumda yanımda olan, beni bu süreçte cesaretlendiren, destekleyen, ben vazgeçtiğimde bile kendime güvenmemi ve çalışmaya devam etmemi sağlayan tez danışmanım Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN'e içtenliği, güleryüzü, hoşgörüsü ve verdiği emek için yürekten teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim süresince engin bilgi ve deneyimlerinin ışığıyla yol gösteren, her dinlediğimde çok şey öğrendiğim Doç. Dr. Cem Ali GİZİR'e emeği, güleryüzü, bana ve çalışmama değerli katkılarından dolayı yürekten teşekkür ederim.

Tez izleme komitesi üyesi Prof. Dr. Filiz YURTAL'a geri bildirimleriyle çalışmama sağladığı katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim süresince eğitim aldığım tüm Mersin Üniversitesi Anabilim Dalı hocalarıma ve bana yardımcı olan asistan arkadaşlara teşekkür ederim. Bununla birlikte eğitim hayatım boyunca öğrencileri olmaktan gurur duyduğum ve bugünlere gelmemi sağlayan tüm öğretmenlerime bana sağladıkları

katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca ölçek uygulama sürecinde bana yardımcı olan tüm Mersin Üniversitesi Öğretim Görevlilerine ve örnekleme katılan öğrencilere çalışmaya sağladıkları katılardan dolayı teşekkür ederim.

Yüksek lisans ve tez hazırlama sürecinde beni motive eden, olumlu geri bildirimleriyle çalışmaya katkı sağlayan ve bana her anlamda destek olan dostlarım Ayfer CANBOLAT'a ve Ela DANACI'ya yürekten teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca olduğu gibi yüksek lisans eğitim sürecinde de bana her türlü desteği sağlayan, hayatımı kolaylaştıran, sevgisini hep yanımda hissettiğim canım annem Nilgün SERPİN'e ve babam Mesut SERPİN'e bana verdikleri tüm emekler için sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca kardeşlerim Nilda ve Onur'a varlıklarıyla her zaman beni mutlu ettikleri ve Beliz, Emir ve Masal'a da teyzeliği ve halallığı tatmamı sağladıkları için teşekkür ederim.

Çalışma sürecimde beni her açıdan destekleyen ve benden yardımlarını esirgemeyen eşim Mehmet İbrahim EŞİYOK'a ve varlığıyla hayatıma en güzel anlamı getiren, bana güç veren ve her durumda yüzümü güldüren canım oğlum Kayra Utku'ya her zaman yanımda oldukları ve çalışmamın bitmesini sabırla bekledikleri için teşekkür ederim.

Ayrıca bu süreçte her zaman bana her türlü desteklerini sunan tüm arkadaşlarıma ve sevdiklerime yaşamımda oldukları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİNE VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARININ İNCELENMESİ

Vildan SERPİN EŞİYOK

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Danışman: Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN

Haziran, 2016

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmaktadır. Çalışma ilişkisel araştırma modelinde yapılmıştır. Araştırma, Mersin Üniversitesinde çeşitli fakültelere devam eden 343'ü kız, 292'si erkek olmak üzere toplam 635 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyebilmek için “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve romantik ilişki inançlarını belirleyebilmek için ise “Romantik İlişki İnançları Ölçeği” uygulanmıştır.

Verilerin analizi, SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde değişkenler arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla çift yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Farklılıkların kaynağını test etmek için LSD testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen istatistiksel analizlerin sonucuna göre, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça “aşk bir yol bulur” ve “idealleştirme” ilişki inançları artmaktadır. Ancak bilişsel esneklik düzeyi ile “ilk ve tek” ve “ilk görüşte aşk” ilişki inançları arasında ise istatistiksel açıdan ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre romantik ilişkilere yönelik inançlardan “aşk bir yol bulur” ve “ilk görüşte aşk” ilişki inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Bilişsel esneklik, romantik ilişkiler, romantik ilişki inançları, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

**THE INVESTIGATION OF THE UNIVERSITY STUDENTS
ACCORDING TO GENDER AND COGNITIVE FLEXIBILITY OF
LEVEL ROMANTIC RELATIONSHIP BELIEFS**

Vildan SERPİN EŞİYOK

Master's Thesis

Graduate School of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Binnaz KIRAN ESEN

June, 2016

The purpose of this study is to investigate the whether there is a difference among according to gender and cognitive flexibility levels of university students' romantic relationship beliefs. The study is a relational survey model. The study group is consisted of total 635 students (343 female, 292 male) who have been studying in different faculties of Mersin University. In order to determine the cognitive flexibility levels of the university students' "Cognitive Flexibility Scale", to determine their romantic relationship beliefs "Romantic Beliefs Scale" were used.

Analysis of the data was made using SPSS 20 software package program. In the analysis of the survey data, two-way analysis of variance (ANOVA) technique were used in order to analyze whether there is a meaningful

difference of the between variables. LSD test was used to test the source of differences. The level of significance in the study were considered to be .05.

According to the results of statistical analysis obtained from the research, level increases cognitive flexibility "Love find a way" and "Idealization" belief relations are increasing. However, with the level of cognitive flexibility "One and only" and "Love at first sight" relationship between belief if it is determined that there is no relationship in terms of statistics. In addition, males were significantly more likely to have beliefs about "Love finds a way" and "Love at first sight" than females.

Keywords: Cognitive flexibility, romantic relationship, romantic relationship beliefs, university students.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
GİRİŞ.....	1

BÖLÜM I

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GENEL ÖZELLİKLERİ.....	5
2. BİLİŞSEL ESNEKLİK.....	10
2.1.BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ AÇIKLAYAN KURAMLAR.....	13
2.1.1.Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı.....	13
2.1.2.Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik.....	15
2.1.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik....	16
2.1.2.2. Beck'in Bilişsel Terapisi ve Bilişsel Esneklik.....	18

2.1.2.3.	Sosyal Öğrenme Kuramı ve Bilişsel Esneklik.....	21
3.	BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	24
4.	ROMANTİK İLİŞKİLER.....	33
4.1.	Romantik Aşk Açıklayan Kuramlar.....	35
4.1.1.	Lee'nin Aşk Stilleri Kuramı.....	35
4.1.2.	Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	37
4.1.3.	Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı.....	39
5.	ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI.....	42
5.1.	Romantik İlişki İnançlarının Kuramsal Temelleri.....	44
5.1.1.	Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Romantik İlişki İnançları.....	46
5.1.2.	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) ve Romantik İlişki İnançları.....	49
5.2.	İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Romantik İlişki İnançları.....	52
5.3.	Cinsiyet ve Romantik İlişki İnançları.....	56
6.	ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	58

7.	ARAŞTIRMA PROBLEMİ.....	72
8.	ARAŞTIRMANIN AMACI.....	72
9.	ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	73
10.	SINIRLILIKLAR.....	76
11.	SAYILTILAR.....	76
12.	TANIMLAR.....	76

BÖLÜM II

YÖNTEM

1.	ARAŞTIRMA MODELİ.....	78
2.	EVREN VE ÖRNEKLEM.....	78
3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	79
3.1.	Romantik İlişki İnançları Ölçeği (RİÖ).....	79
3.1.1.	Romantik İlişki İnançları Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği.....	80
3.2.	Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	81
3.2.1.	Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği.....	82
4.	VERİLERİN TOPLANMASI.....	83

5. VERİLERİN ANALİZİ.....	83
---------------------------	----

BÖLÜM III

BULGULAR

1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançları Toplam Puanı Ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın İncelenmesine Yönelik Bulgular:.....	84
1.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “Aşk Bir Yol Bulur (ABYB)” Alt Ölçek Puanları Arasındaki Fark:.....	89
1.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk ve Tek (İVT)” Alt Ölçek Puanı Arasındaki Fark:.....	92
1.4.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk Görüşte Aşk (İGA)” Alt Ölçek Puanı Arasındaki Fark:.....	95
1.5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İdealleştirme” (İD) Alt Ölçek Puanı Arasındaki Fark:.....	98

BÖLÜM IV

TARTIŞMA VE YORUM

1.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançları Toplam Puanları Arasındaki Farklılığın Tartışılması Ve Yorumlanması:.....	100
2.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “Aşk Bir Yol Bulur” Romantik İnanıcı Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:.....	104
3.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk ve Tek” Romantik İnanıcı Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:.....	109
4.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk Görüşte Aşk” Romantik İnanıcı Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:.....	110
5.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İdealleştirme” Romantik İnanıcı Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:.....	112
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	115
KAYNAKÇA.....	117
EKLER.....	130

TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ

TABLolar LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo1: Örneklemenin Fakülte ve Cinsiyetlere Göre Dağılımı.....	77
Tablo 2: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Romantik İlişki İnançları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	83
Tablo 3: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Romantik İlişki İnançları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 4: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Romantik İlişki İnançları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	86
Tablo 5: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Aşk Bir Yol Bulur Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	88
Tablo 6: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Aşk Bir Yol Bulur Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuç.....	89
Tablo 7: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İlk ve Tek Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları	91
Tablo 8: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İlk ve Tek Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	92

Tablo 9: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İlk Görüşte Aşk Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	94
Tablo 10: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İlk Görüşte Aşk Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	95
Tablo 11: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İdealleştirme Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	97
Tablo 12: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İdealleştirme Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	98
Tablo 13: Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İdealleştirme Alt Ölçeği'nden Aldıkları Toplam Puana İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	99

GİRİŞ

İnsan yaşamında çeşitli dönüm noktaları vardır. Bu dönüm noktalarından biri de bireylerin hem yaşamlarına yön vermek için eğitim aldıkları hem de deneyimlerle yaşam becerilerini zenginleştirdikleri üniversitedeki yaşantılarıdır. Bireyler bir üniversiteden mezun olduklarında nasıl bir yaşam süreceklarını aşağı-yukarı belirlemiş olurlar. Üniversite dönemi insan yaşamında sadece mesleki kariyer edinme yönündeki kararlarını belirlemekle kalmadığı gibi aynı zamanda içinde bulundukları gelişim döneminin de bir gereği olarak kişilik özelliklerinin önemli oranda şekillendiği bir dönem olması açısından önem arz etmektedir. Genellikle üniversite eğitimine başlayana kadar bireyin yaşadığı çevre ile alışageldiği olaylar belli bir çizgide ve benzer şekildedir. Üniversitede ise bireyler daha önce tanık olmadıkları pek çok olayla ve kişilerle karşılaşma durumunda kalabilmektedirler. Üniversite gerek mekan, gerek farklı kültürlerden ve çevrelerden gelen bireylerin bir arada olması gerekse bireylerden beklentilerin değişmesi ve artması açısından önceki yaşantılardan farklı olmaktadır. Bu beklentiler; bireyin kendi yaşamının, tercihlerinin ve kararlarının sorumluluğunu alarak kendi ayakları üzerinde olması şeklinde belirtilebilir. Bu nedenle üniversite bireylerin kişisel gelişimlerinde ve olgunlaşmalarında önemli bir yere sahiptir. Üniversitede bireylerin karşılarına çıkan bu yaşantılarla mücadele etmelerinin yanında bu yaşantılara sağlıklı bir şekilde uyum sağlamaları da gerekmektedir. Tüm bu durumlar değerlendirildiğinde üniversite döneminde öğrencilerin olumlu bir gelişim sürecini tamamlamalarının önemli olduğu görülmektedir.

Sosyal yaşamda eğitilmiş bireylerin yaşam tarzları ve düşünceleri değer görmektedir. Eğitim, bireylerin bilgi edinmelerinin yanı sıra yaşamsal olaylarla ilgili farkındalıklarının da artmasını sağlamaktadır. Bu da alınan eğitimin sorumluluğunu taşıma yükünü beraberinde getirmektedir. Bilmeyen birey, insan yaşamını etkileyen etkenlerden pek haberdar olamayacağı gibi bireyin bilme

sorumluluğu sosyal yaşamındaki kimliğinin ve rolünün belirleyicisi olmaktadır. Bu nedenlerle bugünün üniversite öğrencilerinin, sadece kendi yaşamlarında daha iyi bir ruh sağlığı içinde iyi bir yaşam sürerek değil aynı zamanda geleceğin aydın kesimi olarak da toplumsal yaşamda önemli rol oynayan yapı taşları olacakları söylenebilir.

Yaşamın her alanında olduğu gibi bireyler üniversite yıllarında da pek çok problemle karşılaşmaktadırlar. Bu da üniversite yaşamını bireyler için oldukça karmaşık bir süreç haline getirmektedir. Üniversite gençliğinin bu değişen olaylara uyum sağlayabilmeleri ve bu problemlerle etkin bir şekilde baş edebilmeleri gerekmektedir. Bu da bireylerin bilişsel olarak esnek olmasıyla mümkündür. Yani günlük yaşamın karmaşıklığı bilişsel olarak esnek olmayı gerekli kılmaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

Bilgin (2009) bilişsel esnekliğin kişilerarası ilişkiler kurarak kazanıldığını ve bilişsel esneklikte uyum sağlamak için alternatif yolların ve seçeneklerin farkına varılmasının gerektiğini belirtmekte ve bilişsel esnekliği problemlere farklı çözüm yolları bulma olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esneklik, değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisidir. Bu yetiye sahip kişiler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşüncelerin yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirebilmektedirler (Gölüm ve Dağ, 2012). Ayrıca üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015). Bu durumda bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin aynı zamanda yaşam kaliteleri de daha yüksek olmakta ve daha iyi bir ruh sağlığı içinde bulunmaktadırlar.

Bilişsel süreçler bireyin duygularını, davranışlarını, seçimlerini dolayısıyla yaşayış şeklini belirler. Yaşamda karşılaştığı zorluklarla bireyin etkin bir şekilde baş edebilmesi için sağlıklı, olumlu bilişsel süreçlerini işe koşması

önemlidir. Bireylerin uyumlu bir yaşam sürmesi katı bakış açılarının sebep olduğu kırılğanlıkların yıpratıcı, tüketen etkilerinden uzak durmalarıyla mümkündür. Gereken durumlarda esnek olunmaması daha büyük duygusal kayıplara neden olacaktır. Üniversite öğrencilerinin de bilişsel olarak esnek olmaları sağlıklı uyum geliştirmeleri için önemlidir. Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin gerek sosyal ve gerekse okul yaşantılarında bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi önemlidir.

Üniversitede karşı cinsle yaklaşma, romantik ilişkiyle başlar. Romantik ilişkinin insan yaşamındaki ilk işlevinin yakınlık ihtiyacının karşılanması, ikinci işlevinin ise kimlik gelişimine katkı olduğu söylenebilir. Ergenlikte başlayan romantik ilişkiler, daha çok bir oyun niteliğinde ve kısa sürelidir. Beliren yetişkinlikle birlikte ailesinden ayrılan bireyin romantik ilişkileri, daha uzun süreli ve daha kalıcı niteliktedir. Bu dönemdeki romantik ilişkiler, gelecekte birlikte yaşanılacak eşi bulma amacını da taşımaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkilerde bireylerin birbirlerine karşı tutumları, davranışları ve beklentileri; bireylerin kişisel yapılarından etkilenmekte ve bu durum ilişkinin sağlıklı ve mutlu bir şekilde sürdürülmesinde önem taşımaktadır. Romantik ilişkiler günümüzde her zamankinden daha büyük yapısal ve kültürel gerilimler altındadır. Romantik ilişkilerin başarısız olma oranı yüksektir. Çoğu çift ilişkilerinde anlaşmazlıklar ve çatışmalar yaşayabilirler. Pek çok romantik ilişki, çiftler henüz en düşük seviyede bile bağlanmadan bitebilir. Ancak aynı zamanda evlenen veya birlikte yaşayan bazı romantik çiftlerin engeller karşısında ayakta kalabildiği de doğrudur. Romantik ilişkilerde başarısız olan çiftlerle ayakta kalabilenlerin aralarında hangi açılardan farklılıklar olduğunu ortaya çıkarmak önemlidir. Bunun içinde ilişkide olan bireylerin romantik ilişki inançlarının ne şekilde farklılaştığını belirlemek romantizmin inişli-çıkışlı yolu boyunca daha

sorunsuz bir şekilde önünün açılmasına yardımcı olacaktır (Abowitz, Knox, Zusman ve Mcneely, 2009).

Üniversite döneminde yaşanan romantik ilişkilerin evlilikle sonuçlanması beklenmektedir. Evlilik sürecinde ise çiftler için bu birliktelik her zaman yolunda gitmeyebilmekte ve çiftlerin aralarında çeşitli problemler veya çatışmalar ortaya çıkabilmektedir. Evlilik çatışmasında hem çiftlerin aralarındaki ilişki ile ilgili bilişler hem de eşler arasında değişebilen davranışlar bulunabilir. Eşler arasındaki çatışmaların gelişiminde beklentiler, varsayımlar, seçici dikkat ve yüklemeler (atıflar) gibi etmenler rol oynayabilmektedir. Çatışma ve sıkıntıları alevlendiren çiftlerin arasındaki davranış kalıpları gözden geçirilerek çiftin çatışma alanlarının içeriğindeki ortak konular belirlenmelidir (Epstein, Baucom ve Rankin, 1993). Evlilik kalitesinin yüksek olması için de yetişkinlik döneminde eşlerin birbirleri ile ilgili bilişlerinin düzenlenmesi ve dengeleyici rol oynaması önemlidir (Li ve Fung, 2011). Bu durumda çiftlerin birbirleri ve ilişkileriyle ilgili bilişsel yapıları önem kazanmaktadır. İlişkilere yönelik düşüncelerin ve inançların işlevsel olup olmadığı çiftler arasındaki yaşananların da ne yönde olacağının belirleyicisi olmaktadır. Bireylerin romantik ilişkilere yönelik inançları işlevsel olmadığı zaman; bireyin gerek kendinden gerek ilişkide olduğu eşinden gerekse ilişkiden beklentisi gerçekçi olmayan temeller üzerine kurulacağı için en küçük bir sarsıntıda ilişki bitme tehlikesiyle karşı karşıya kalacaktır. Sonuç olarak evlilik gibi uzun süreli ilişkilerde memnuniyetin ve istikrarın sağlanması için ilişki başlamadan önce çiftlerin ilk beklentilerine dayanan inançlarının yeniden yapılandırılarak işlevsel olmayanlarının değişmesi gerekebilmektedir (Barron Lopez De Roda, Martinez-Inigo, De Paul ve Yela, 1999). Böylece bireyler yakın ilişkilerinde daha fazla mutlu olacak ve yaşamdan daha fazla zevk alacaklardır.

Bilişsel esnekliğin bireylerin ilişkilerini sağlıklı sürdürmelerinde, mutlu olmalarında ve etkin iletişim kurmalarında yardımcı olan bir kişilik özelliği

olduğu da göz önünde bulundurulduğunda romantik ilişkileri etkileyebilecek bir değişken olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin romantik ilişki inançlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmaktadır.

BÖLÜM I

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GENEL ÖZELLİKLERİ

Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite çağı, ergenlik dönemi gibi yaşam krizinin ardından başlaması nedeniyle üzerinde özenle durmayı ve araştırma yapmayı gerektiren bir dönemdir. Öğrencilerin geçirmiş oldukları gelişim aşamasına, farklı ortamlarda bulunma zorunluluğu, değişim koşulları ve çevresel faktörler de eklenince "üniversite öğrenimi" olgusu başlı başına bir araştırma konusu haline gelmektedir (Bilgin, 2001). Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemi özelliklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için önce ergenlik ve geç ergenlik dönemi özellikleri daha sonra ise üniversite gençliğinin gelişim dönemi özellikleri ele alınacaktır.

Ergenlik, fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir. Hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir. Bu dönem, insan gelişim dönemleri içinde en önemli evrelerden biridir. Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir (Akçan-Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2015).

Havinghurst (1972; Akt. Onur, 1995)'e göre ergenlikte gelişim görevleri

- 1) Bedensel Özelliklerini Kabul Etmek ve Bedenini Etkili Biçimde Kullanmak
- 2) Eril Ya da Dişil Bir Toplumsal Rolü Gerçekleştirmek
- 3) Her İki Cinsten Yaşlılarıyla Yeni ve Daha Olgun İlişkiler Kurmak
- 4) Ana-babadan ve Diğer Yetişkinlerden Duygusal Bağımsızlığı Gerçekleştirmek
- 5) Evliliğe ve Aile Yaşamına Hazırlanma.

Kırkpınar'a (1983) göre geç ergenlik; 18 yaşından başlayarak 21 ve daha yukarı yaşlara doğru uzanır. Bu dönemdeki primer problemleri, gelişen kimlik (identity) duyguları ve daha geniş bir toplulukla ilişki kurmak gereği olarak tanımlamıştır. Bu dönem boyunca adölesanın; meslek seçimi, seksüel otonomi, bunları ifade, gerçek dostluk ve paylaşılan aşklarla birlikte sorumluluk alma gibi güçlüklerle karşılaşmakta ve toplumumuzda genellikle askerlik, üniversite veya ilk meslek ve evliliğin ilk yıllarına rastlayan dönem olduğunu belirtmektedir.

Kuruoğlu (2007) geç ergenlik döneminde daha sağlam kimlik yapısı, doyumu erteleyebilme, emosyonel stabilitenin geliştiğini, duyguların sözel olarak anlatabilme ve mizah yeteneğinde artma olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde kapsamlı düşünebilme yeteneği gelişir, kalıcı ilgiler başlar, içgörü gelişimi artar, kişisel saygınlık ve kendine güven önemli hale gelir. Bireyin başkalarına ve geleceğe duyduğu ilgi artar ve yaşamdaki rolünü düşünmeye başlar. Sosyal kurum ve kültürel gelenekleri kabul etme eğilimi olur. Ciddi ilişkilerle ilgili kaygıları olur. Cinsel kimliğini netleştirir. Tutku ve aşk duygularını geliştirir.

Derman (2008) ise geç ergenlik döneminin 18 yaş dolayında başlayıp kimlik duygusunun bütünleşmesiyle sona erdiğini belirtmektedir. Akademik ve sanatsal arayışların, sosyal bağların ergenin kendini daha iyi tanımlamasına ve kendini bir topluluğa ait hissetmesine yol açtığı dönemdir. Ergenlik döneminde kimlik gelişimi sürecini psikososyal kuram çerçevesinde Eric Erikson ele almıştır. Bu dönemde, kimlik duygusunun kazanılması sürecinde çocuklukta yaşanmış olan çatışmalar yeniden yaşanır, kazanılan zdeşimler ergenin yeni değerlerine ve rollerine uygun nitelik kazandırılarak benimsenir. Bir anlamda ergenliğin başından beri yaşanan duygular, kazanılan beceriler, kurulan zdeşimler harmanlanıp sentezlenir ve bu sentez sonucunda kimlik duygusu oluşur. Kimlik duygusu, ergenin “ben kimim?”, “ne olacağım?” sorularına fazla kuşkuya ve bocalamaya kapılmadan, aynılık ve srekliлик gösterecek şekilde yanıt verebilmesi, kendi kimliğini tanımlayabilme ve kabullenme durumuna gelmesidir. Kimlik duygusunun sağlıklı gelişiminin önemli bir göstergesi gencin içsel olarak hissettiği aynılık ve srekliлик duygusunun başkaları tarafından algılanan aynılık ve srekliлик durumuyla örtüşmesidir. Kimlik duygusunun cinsel, toplumsal ve mesleksel bileşenleri bulunmaktadır. Ergenliğin sonuna gelip de halen cinsel, toplumsal ve mesleki kimlik gelişimini tamamlayamayan gençlerde kimlik kargaşası görülür. Bu dönemin sonunda kimlik duygusu edinebilmiş gençlerde yakın ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme, iş ve eş seçebilme, toplum içinde erişkin rollerini üstlenebilecek sorumluluğa sahip olma becerileri gelişir. Belli bir yere bağlanma ve ait olma duygusu, başkalarına ve geleceğe ilgi artar, sosyal kurum ve kültürel gelenekleri kabul etme eğilimi doğar.

Geç ergenliğin genel özellikleri ve tanımları incelendiğinde bireyin kimlik gelişiminin geliştiği, çevresindeki kişiler ve karşı cinsle olan iletişim ve etkileşimin arttığı, gerek ailesel gerekse toplumsal pek çok sorumluluğun alınmaya başlanması ile gelecekle ilgili planlamanın yapıldığı ve kendi

yaşamlarının en önemli bölümlerini inşa ettikleri dönem olduğu söylenebilir. Geç ergenlik dönemi diye tanımlanan özelliklerin üniversitede okuyan öğrencilerin genel özellikleriyle örtüştüğü görülmektedir. Üniversite gençliğine ait özelliklerin çeşitli tanımlamaları yapılmıştır. Üniversite öğrenciliği, birçok gencin düşlerinde ve hayallerinde özlemle istenen ve beklenen bir yaşam dönemidir ve üniversite öğrencileri, erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk gruptur. Üniversiteye ilk kez başlayan öğrenciler kendileri için yeni, farklı ve yabancı sayılabilecek bir ortamın içine girmektedirler. Liseden farklı bir özgürlük ve özerklik ortamı içinde mesleki dersler, değişik boyutlardaki arkadaşlıklar ve öğretmen ilişkileri üniversite öğrenciliği yaşantısının yeni deneyimleri arasında yer alır (Atak ve Kacur, 2011).

Üniversite yaşamı kaygı ve stres üretecek bir ortam niteliğini taşımakta ve üniversite öğrencisi de çocukluktan yetişkinliğe geçme döneminin sıkıntılarını taşımaktadır. Üniversite öğrencisi genç kendi kimliğini bulma, toplumsal yönden yerel ve çocukluk döneminin değerlerini daha geniş toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme ve uzlaştırma, toplum değerlerine uyum sağlama, sosyal olgunluğa erişme durumundadır. Üniversite gençleri, sosyal olgunluğa erişmenin iki önemli boyutu olan "bağımsızlık" ve "cinsel" kimliğine uygun olan davranışları kazanmak zorundadır. Bağımsızlık, kişinin otonom hale gelebilmesi, kendi kendini yönetmesi, toplumun genel ve evrensel değerlerine, kişisel niteliklerine, mevcut durum ve koşullara uygun bağımsız ve gerçekçi kararlar alabilmesi anlamına gelir. Bu bağımsızlıkla kastedilen rasyonel düşünme, topluma karışma ve onun bir üyesi haline gelme, kültürlenme ve sosyalleşme sürecidir. Bağımsızlık yanında diğer önemli bir husus üniversite öğrencilerinin cinsel kimliklerini kazanmalarıdır. Cinsel kimliğin kazanılması, ergenlik döneminde ortaya çıkan cinsiyete özgü fiziksel ve hormonal değişiklikleri, iki cins arasındaki belirgin farkları psikolojik olarak kabul etmek, kendi cinsine

ilişkin davranış biçimlerini, cinsiyet rollerini benimsemek, karşı cinsle yakın ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektir. Cinsel kimliğin kazanılması ile ilişkili olarak, karşı cinsten arkadaş seçmek, eş seçmek ve evlenmek gibi hususlar öğrencilerin vereceği önemli kararlar arasında yer almaktadır (Özgüven, 1992).

Gizir (2005) 18-25 yaş arasındaki gençlerin üniversitedeki öğrenim süreci ve yetişkinliğe geçiş dönemindeki gelişimsel süreç arasında önemli etkileşimler olduğunu ve özellikle lisans düzeyindeki öğrenciler için üniversite yaşamının; gençlerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim süreci olarak nitelendirmektedir. Bu süreçte öğrencilerin üniversitenin yeni akademik ve sosyal ortamına uyum gösterme, akademik beklenti ve talepleri karşılama, edindiği sosyal özgürlükler içinde bağımsız olmayı başarma, arkadaş ve karşı cinsle olan ilişkilerini sorgulama ve mesleki olanakları araştırma gibi birçok konuyla baş etmek durumunda olduklarını da eklemiştir. Ayrıca üniversite yaşamını öğrenciler için hoş ve keyifli olmakla birlikte, onların birçok problemle de karşılaştıkları bir dönem olarak da tanımlamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin gerek kişisel gerek sosyal ve gerekse toplumsal açılardan yetişkinlik yıllarına yönelik yoğun bir gelişim sürecinde oldukları görülmektedir. Bir yandan mesleki açıdan kariyer edinme döneminde olan öğrenciler diğer yandan da daha kalıcı arkadaşlıklar kurma, karşı cinsle daha ciddi ilişkiler kurma sürecini de beraberinde yaşayarak geleceklerinde iyi bir iş kurma ve yaşamlarını paylaşacakları eşlerini de seçmeye yönelik davranışlar içine girmektedirler. Üniversite döneminde yaşanan romantik ilişkiler birey için önceki dönemlerden daha ayrı bir yer tutmaktadır. Bu dönemdeki romantik ilişkilerin gelecekte eşlerini belirlemeleri açısından daha önemli ve daha kalıcı şekilde olduğu görülmektedir.

Bireyin üniversite döneminde kişisel özellikleri daha kalıcı bir şekilde belirlendiği gibi olayları algılama, bunlara yaklaşım biçimleri ve değerlendirme şekilleri de oluşmaktadır. Değişen çevresel koşullara uyum sağlamaya çalışan üniversite gençleri herhangi bir problem karşısında veya karşılaştıkları zorluklarda bilişsel süreçlerini kullanmaktadırlar. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler daha katı bir düşünce yapısına sahip olanlara göre değişen çevresel koşullara daha kolay uyum sağlamakta ve problemlerin üstesinden daha kolay gelebilmektedirler.

2. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal ilişkilerinde gerek hemcinsleriyle olan arkadaşlıklarında gerekse karşı cinsle olan romantik ilişkilerinde daha uyumlu ve etkin iletişim becerisine sahip olabilmelerinde bilişsel olarak esnek olmaları önemlidir. Bu durum da insanlarla olan ilişkilerinde uyumlu, etkili ve kalıcı ilişkiler geliştirmelerini sağlamaktadır. Bilişsel esneklikle ilgili birçok tanım yapılmıştır. Martin, Anderson ve Thweatt (1998) bilişsel esnekliği; bireyin; a) alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, b) yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesi, c) esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesi olarak tanımlarken, Bilgin (2009) bilişsel esnekliğin kişilerarası ilişkiler kurarak kazanıldığını ve bilişsel esneklikte uyum sağlamak için alternatif yolların ve seçeneklerin farkına varılmasının gerektiğini belirtmekte ve bilişsel esnekliği problemlere farklı çözüm yolları bulma olarak tanımlamaktadır. Gülüm ve Dağ ise (2012), bilişsel esnekliği, değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak tanımlamaktadır.

Ayrıca Cañas, Fajardo ve Salmerón (2013), bilişsel esnekliği; “Yeni ortamlar ve beklenmedik koşullar karşısında, bilişsel işlem stratejilerine uyum sağlayan insan yeteneği” olarak tanımlamışlardır. Çuhadaroğlu (2011) ise bilişsel esnekliği beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, bireyin bu duruma uyum

sağlayarak, sorunu çözmeye yönelik yeni izlemler ortaya koyabilme becerisi ve perseverasyonu (bilişsel katılığı) ise bireyin beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, alışık olduğu izlemlerde ısrar ederek, sorunun çözümünde bu izlemleri değiştirmeye gösterdiği direnç yani esnek olmaması olarak tanımlanmıştır. Tanımlardan da anlaşıldığı üzere bilişsel esneklik bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları beklenmedik durumlarla baş edebilmek için gerekli bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişiklik yapması ve bu olaylarla baş edebilme becerileridir.

Bilişsel esnekliğin iletişim becerisiyle ilişkili olduğunu belirten Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği iletişim becerisinin önemli bir bileşeni olarak tanımlamaktadır. Yani bilişsel esneklik bir kişinin iletişim alternatiflerinin farkında olması, duruma uyum sağlamak için istekli olması ve öz-yeterliliğinin esnek olması anlamına gelmektedir. İletişim esnekliği, etkin ve uygun biçimde iletişim kurmak için durumdan duruma ve durumlar içinde bir davranışın uyarlanması içerir. Martin, Anderson ve Thweatt (1998)'e göre bilişsel esneklik, insanların ihtiyaçlarına bağlı olarak farklı davranışların uygulanmasını gerektiren bir beceridir. Her hangi bir durumda, bireyler nasıl davranacaklarıyla ilgili seçeneklere sahiptirler. Ancak nasıl davranacağına karar vermeden önce seçenekleri ve alternatifleri görmelidirler. Bir durumla ilgili olası alternatiflerin farkında olan bireyler, sadece en doğru davranışı gören bireylere göre, bilişsel olarak daha esnektirler (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Bu kişiler beklenmedik bir durumla karşılaştıklarında gereken ihtiyaçlarını karşılamak için iletişim kurmada yeni yollar denemeye isteklidirler. Bilişsel esneklik, iletişim yeterliliğinin önemli bir bileşeni olduğu için bu iletişim yapısına dikkat edilmelidir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnek iletişimciler bireysel yaklaşımlarında farklı görüşlerin olabileceği yerlerde tartışma ve yüzleşmelerden kaçınmazlar yani başkaları ile aynı fikirde olmadıklarında tartışmaya istekli

görülmektedirler. Bu durum da esnek iletişimde sözel saldırganlığın kullanılma olasılığının daha az olduğunu gösteriyor. (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

Aslında bilişsel esneklik, bir kişinin esnek olmaya istekliliğiyle de oluşmaktadır. İnsanlar davranışlarının birçok yolu olduğunu (örneğin bir problemin birden fazla çözüm yolu olduğunu) farkında olabilirler, bu farkındalıkları standart davranışlardan farklı şekilde davranmalarını engellemeyebilir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, insanların aynı zamanda etkili bir şekilde davranma yeteneklerine güvenmelerinden oluşmaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Durumsal faktörlere göre gereken olası davranışsal değişimde bulunan kişiler sadece daha uygun ve doğru davranışsal tepkiler gösteren kişilere göre bilişsel olarak daha çok esnek kabul edilirler (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik, bireyin nasıl düşündüğü anlamında da kullanılabilir. Düşünceler çocukluk döneminden itibaren kazanılmaktadır. Ayrıca, anne- baba tutumu ve anne baba çocuk bağlanma stili, çocuğun ne oranda bilişsel esnek olacağı üzerinde etkili olabilmektedir. Bilişsel esneklik kişilerarası ilişkilerin uyumlu ve olumlu yönde gelişmesine de katkıda bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkiler kurarak kazanılan bilişsel esneklik, arkadaş ilişkileri zayıf olunca yeteri kadar kazanılamamaktadır. Bu sonuçlara karşın araştırma bulguları göstermektedir ki, sosyal ilişkilere girebilme becerisi gösteren sosyal yetkin ergenlerin problem çözme becerileri gelişmekte ve netice olarak bilişsel esneklik düzeyleri gelişmektedir (Bilgin, 2009a, 2009b).

Bilişsel esnekliği; bireylerin kişiler arası ilişkilerinde ortaya çıkan zorlanmalar karşısında bilişsel süreçlerini etkin bir şekilde kullanabilmeleri ve bu zorlukların üstesinden gelebilmek için farklı çözümler üretebilme becerisi olarak tanımlayabiliriz. Ayrıca bilişsel esneklik; bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çevresel değişkenlere uyum sağlayabilmeleri için gereken

değişimlere açık, farklı bakış açıları geliştirebilen düşünsel süreçlere sahip olabilmeleridir. Aşağıda bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar ve bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır.

2.1.BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ AÇIKLAYAN KURAMLAR

Bu bölümde bilişsel esneklik kavramını ilk olarak kullandığı için önce Spiro'nun öğrenme kuramı açıklanmakta daha sonra psikolojiyle ilişkisinin açıklanması açısından Bilişsel Davranışçı Terapi, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ve Sosyal Öğrenme Kuramının bilişsel esnekliğe yönelik bakış açısı ele alınacaktır.

2.1.1.Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı

Bilişsel esneklik kavramı ilk kez Spiro tarafından öğrenmeyi açıklamak amacıyla ortaya atılmış ve yapılandırmacı öğrenme yaklaşımları temel alınarak açıklanmıştır. Bilişsel esneklik kuramı, karmaşık ve iyi yapılandırılmamış alanlarda öğrenme doğası üzerinde durmaktadır. Spiro bilişsel esnekliği, problem çözme durumunda veya bireyin durumsal olarak değişen ihtiyaçlara uyacak şekilde kendiliğinden bilgisini yeniden yapılandırarak, bilgisinin çeşitli öğelerini uygun bir şekilde yeniden birleştirme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Kearsley, 2000).

Bu kuram büyük ölçüde öğrenenlerin, ilk öğrenme durumlarının dışında bilgi ve beceri transferi ile ilgilidir. Bu nedenle bilgilerin sunulmasında çoklu bakış açılarının ve birçok vaka çalışmalarının çeşitli örneklerle gösterilmesi vurgulanır. Kuram aynı zamanda etkili öğrenmeye bağlı olduğunu ileri sürdüğünden dolayı talimatın çok özel olması gerekir. Buna ek olarak, kuram yapılandırılmış bilginin önemini vurgular; öğrenenlerin uygun bir şekilde öğrenmeleri için bilgilere ait temsillerini geliştirmelerine fırsat verilmelidir. Bilişsel esneklik kuramı, özellikle interaktif teknoloji kullanımını (örneğin, video

disc, hypertext) desteklemek için formüle edilmiştir. Birincil uygulamaları edebi anlayış, tarih, biyoloji ve tıpta olmuştur (Kearsley, 2000).

Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı, bilgilerin uzun süreli bellek şemalarında düzenlendiğini ve bunların çalışan belleğe çağrıldığını varsaymaktadır. Bilişsel esnekliğe göre, iyi yapılandırılmamış karmaşık bilgi alanlarında farklı gerçek dünya olayları karşısında çeşitli kuramsal bakış açıları öğrenilmiş olmalıdır. Sadece uzun süreli bellekten gelen rutin, önceden sıralı ve ayrıntılı komutların daha az yardımı vardır. Bunun yerine anlık şemalar ile iletişim araştırmaları içinde incelenen benzer düşünceler, yeni bilgiler, olaylar ve kavramlar ile geçmiş yaşam deneyimlerinin birleşimlerinden oluşmaktadır. Web sitesi gibi hipermedyanın doğrusal olmayan yapıları öğrencilerin birden fazla vaka örnekleri ve kavramsal bakış açılarını ilişkilendirebildikleri için bilişsel esneklik yapısı ile uyum sağladığı varsayılır (Lowrey ve Kim, 2009).

Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı' nın başlıca ilkeleri şu şekilde belirlenmiştir:

1. Yönergeleri aşırı basitleştirmekten kaçınılmalıdır.
2. Öğrenme etkinliklerinde içeriğin farklı gösterimleri kullanılmalıdır.
3. Örnek olay temelli öğretim vurgulanmalıdır.
4. Gelişmiş bilgi, gerçek dünya bağlamında kazanılmış olmalıdır.
5. Bilginin yapılandırılması üzerine vurgu yapılmalıdır (bilginin geçişi değil).
6. Bilgi kaynakları bölümlere ayrılmamalı ve yüksek derecede birbirleriyle bağlantılı olmalıdır.

7. Bu kuram öğrenmenin düşük seviyelerinde kullanılabilmesine rağmen, genellikle ileri bilgi edinimi (özellikle köprü metni bölgesinin kullanımı) üzerine odaklanmıştır (Nichel, 2013; Spiro, Coulson, Feltovich ve Anderson, 1994).

Bir kişinin karmaşık bir görev yapması için bu kişinin çevre koşullarına uyum sağlayarak bu görevi yerine getirmesi gerekir. Bir kişinin esnek olabilmesi için kişinin görevleri geliştikçe değişen koşullara göre kendi değişiminin de devam etmesi gerekmektedir. Buna ek olarak bireyin yeni durum ve görevlerinin gereksinimlerini etkili bir şekilde yorumlayabilmesi için kendi bilgisini yeniden yapılandırması gerekir. Bu nedenle bilişsel esneklik; dikkat süreçlerine ve bilgi gösterimine bağlıdır (Cañas, Fajardo ve Salmerón, 2013).

2.1.2.Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel terapinin ana kaynağı, kişinin kendisini nasıl gördüğüne ve davranışın belirlenmesinde kişisel dünyaya merkezi bir rol veren psikolojideki fenomenolojik yaklaşımdır. Psikoterapide düşünceye ilk yer verilmesi, bireyin ruhsal sıkıntılarını çözmede kendi kendine yardım etmesi felsefesiyle başlar. Bu kavram, ilk kez özgün olarak Yunan Stoa felsefecilerinden Epiktetos tarafından savunulmuştur (Türkçapar, 2012).

Epiktetos bilişsel terapinin atası olarak kabul edilir. Epiktetos'a göre mutluluk ve özgürlük neyi kontrol edip neyi kontrol edemeyeceğimizi anlamamıza bağlıdır. Kişi bu gerçekliği, yani yaşamın bizim kontrolümüzde olan ve olmayan öğelerden oluştuğunu kabul ettiğinde ve ikisini birbirinden ayırmayı becerdiğinde hem iç huzura hem de iyi bir yaşama sahip olur. Epiktetos'a göre insanlara dış nesneler veya diğer insanlar zarar veremezler, ancak bizim kendi tutumlarımız veya inançlarımız bize zarar verme gücüne sahiptir. Koşullar bizim arzu ve beklentilerimizden bağımsızdır. Olaylar olması gerektiği gibi olur, kendi kurallarımızı dünyaya dayatmak ya da dünyadan bunlara uymasını beklemek

sonu hüsrana giden en garantili yoldur. Epiktetos’a göre insanları rahatsız eden şeyler değil ona verdikleri anlamlardır. İnsanın kişisel algısının önemi ve sadece buna dayanmasının yarattığı sorunlar sadece Batı felsefesinde değil Doğu dünyasında da yüzyıllardır bilinmektedir (Türkçapar, 2012).

Epiktetos gibi pek çok düşünürün görüşlerinde bilişsel kurama ilişkin izler bulunmakla birlikte asıl olarak bugün psikoterapi alanında yer aldığı şekliyle modern bilişsel terapi Ellis ve Beck’in çalışmalarından türemiştir. Her ikisi de psikanaliz kökenli olan bu iki ruhbilimci, psikanalizin insan davranışlarını ve ruhsal sıkıntılarını açıklamakta yetersizliğini görmüşler ve kendi klinik uygulama ve gözlemlerinden yola çıkarak bilişsel kuramı geliştirmişlerdir (Türkçapar, 2012). Bilişsel terapinin daha iyi anlaşılması için sırasıyla Ellis’in çalışmaları sonucunda ortaya çıkan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), Beck’in Bilişsel Terapisi (BDT) ve Bandura’nın Sosyal Öğrenme Kuramı ele alınacaktır.

2.1.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) düşünme, yargılama, karar verme ve uygulamayı vurgulayan bütüncül bir yaklaşımdır. Terapi, danışanların sorunlu davranışları, duyguları ve anlaşmazlıklarını yaratan düşünce üzerine çalışma ile başlar. Bireyin kendini yenilgiye uğratan inançlarının engellenmesi kendine telkin süreci ile güçlendirilir. ADD terapistleri bir danışanın mantıksız düşüncelerinin yerini akılcı bir inanç sisteminin alması için öğretim, öneri, ikna ve ev ödevleri gibi aktif ve direktif teknikleri kullanır. Terapistler işlevsel olmayan düşüncelerin neden ve nasıl olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Onlar danışanlarına ileride ortaya çıkabilecek kendilerini engelleyen davranışlara nasıl karşı konabileceğini öğretirler. ADD terapinin kazançlarından biride bireyin yaptığı davranışlar hakkında iç görüş (anlayış) geliştirmesidir. Terapide danışanın eski ve etkisiz olan davranışlarının

yerine yeni davranışları uygulaması ve danışanın değişimi için anlaşma temel alınır (Corey, 2005).

Akılci Duygusal Davranışçı Terapinin Ayırt Edici Özellikleri

- 1- Sert ve aşırı görüşlere karşıdır. Gerçekliğin belirlenmesi konusunda mutlak bir yola sahiptir.
- 2- İnsan doğası benzersiz bir öneme sahiptir.
- 3- Kendine özgü ABC modeli vardır.
- 4- Aşırı inançların, düşük engellenme toleransı, değersizlik inançları ve çok olumsuz düşünme gibi katı inançları türettiğini savunur.
- 5- Aşırı olmayan inançların, olumsuz olmayan, kabullenme inançları ve yüksek engellenme toleransı gibi esnek inançları türettiğini savunur.
- 6- Esnekliğin insanın ruh sağlığının merkezinde yer aldığını savunur.
- 7- Katı inançların psikolojik hastalıkların özünü oluşturduğunu savunur.
- 8- Sağlıksız (işlevsiz) olumsuz duygular ile sağlıklı (işlevsel) olumsuz duyguları birbirinden ayırır. (örneğin; suçluluk duygusu ile vicdan azabını birbirinden ayırır).
- 9- Bazı danışanların çıkarımlarındaki yüksek düzeydeki bozulmaların (çarpıtmaları) nedenini (yani onların mantıksız inançlarının bilişsel sonuçlarının bu şekilde olduğunu) açıklar.
- 10- Yaklaşımda insanın değeri benzersiz bir yere sahiptir ve insanın kendisini koşulsuz kabul etmesini savunur.

11- İnsanlar genellikle terapötik değişim için çaba harcadıklarında isteklere karşı gelmeleri gerektiğini ve bunun seçim temelli yapısalcılık olarak adlandırılabilceğini savunur.

12- İyi bir ruh sağlığını açıklarken, esnekliği ve aşırı olmamayı merkeze alır (Dryden ve David, 2008).

ADDT' nin yaptığı vurgulamalar da; bireylerin düşünce yapılarındaki bilişsel katılık ve katı inançların ruhsal problemlerin başlıca nedenleri olarak görülürken; esnekliği ruh sağlığının merkezine alarak, iyi bir ruh sağlığı için bilişsel ve inançsal olarak esnek olmanın gerekli olduğu belirtilmektedir.

2.1.2.2. Beck'in Bilişsel Terapisi ve Bilişsel Esneklik

Beck, bilişsel temelli bir depresyon kuramı geliştirmiştir. Depresyonda, insanların bilişlerinin, bilişsel çarpıtmalar adını verdiği, mantık hataları ile dolu olduğunu fark etmiştir. Beck'e göre, olumsuz düşünceler, bilinçaltında gizli yatan, işlevsel olmayan düşünce ve varsayımları yansıtmaktadır. Bu düşünceler, durumsal olaylar tarafından harekete geçirildiğinde, depresif şekilde ortaya çıkmaktadır. Bilişsel terapide herhangi bir bilişsel müdahalenin genel amacı; düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve buna eşlik eden katı davranış örüntülerini azaltmaktır. Davranış ve duygulardaki değişiklikler, danışanın çarpıtılmış düşüncesi değişmeye başladığında ve alternatif olarak kendisi, diğer insanlar ve yaşam deneyimleri ile ilgili daha gerçekçi, düşünce biçimleriyle yer değiştirdiğinde gerçekleşir. Bilişsel müdahale danışanın belli bir olay, kişi, kendi ya da daha geniş bir bakış açısıyla yaşam hakkındaki düşünce tarzını değiştirmeyi hedefler. Danışanı hayatındaki değişimleri doğrudan gerçekleştirme yeteneğine sahip bir oyuncu olarak görür. Sorumluluk alma daima danışanın üzerindedir (Hackney ve Cormier, 2008).

Bilişsel modele göre tüm psikiyatrik bozuklukların temelindeki ortak işleyiş, hastanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış veya işlevsel olmayan düşünceleridir. Kısacası insanların duygu ve davranışları olayları nasıl yorumladıklarına bağlı olarak değişmektedir. Buna göre kişiler sadece içinde bulundukları durumdan veya geçmişlerinden etkilenmezler; insanlar için asıl önemli olan, durumlar hakkındaki düşünceleridir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Beck bilişsel çarpıtmaları üç düşünce düzeyinde tanımlar: “otomatik düşünceler”, “sayılıtlar” ve “şemalar”. *Otomatik düşünceler*, kendiliğinden gelen ve kişiye akla yatkın görünen düşüncelerdir, ancak bu düşünceler depresif ya da kaygılı hastalarda çarpıtılmış hale gelebilir. Çarpıtılmış otomatik düşünceler olumsuz duygulanım ya da işlevsel olmayan davranışla bağlantılı olabilir. *Sayıtlar*(varsayımlar) otomatik düşünceden daha derin bir bilişsel düzeydedirler, daha soyut ve genellenmişlerdir. Depresif ya da kaygılı hastalarda, varsayımlar uyumsuz hale gelebilirler. Bunlar, işlev bozucu etkiler doğurabilen, kurallar dizisi, “meli-malı”lar, gereklilikler ya da “eğer-öyleyse” ifadeleri şeklindedir. *Şemalar*, sayılıtlardan çok daha derin düzeyde yer alırlar; kendilik ve diğerleri hakkında derin düzeydeki modelleri yansıtır. Depresif ya da kaygılı hastalar, onların kolayca incinebilir olmalarına zemin hazırlayan bazı şemalar üzerinde seçici bir odaklanmaya sahip olabilirler (Leahy ve Holland, 2009).

Psikolojik danışmada bilişsel yaklaşımlar, danışana düşünce örüntülerini tanımasında, danışan düşüncesi ve danışan sorunları arasındaki ilişkileri değerlendirmesinde, üretken ve yararlı olmayan düşüncelerle yüzleşip, onların yerine olumlu ve üretici düşünceyi koymasında, üretici düşünceyi güçlendirmek ve sürdürmek için danışana strateji üretmesinde yardım etmek için tasarlanmış bir dizi psikolojik danışma beceri ve stratejilerini içerir. Psikolojik danışman için asıl mesele, danışanın hatalı düşünme biçimlerini fark etmek ve onun da bu

örüntülerin hatalı olduğunu kavramasına yardım etmektir (Hackney ve Cormier, 2008).

Bilişsel yaklaşımlar fonksiyonel olmayan bilişsel yapıların (temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) esnek olmayan düşünceler olarak görüldüğünü dolayısıyla düşüncelerin katılığının uyum bozukluklarına yol açtığını ortaya koymaktadırlar (Bilgin, 2009b).

Beck (1967), bireylerin kendi düşüncelerine dayalı olarak dünyayı yeniden düzenlediklerini ve buna göre hareket ettiklerini belirtmiştir. Beck (1995) yılında düşüncenin, duygu ve davranışları yönlendirdiğini ileri sürmüştür. Örneğin; psikolojik bozukluklara son derece olumsuz genelleştirilmiş bilişler ve bu bilişlerin değişime direncinin neden olduğu varsayılmaktadır. Bu bilişler esnek olmaktan uzak olan olumsuz düşüncelerden oluşmaktadır. Bu nedenle bilişsel esnekliğin olumlu düşüncelere yol açtığı söylenebilir (akt: Bilgin, 2009b).

Değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisine yani bilişsel esnekliğe sahip kişiler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşünceleri yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirebilmektedirler. Bilişsel esneklik çoğunlukla depresyon ile ilişkili olarak araştırılmış ve bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki ortaya konulmuştur (Gülüm ve Dağ, 2012).

Klinik araştırmalar, majör depresyon bozukluğu olan bireylerin olumsuz şemaları olduğu, katı ve otomatik düşünceler sergileyen ve bilişsel olarak esnek olmayan yapıda olduklarını göstermektedir. Klinik gözlemler de majör depresyon bozukluğu olan kişilerin sınırlı ve esnek olmayan bilişsel süreçlerin varlığını desteklemektedir. Depresif bireylere bilişsel düşüncede esnek düşünce tarzını göstermek etkin bir çözüm olabilir (Deveney ve Deldin, 2006).

Depresif durumlarda katılık, dogmatik düşüncelerin otomatik olarak kabul edilmesi gibi önyargılar ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklikle bireylere düşüncelerinde daha esnek ve dengeli olmaları öğretilir. Bireyin bilişsel esnekliğinin artırılmasıyla depresyonları da azaltılabilir. Bilişsel esneklik, bireyin zihninde oluşan katılığın, olumsuz düşünce yapısının yeniden yapılandırılmasına katkı sağlayacaktır (Dennis ve Wal, 2010).

Yukarıda da bahsedildiği gibi bilişsel esnekliğin bilişsel terapinin öğeleri arasında önemli bir yer tuttuğu, bilişsel terapide olduğu gibi bilişsel esnekliğin de bireyin bilişsel süreçlerini temel aldığı görülmektedir. Bilişsel terapide bireylerin katılığı, değişmezlikleri ruh sağlığını bozucu etki yaratırken, bireyin esnekliği ve hoşgörülü olması ise bireyin bilişsel süreçlerini dolayısıyla yaşam kalitesini olumlu olarak etkileyecek öğeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Özetleyecek olursak, bilişsel esnekliğin bilişsel davranışçı kuramla yakından ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

2.1.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı ve Bilişsel Esneklik

Bandura, sosyal öğrenmeleri açıklayan bir kuram geliştirmiş ve insan davranışlarının bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanabildiğini belirtmiştir. Kurama göre çocuklar çeşitli alanlara doğuştan ilgili olmazlar. Hemen hemen her aktiviteye yönelik uygun öğrenme deneyimleri yaşayarak ve bununla birlikte başkalarına önemsiz gibi görünen davranışları izleyerek ilgili hale gelebilirler. Gündelik hayatta insanlar modelleme yoluyla öğrenebilmektedirler. Yani gözlemleme ve taklit ederek öğrenmeler oluşmaktadır. İyi bir eğitim alan ile ilgiye sahip olmanın yanı sıra teknik becerileri de kapsmalıdır (Bacanlı, 2002; Bandura, 1997).

İnsan davranış kalıpları doğuştan hazır programlarla ve sinir kodlarıyla tutulmaktan daha çok bireysel deneyimler tarafından düzenlenmektedir. Yani

doğuştan belirlenen faktörler davranışların her bir formuna bir dereceye kadar girmiş olsa da insanların düşünce ve davranışları büyük ölçüde deneyim yoluyla biçimlenmektedir. İnsanların genetik faktörleri ve sinir sistemleri yetenekleri üzerinde davranışsal potansiyelleri ve yer kısıtlamalarını etkiler. Hem deneyimsel hem de fizyolojik faktörler genellikle karmaşık yollarla etkileşime girerek davranışları belirler (Bandura, 1989).

Sosyal bilişsel kuramda değerler, standartlar ve niteliklerin kabul edilmesi çok geniş ve dinamik toplumsal gerçeklik tarafından yönetilir. Sosyal öğrenme; standartları değişebilen ve yenilerinin kabul edilebildiği sürekli bir süreçtir. Yani öğrenme yaşam boyu devam eder. Çocuklar sürekli olarak gözlemleyerek davranış standartlarını ve kalıplarını sadece ebeveynlerinden değil aynı zamanda kardeşlerinden, akranlarından ve diğer yetişkinlerden de öğrenmektedirler (Bandura, 1989, 1997).

Sosyal bilişsel kuram karşılıklı üçlü determinizmi içeren nedensellik modelinden yanadır. Bu karşılıklı nedensellik modelinde biliş, davranış ve diğer kişisel faktörler ile çevresel etkiler; çift yönlü birbirini etkileyen belirleyiciler olarak etkileşim göstermektedir. Bu karşılıklı nedensellik farklı kaynakların etkilerinin eşit güçte olduğu anlamına gelmez. Bazı kaynaklar diğerlerinden daha güçlü olabilir. İnsanların düşünceleri, duyguları ve inançları davranışlarının nasıl olacağını etkiler. İnsanların beklentileri, inançları, kendilerini algılama şekilleri, hedefleri ve niyetleri davranışlarına yön verir. İnsan davranışları, dışsal olaylar ve kişisel donanım gibi kişisel belirleyicilerin karşılıklı etkileşimlerinin bir sonucudur. Bandura davranışçı kurama kişisel belirleyiciliği getirmiştir. Bandura insanın doğasında biyolojik sınırlılıklar içinde çeşitli şekillerde doğrudan ya da dolaylı olarak başkalarının yaşantılarından yararlanarak şekillendirilebilecek geniş bir potansiyelin olduğunu düşünmektedir. Yani sadece çevre insanları

şekillendirmemekte insanlar da çevrelerini şekillendirmektedir (Bandura, 1989; Nelson-Jones, 1982).

Sosyal bilişsel kurama göre bireylerin davranışları hem dışsal uyaranlardan hem de içsel bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. İnsan davranışları ve kişilik özellikleri sosyal çevre ve bilişsel süreçlerin birbirini karşılıklı olarak etkilemesiyle oluşur. İnsanların olaylar karşısında ne derece başarılı olacağıyla ilgili kendilerine olan inançları vardır. Bu inançlar da davranışları belirleyip yön vermektedir. İnsan davranışına yön veren bu inançlar kuramda öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır (Bandura, 1986, 1989).

Algılanan öz yeterlik; bireylerin hayatlarını etkileyen olaylar üzerindeki performansları ve kendi yetenekleri için belirledikleri seviyelere yönelik inançları olarak tanımlanır. Yani öz yeterlik bireyin bir işi başarma becerisine yönelik kendi potansiyeline olan inancıdır. Bandura (1977, 1981) geliştirdiği öz yeterlik teorisinde; bireysel görevleri gerçekleştirmek için bireylerin kendi yeteneklerine duydukları güvenin belirli bir düzeyde olduğunu ileri sürmüştür. Sosyal-bilişsel bir yaklaşım olan bu göreve özgü bireyin özgüven düzeyi; bireyin ne yapacağı ve nasıl etkileneceğinin belirleyicisidir. Bandura öz yeterliğin gelişiminde dört kategorinin rol oynayabileceğini belirtir. Bunlar:

- 1- Kişisel kazanımlar
- 2- Modelleme
- 3- Sözel ikna
- 4- Fizyolojik uyarılmadır (Bandura, 1997, Yiu, Cheung ve Siu, 2012).

Bireyin bilişsel değerlendirme yöntemleri ile deneyimlerini bütünleştirmesi öz yeterliğini belirler. Öz yeterlikte yoğun olarak gözden geçirilen öncelikli temel ilkeler bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçici süreçleri içerir. Öz yeterlikle

düzenlenerek iyi yapılandırılmış bilişsel süreçler sadece zihinsel gelişimin seyrini belirlemede önemli rol oynamakla kalmaz aynı zamanda günlük hayat taleplerinin nasıl yönetildiğine ve kullanıldığına ilişkin önemli bir etkiye sahiptir (Bandura, 1994,1997; Yiu, Cheung ve Siu, 2012).

Öz yeterlik zor olayların ve farklı durumların üstesinden gelmeye yönelik bireyin kendine olan inancıdır. Bilişsel esneklikte de benzer şekilde bireylerin farklı durumlara uyum sağlayabilme ve problemlerle baş edebilme becerileridir. Bu bağlamda hem öz yeterlik hem de bilişsel esnekliğin benzer özelliklere sahip kavramlar olduğu söylenebilir. Ruh sağlığı destekleyicileri olan öz yeterlik ve bilişsel esneklik benzer şekilde iyilik hali ile pozitif ve psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkilidir. Öz yeterliğe sahip olma ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması bireylerin önyargılarının azalması ve etiketlenme beklentilerinin hafiflemesi bağlamında ruh sağlığını korumaktadır (Brewster, Moradi, DeBlaere ve Velez, 2013). Bandura (1982; Akt: Martin, Anderson ve Thweatt, 1998) öz-yeterlik, bilişsel esnekliğin bir parçası olduğu için bireyler esnek olmaya istekli ve aynı zamanda davranışlarının alternatif seçeneklerinin farkında olsalar bile istenilen davranışın ortaya çıkmasında çoğunlukla kendi etkililiklerine inanmaları gerektiğini belirtmektedir.

3. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bilişsel esneklikle ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde öncelikle iletişimle birlikte ele alınan çalışmalar dikkat çekmektedir. Bunlardan biri Martin ve Anderson'ın (1998) Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin yapı geçerliliğinin kanıtlanması amacıyla yaptıkları üç çalışmadır. İlk çalışmanın sonucu bilişsel esnekliğin, iletişim yeterliliği olarak tanımlanan yapılardan atılganlık ve hızlı çözüm oluşturma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada, bireylerin kendi bilişsel esnekliğini değerlendirmesiyle arkadaşları tarafından bilişsel esnekliğinin değerlendirilmesi arasında pozitif bir ilişki

bulunmuştur. Üçüncü çalışmanın sonucu ise iletişim davranışlarını yerine getirirken bilişsel esneklik ile güven arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca iletişim durumlarında bilişsel esneklikle öz-yeterliliğin olumlu yönde ilişkili olduğu da bulgular arasındadır. Bu üç çalışmanın sonuçları da bilişsel esneklik ölçeğinin geçerliliğini desteklemektedir. Araştırmanın sonuçları, bilişsel esnekliğe sahip olarak iletişim kuran bireylerin kendilerine güvenen ve uyumlu bireyler olduklarını, görünüşte kendilerine güvenli iletişim kuran bireylerin hedefe ulaşmak için iletişimde gerekli davranış değişikliği yapmaya istekli olduklarını ve aynı şekilde uyumlu olan bu bireylerin ilişkilerinde başkalarının ihtiyaçlarına da duyarlı olduklarını göstermektedir.

Diğer bir çalışmada Martin, Anderson ve Thweatt (1998), bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği arasındaki ilişkiyle eleştirel olmama, sözel saldırganlık ve anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma iletişim durumlarıyla olan ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı çalışmadır. Çalışma 276 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik ile iletişim esnekliğinin birbirleriyle ilişkili olduğunu, bilişsel esnekliğin sözel saldırganlıkla negatif, anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma ile eleştirel olmama iletişim durumlarıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına varıldı.

Ciairano, Bonina ve Miceli'nin (2006) 174 çocuk üzerinde yürüttükleri çalışmanın hipotezi, bilişsel esnekliği yüksek olan çocukların akranları ile sosyal etkileşimde daha fazla işbirliği içinde olmaları; hedefe bireysel ya da diğerlerine karşı olarak değil, diğerleriyle birlikte ulaşacağı yönündedir. Araştırmanın sonuçları bilişsel esnekliği yüksek olan çocukların çok daha fazla işbirliğine dayalı davranışları, daha az ve çok az sayıda tarafsız olanların ise işbirliğine dayalı olmayan davranışları gerçekleştirdiğini göstermiştir. Bu farklılık işbirliğine dayalı dil yetenekleri için daha belirgindir. Yani düşünce esnekliği akranlar ile etkileşim içinde daha fazla sosyal yeterliliğe karşılık gelmektedir.

Araştırmalar bilişsel esneklikle olumlu iletişim becerilerinin birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ve olumsuz iletişim özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, çevreleriyle sağlıklı bir şekilde iletişim kurdukları, akranlarıyla olumlu sosyal etkileşime girdikleri, kişiler arası ilişkilerde başarılı oldukları, gerekli olan durumlarda işbirliğine kolayca girebildikleri ve sosyal yeterliliğe sahip bireyler oldukları söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin kişilik özellikleriyle birlikte incelendiği çalışmalar da vardır. Bunlardan biri Martin, Staggers ve Anderson'ın (2011) hem bilişsel esneklik ölçeğini yeniden test etmek hem de bilişsel esneklik ile dogmatizm, entelektüel esneklik ve kendine merhamet arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Araştırmada 102 kadın, 47 erkek ve cinsiyeti tespit edilemeyen 15 kişi olmak üzere toplam 164 kişiye bilişsel esneklik ölçeğinin yanı sıra kendine merhamet, dogmatizm ve entelektüel esnekliğin de ölçümünü içeren bir anket formu online yoluyla uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ölçeğinin geçerliliği bir kez daha onaylanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklikle entelektüel esneklik ve kendine merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, dogmatizmle bilişsel esneklik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Chung, Fangsu ve Wensu'nun (2012) çalışmalarında da örgütsel değişimde üç bilişsel kişilik özelliği olan bilişsel esneklik, içgörü ve kendini yansıtmanın aralarındaki ilişkiyi ve daha sonra örgütsel değişimdeki duygusal, bilişsel ve davranışsal dirençlerin bilişsel esneklikle olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya Tayvan'da büyük bir üretici firmada daha önce örgütsel bir değişim yaşamış 419 çalışan katılmıştır. Araştırma bulguları, içgörü ve kendini yansıtmanın bilişsel esnekliğin öncül değişkenleri olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bilişsel, duygusal ve davranışsal tüm dirençlerin birbirleriyle pozitif

yönde anlamlı ilişkileri olduğu bu sonucun tersine bilişsel esnekliğin tüm dirençlerle negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Yani sonuçlar, bilişsel esneklikle içgörü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve kendini yansıtmanın bilişsel esneklik için öncül bir değişken olduğu ve bilişsel esnekliğin örgütsel değişime karşı olumsuz duygu, düşünce ve yönelimleri engellediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmalar bilişsel esnekliğin olumlu kişilik özellikleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösterirken olumsuz kişilik özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik olumsuz düşünce, duygu ve davranışları engellemede etkili olmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, iç görü sahibi, hoşgörülü, sağlıklı bir bakış açısına ve yaşayışa sahip oldukları söylenebilir.

Alanyazında bilişsel esnekliğin psikiyatrik tanısı olan hastalıklarla birlikte incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Martin, Cayanus, McCutcheon ve Maltby (2003) çalışmalarında, ünlülere aşırı hayranlık duyma ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına 86 kadın, 94 erkek ve cinsiyetini belirtmeyen 1 kişi olmak üzere toplam 181 kişi katılmıştır. Katılımcılardan televizyondaki ünlülerden (aktör, gazeteci, spiker vs.) birini seçmeleri ve bu ünlülerle ilgili duygularını belirtmeleri istenmiştir. Ayrıca katılımcıların tümüne bilişsel esneklik ölçeği ve ünlü kişilere tutum ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda aşırı boyutlarda ünlülere hayranlık duyan ve boderline kişilik bozukluğu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Diğer bir çalışma ise Abbate-Daga ve diğerlerinin (2011) anoreksiya nevroza tanısı almış sınırlayıcı tip hastalarda bilişsel katılık (bilişsel esnek olmayan) ve karar verme bozukluklarını ve aynı zamanda sözel bileşenleri değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmadır. Anoreksiya tanısı almış 30 kişi

yaşlarıyla uyumlu 30 kişiden oluşan sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Sonuçlar anoreksiya nervroza hastalarının hem sözel hem de sözel olmayan etki alanlarında bilişsel katılığa sahip olduklarını göstermiştir. Diğer bir deyişle anoreksiya nervroza hastalarının bilişsel esneklikleri ve karar verme stratejilerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yeme bozuklukları olan kişilerin yeme ile ilgili konular da dahil olmak üzere sık sık esnek olmayan davranışlarıyla hastalığın devam etmesine katkıda bulunduğu hipotezinin araştırıldığı bir diğer çalışma ise Tchanturia ve diğerleri (2012) anoreksiya nervroza olan 171, bulimiya nervroza olan 82, hastalığı iyileşmiş olan 90 ve sağlıklı olan 199 kişi olmak üzere toplam 542 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, anoreksiya nervroza ve bulimiya nervroza gruplarının çoğu etki alanlarında yetersizlik gösterdikleri belirlenmiştir. İyileştirilen katılımcılar ise şu anda hasta olan katılımcılara göre daha iyi bir performans göstermişlerdir. Bu çalışma yeme bozukluğu olan kişilerin bilişsel esneklikten yoksun olduklarını gösteren sistematik bir değerlendirmeyi desteklemektedir.

Çalışmalara bakıldığında yeme bozuklukları, borderline kişilik bozukluğu gibi psikiyatrik tanı almış hastalıklarla bilişsel esneklik arasında negatif yönde olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklikten yoksun olan bilişsel olarak katı olma kişisel özelliğine sahip olan bireylerin psikolojik problemleri ve hastalıkları yaşama olasılıklarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Renner ve Beversdorf da (2010) bilişsel esneklik üzerindeki psikolojik stresin problem çözmedeki ve daha doğal olan psikolojik stresör ile anlık bellekteki etkilerini, denek yetenekleri ve psikolojik stresin bilişsel etkileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmayı, üniversite öğrencilerinden daha önce bilinen herhangi bir kaygı ve nöropsikiyatrik öyküsü olmayan 10 erkek 10 kadın

olmak üzere toplam 20 sağlıklı birey üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bellek görevi üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı doğal stresörlerin zorlu görevlerdeki bir davranışa bağımlı olarak bilişsel esnekliği bozduğu görülmüştür.

Bilişsel esnekliğin yakın ilişkilerle birlikte incelendiği bir çalışmada Ahn, Kim ve Park (2008) Koreli Amerikan üniversite öğrencilerinin kendileri ve ebeveynleri arasında algılanan Asya kültürel değerlerin aralığında bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Çalışmaya 18-27 yaşları arasında 73 kadın, 42 erkek olmak üzere toplam 115 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda flörtleşme ve evlilik çatışmalarının yoğunluğu ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, başa çıkma stratejilerinden sosyal desteğin kullanılması ile çatışmaların yoğunluğu arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Türkiye’deki çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklikle ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki Bilgin (2009b)’in ergenlerin bilişsel esnekliklerini ölçmek için bir ölçek geliştirmeyi amaçladığı çalışmasıdır. Bilgin (2009b) bireylerin kendilerine, başkalarına ve çevrelerine ilişkin olarak ne kadar esnek olduklarının anlaşılmasını sağlayacak olan 19 maddeden oluşan semantik (anlamsal) farklılıklar biçimindeki ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmasını 637 ergen üzerinde gerçekleştirmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı .92, test-tekrar-test korelasyonu .77 ve testi yarılama korelasyon katsayısı ise .87 olarak bulundu. Ölçeğin kriter geçerliliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçeğiyle test edildi ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .-44 olarak bulunmuştur.

Diğer bir araştırmasında Bilgin (2009a), ergenlerin bilişsel esnekliğini, anne baba bağlılığı, arkadaş bağlılığı, sosyal yetkinlik beklentisi, kişilerarası ilişkiler, anne baba tutumları ve problem çözme becerisinin yordayıp

yordamadığını incelemiştir. Çalışmasını 75 kız, 80 erkek olmak üzere toplam 155 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Sonuçlarda, bilişsel esneklik, sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu ve hem yetkinlik beklentisi hem de problem çözme becerisinin bilişsel esnekliğin oluşmasına katkıda bulunduğu görülmüştür. Ayrıca otoriter anne baba tutumunun bilişsel esnekliğin oluşmasını engellediği, koruyucu tutum, kişilerarası ilişkiler ve anne babaya bağlılık stili değişkenlerinin bilişsel esnekliğin yordanmasına anlamlı bir katkıda bulunmadığı ancak sosyal yetkinlik beklentileri ve problem çözme becerileri yüksek olan ergenlerin diğerlerine oranla bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Altunkol (2011), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmayı kız ve erkek olmak üzere toplam 484 öğrenci üzerinde gerçekleştirmiştir. Bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (Martin ve Rubin, 1995) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Bunun yanı sıra, sosyo-ekonomik düzey bilişsel esneklikle anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bununla birlikte öğrencilerin yaşı ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çuhadaroğlu (2011), bilişsel esneklik olgusunu yordayabileceği düşünülen değişkenlerin, bilişsel esnekliği ne derecede yordadığını saptamayı amaçladığı çalışmada, yordayıcı değişkenleri eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ile stresle başa çıkmanın alt

boyutları olan sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama olarak belirlemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 18 yaşın üstünde olan 15 kadın ve 15 erkek olmak üzere toplam 30 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızca şekilsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, şekilsel yaratıcılık ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, sözel ve şekilsel yaratıcılığın perseverasyonun (bilişsel katılığın) anlamlı birer yordayıcısı olduğu, sözel yaratıcılıkla perseverasyon arasında olumlu; şekilsel yaratıcılıkla, perseverasyon arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre de katılımcıların cinsiyetleri ve öğrenim gördükleri alanlarla bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Şekilsel yaratıcılık ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Diril'in (2011) de lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak, bilişsel esneklik düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya; lise 9, 10, 11 ve 12. sınıflara devam eden 447 erkek, 553 kız olmak üzere toplam 1000 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, tüm grupta bilişsel esneklik puanları ile öfkenin alt ölçeklerinden sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, öfke kontrolü alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel esneklik puanları sınıf düzeyleri açısından dokuzuncu sınıflar lehine anlamlı bir şekilde farklılaşırken cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından böyle bir farklılık bulunmamıştır.

Öz (2012) de ilköğretim ikinci kademe, ortaöğretim ve yükseköğretim öğrencilerinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve öğrenim kademelerine göre

uyum, kaygı ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmasını; 18-24 yaş aralığındaki öngören ve ergenlerden 630'u kız, 402'si erkek olmak üzere toplam 1032 kişi üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların kaygı düzeyi azaldıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı ancak sosyo-ekonomik düzey değişkeninden etkilenmediği belirlenmiştir. Diğer taraftan sosyo-ekonomik düzey açısından genel, sosyal ve kişisel uyum düzeylerine göre farklılık olduğu ve uyum düzeyi arttıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı ancak sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre bilişsel esneklik puanlarının etkilenmediği görülmüştür. Katılımcıların öğrenim düzeyi değişkeni açısından durumluluk ve süreklilik kaygı düzeylerine göre farklılığın olduğunu; kaygı düzeyi azaldıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı ancak öğrenim kademesi değişkeninden etkilenmediği belirlenmiştir. Diğer taraftan öğrenim kademesi açısından genel, sosyal ve kişisel uyum düzeylerine göre farklılık olduğu ve uyum düzeyi arttıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı ancak öğrenim kademesi değişkenine göre bilişsel esneklik puanlarının etkilenmediği görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve öğrenim kademesi değişkenleriyle kaygı ve uyum düzeylerinin ortak etkileri bilişsel esneklik puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Gündüz (2013)'ün bilişsel esnekliğin bağlanma tarzları, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerle olan ilişkisini incelediği çalışmaya 436 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri düştükçe akılcı olmayan inançları, obsesif bağlanma tarzı ve kaygı belirtisinin artmakta olduğu bulunmuştur.

Çelikkaleli (2014) çalışmasında Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni (BEÖ) Türkçe'ye uyarlayarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını yapmıştır. Çalışmada faktör analizi ve güvenilirlik çalışmaları için 160 kız, 210 erkek olmak üzere toplam 370 ve BEÖ'nin ölçüt

bağıntılı geçerliği için ise 218 kız, 174 erkek olmak üzere toplam 392 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Sonuç olarak, yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları BEÖ Türkçe formunun liseye devam eden ergen örnekleminde kabul edilebilir psikometrik değerlere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca bilişsel esneklik ile problem çözme arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre, bilişsel esneklik olumlu problem çözme becerileriyle pozitif yönde, olumsuz problem çözme becerileriyle ise negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir.

Araştırmaların sonuçlarında; anne-baba tutumunun bilişsel esnekliği etkilediği, bilişsel esnekliğin akılcı inançlarla, öfkeyle ve kaygıyla baş edebilme ve problem çözme becerisiyle pozitif yani olumlu yönde, algılanan stres, akılcı olmayan inançlarla, sürekli öfke ve uyumsuzlukla negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Bilişsel esnekliğin cinsiyetle ilişkisinin incelendiği çalışmaların sonuçlarında; kadınlarla erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında herhangi bir fark olmayan çalışmalar olduğu gibi (Öz, 2012; Diril, 2012; Çuhadaroglu, 2011), erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunan çalışmaya da rastlandı (Altunkol, 2011). Bu bilgilerden hareketle bilişsel esneklikle cinsiyet ilişkisinin tekrar incelenmesi gerektiği söylenebilir.

Araştırmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında; bilişsel esnekliğin olumlu kişilik özellikleriyle pozitif yönde, olumsuz kişilik özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu, yaşamda insanların karşısına çıkan stres faktörlerini oluşturan olumsuz durumlarda da bireyin bunlarla başa çıkmasını kolaylaştırabilecek etkililikte olduğu sonucuna varılabilir.

4. ROMANTİK İLİŞKİLER

İnsan yaşamında genel olarak ergenlik döneminin başlamasıyla karşı cinse olan merak duygusu bununla birlikte karşı cinsle ilgilenme ve yakın ilişkiler

de başlamaktadır. Bu süreçle birlikte yakınlık ve samimiyet karşı cinsle olan tutkuyla birleşince beraberinde aşkı ve romantik ilişkileri oluşturmaktadır. Yakın ilişkiler çiftler arasında bazen romantik aşk bazen de tutkulu aşk şeklinde yaşanmaktadır. Romantik aşk ile tutkulu aşk bazen birbirine karışabilir. Tutkulu aşk neredeyse evrensel bir fenomendir. Kültürel olarak daha özgün olan romantik aşktan ayırt edilmesi gerekmektedir. Tutkulu aşk, çatışma eğiliminde olduğu gündelik hayatın rutinlerinden ayrılan bir aciliyet duygusuyla belirlenir. Sevdiğiyle duygusal ilişki o kadar yaygın, o kadar güçlüdür ki bireyin veya her iki bireyin de sıradan yükümlülüklerini göz ardı etmesine yol açabilir. Romantik aşk ise sık sık anlık cazibe ürünü olarak düşünülmüştür. Ama ani çekim romantik aşkın bir parçası olduğu için, tutkulu aşkın cinsel/erotik zorlamalarından kesin bir biçimde ayrılması gerekmektedir. Romantik aşk ilk görüşte aşktır. “İlk bakış” bir iletişim jesti, diğer insanın niteliklerinin sezgisel olarak kavranmasıdır. Bu insanın hayatını “tamamlayabilecek” birine çekilme sürecidir (Giddens, 1992).

Yakın ilişkiler; çiftlerin yaşadığı duygular yoğun olduğunda daha çok “aşk” kavramı ile betimlenirken daha sakin bir karşılıklı çekim yaşandığında ise “sevgi” kavramı kullanılarak betimlenmektedir. Sevgiye iki tür yaklaşımdan söz edilebilir: 1) Sevgiyi bedensel fizyolojik süreçlerin özel bir yorumlanması olarak ele alan yaklaşım ve 2) Sevgiyi kendine özgü bir süreç olarak ele alan yaklaşım. Sevgiyi iki birey arasında özel bir psikolojik süreç olarak gören Rubin (1973) sevgi ve hoşlanmanın birbirinden farklı şeyler olduğunu söyler. Ona göre hoşlanma, bir kişiye saygı ve sıcak duygular hissetmeyi içerir. Sevme ise bağlanmayı, kişiye önem vermeyi ve mahremiyeti gerektirir. Araştırmalar ilişkilerin kısa ya da uzun olmasını etkileyen üç temel faktörün önemli olduğunu göstermektedir. Bunlar benzerlik, tamamlayıcılık ve olumlu etkileşimlerdir (akt. Cüceloğlu, 1993). Karşılıklı çekimle başlayan romantik ilişkileri etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörlerin başında çiftlerin her birinin bireysel özellikleri

bulunmaktadır. Kişinin kendi ruhsallığı ve sosyallığı arasında karmaşık bir etkileşim dinamiği vardır. Romantik aşkın arzu edilmesi ve bir durumda yıkılmasının nedeni ancak bu etkileşim dinamiği analiz edilerek anlaşılabilir (Brown, 2005).

4.1. Romantik Aşkı Açıklayan Kuramlar

Romantik aşk, sevgi ve yakın ilişkiler üzerine birçok çalışma yapılmış ve aşkı açıklama çabaları olmuştur. Bu bölümde romantik aşkı açıklayan yaklaşımlardan sırasıyla Lee'nin Aşk Stilleri Kuramı, Bowlby'nin Bağlanma Kuramı ve Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı ele alınmaktadır.

4.1.1. Lee'nin Aşk Stilleri Kuramı

Lee'nin (1973) kuramı, genel hatlarıyla bir renk çemberine benzemesine dayanır. Aslında kuram geçen 2000'li yıllar boyunca batı dünyasında gelişen aşkın en önemli kavramlarının tümevarımsal olarak sınıflandırılmasından türemiştir. Lee aşkın sınıflandırılmasını yaparken, edebi ve tarihi kaynaklardan, kapsamlı görüşmelerden (aile geçmişi de dahil olmak üzere) ve sayısal ölçümlerden (örneğin; bir çeşit kart sıralaması gibi) yararlanmıştır (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988).

Lee, tıpkı doğada bulunan ana renklerin birleşiminden ara renklerin oluşmasında olduğu gibi aşkı birincil ve bunların birleşiminden oluşan ikincil aşklar olarak ele almıştır. Birincil aşkları Eros(Tutkulu Aşk), Ludus(Oyun gibi Aşk) ve Storge (Arkadaşça Aşk) olarak belirtmiştir. İkincil aşkları ise Eros ve Ludusun birleşiminden oluşan Mania (Bağımlı Aşk), Ludus ve Storgenin birleşiminden oluşan Pragma (Mantıklı Aşk) ve Eros ve Storgenin birleşiminden

oluşan Agape (Özgeci Aşk) olarak tanımlamıştır (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988).

Lee (1973), Eros aşk, Storge aşk ve diğer aşk stillerinin ne tür kişiliklerin oluşturduğunun ana hatlarını geniş bir şekilde ortaya koymuştur. Aşkın altı kavramı değişken olmaktan ziyade bir tipoloji olarak ele alınmıştır (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988).

Lee (1973), aşkı altı stile ayırdığı tipolojisindeki aşk stillerinin özellikleri şu şekilde belirtmiştir:

- 1- Eros(Tutkulu Aşk): Yoğun duygusallık ve cinsellik ön plandadır.
- 2- Ludus (Oyun Gibi Aşk): Bağlılığın olmadığı, cinselliğin ön planda olduğu, gündelik, keyfi ve bazen çıkarıcılık özellikler gösterir. Bireyler aşkı oyun oynar gibi görürler.
- 3- Storge (Arkadaşça Aşk): Dostluğa dayanan bu aşk stili uzun bir birlikteliğin ve yakınlığın sonucunda oluşan aşktır. Bu aşk stilinde duygular çok yoğun değil, daha çok karşılıklı paylaşımlar, güven ve anlayış hakimdir.
- 4- Pragma (Mantıklı Aşk): Bu aşk stilinde çiftlerin birbirleriyle gelecek planları, aile gibi özellikleri açısından birbirleriyle uyumlu olmaları önemlidir.
- 5- Mania (Bağımlı Aşk): Obsesif, sahiplenici, sevdiği kişiye bağımlılık ve kıskançlık özellikleri olan mania aşk, benlik saygısının düşüklüğü ve niteliksel olarak farklı olması açısından diğerlerinden ayrılır.

- 6- Agape (Özgeci Aşk): Agape aşk; koşulsuz sevgi, destek, etkili cinsellik ve bağlılık özellikleri olan aşk stilidir (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988).

Hazan ve Shaver (1987) bağlanma tarzlarının Lee'nin aşk stillerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu belirterek güvenli bağlanmayla Eros (Tutkulu Aşk), Agape (Özgeci Aşk) ve Storge (Arkadaşça Aşk) türlerinin ilişkili olduğunu, kaygılı/kararsız bağlanma tarzıyla Mania (Bağımlı Aşk), çekingen bağlanma tarzıyla ise Ludus'un (Oyun gibi Aşk) ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir.

4.1.2. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bowlby bağlanma kuramıyla; insanların yakın ilişkilerinin niteliğini bebeklik yaşantılarından edindiği deneyimlerine dayandırarak açıklamıştır. Buna göre kuramın ana hatları şu şekildedir:

Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramı; bebeklerin ve küçük çocukların ilk bakıcılarından (genellikle annelerinden) ayrılma davranışlarını uzun süre gözlemlemesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bir bebek annesinden ayrıldığı zaman bir takım duygusal reaksiyonlar göstermektedir. Bebeğin ilk tepkisi olan protesto; ağlama, aktif olarak anneyi arama ve başkalarının yatıştırma çabalarına direnci içermektedir. İkinci tepki umutsuzluk; açık bir üzüntü hali ve pasif bir duruş şeklinde görülür. Üçüncü tepki ise sadece insanların başvurdukları ayrılma tepkisidir ve eğer anne geri dönerse aktif bir savunma olarak annenin tanınmaması ve anneden kaçınma davranışı şeklinde görülmektedir (Bowlby, 1982; Hazan ve Shaver, 1987).

Genetik olarak programlanmış olduğu gibi bebeğin ilk donanımları çevresi ile yaptığı etkileşim sonucu gelişir. Bebeğin bağlanma figürü çoğu zaman annesidir. Bebek anne figürü ile yetişkinlerin birbirlerine karşı bağlanma davranışlarına sosyal olarak bakıldığında; her zaman bebeğin anne figürüyle

karşılıklı davranışlarının kaçınılmaz bir şekilde etkileşim içinde olduğu görülmektedir (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1982).

Bağlanma figürü bebeğin kendini güvende hissettiği, ihtiyaçlarını karşılayan ve kendisine en yakın olan kişidir. Bebekler kendilerine bakan kişiyle etkileşime girerler. Bowlby'nin bağlanma kuramı, annenin bebeklerini tehlikeden korumak üzerine geliştirilmiş duygu ve davranışlar kümesi olarak görülmektedir. Bebekler annelerini yakınlarında tutmak için gülümseme, göz teması kurma, sarılıp yatma gibi ağlamaktan biraz daha fazlasını yaparlar. Önce hareketlerle gösterilen tepkiler daha sonra aktif olarak anneyi takip etme ve anneye seslenme şeklini alır. Bowlby yaptığı çalışmaların sonunda bebeklerin annelerinin varlığında; sağlıklı, korkusuz ve dikkatli oldukları; çevreyi keşfetme, diğer aile üyeleri ve toplumla yakın temas kurmanın üstesinden gelebildiklerini görmüş ve annenin güvenli bir temel olarak kullanıldığı sonucuna varmıştır (Bowlby, 1982; Hazan ve Shaver, 1987).

Bowlby (1973)'e göre bağlanmada süreklilik öncelikle oldukça istikrarlı bir aile ortamı, bireyin kendisi ve toplumsal yaşamın birbiriyle ilişkili zihinsel modellerinin kalıcılığından kaynaklanmaktadır. Güvenli bağlanmada erişilebilirliğin önemli olmasının yanında, bebeğin destek ve koruma çağrılarına cevap veren kişinin bağlanma figürü olarak görülüp-görülmemesi ve bağlanma figürünün verdiği tepkinin yararlı olup olmadığına kanaat getirmesi de önemlidir. Bireyin bebeklikte yaşadığı sosyal çevresiyle etkileşimi iç çalışma modelini oluşturur. Bu modeller erken ve sonraki yaşantılar arasındaki duygu ve davranışların sürekliliğinin önemli kaynaklarından olduğu için özel bir öneme sahiptir. Yaşamın ilk yıllarında bebeğin anne figürüyle olan ilişkisi ile şekillenen bağlanma davranışları ömür boyunca anne yerine seçilen yeni figürlerle devam eder. Bowlby'e göre; kişiliğin merkezi bileşenleri olan zihinsel modeller ve

davranış kalıplarını bu içsel çalışma modelleri etkilemektedir (Ainsworth, 1969; Hazan ve Shaver, 1987).

Bowlby (1973) ve Ainsworth ve diğerlerinin (1978) yaptıkları çalışma sonucunda insanların bebeklik yaşantılarında özellikle annelerine ilişkin erişilebilirlik ve hemen cevap alma beklentileriyle ilişkin olarak üç bağlanma tarzının oluştuğunu belirtirler. İlk bebeklik yaşantıları sonucunda güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma tarzlarından biri oluşmaktadır. Kaygılı/kararsız bağlanma tarzı olan bebekler sık sık protesto davranışı sergilerken, kaçınan bağlanma tarzında olanlarda ise kopma, ayrılma davranışları gösterirler. Bebeklik döneminde edinilen bu bağlanma tarzlarının bireyin yetişkinlik yıllarında yaşadıkları ilişkileri etkilediğini savunmaktadırlar (Bowlby, 1982; Hazan ve Shaver, 1987).

Hazan ve Shaver (1987) bağlanma tarzları ve romantik ilişkilerle ilgili yaptıkları çalışmada; güvenli bağlanma tarzındaki bireylerin yaşadıkları romantik ilişkilerde kendilerine ve partnerlerine güvenen, daha mutlu ve doyurucu ilişkileri olduğu, kaygılı/kararsız bağlanma tarzında olan bireylerin kendilerini sevmeye değer görmedikleri ve ilişkilerinde terk edilme kaygısı yaşadıkları ve çekingen bağlanma tarzındaki bireylerin ise ilişkilerinde soğuk ve şüpheli yaklaşıma sahip oldukları sonuçları elde edilmiştir. Buna göre ilk çocukluk yıllarında oluşan bağlanma tarzlarının bireylerin romantik ilişkilerini etkilediği görüşü doğrulanmıştır.

4.1.3. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg'in yaptığı çalışmalar sonucunda ileri sürdüğü üçgen aşk kuramı yakın ilişkileri geniş kapsamlı olarak açıklamaktadır. Sternberg'e göre bir üçgenin üç köşelerinin oluşumu gibi aşk da üç bileşen açısından anlaşılabilir. Sternberg, üçgeni geometrik bir şekilden ziyade bir metafor

olarak kullanılmaktadır. Bu üç bileşenden samimiyet üçgenin tepe üstünde, tutku bileşeni üçgenin sol köşesini ve bağlılık kararı ise üçgenin sağ köşesinde bulunmaktadır Stenberg'e göre aşkın üç bileşeni yakınlık, tutku ve bağlılık kararıdır:

a)Yakınlık, aşk ilişki deneyimlerinde bağlılığı ve duygusal olarak yakınlığı kapsamaktadır. Karşılıklı anlayış, paylaşım, değer verme, destek olma ve güven duygularını oluşturur.

b)Tutku, cinsel amaç, fiziksel çekicilik ve romantizmin yol açtığı etmenleri kapsamaktadır. Aşkın iç-güdüsel yönünü oluşturur.

c) Bağlılık kararı ise kısa vadede birisine olan aşkı ifade ederken uzun vadede birisine olan aşkı sürdürmek için bağlılığı anlatır. Aşkın bilişsel bileşenidir (Stenberg, 1986).

Bu üç bileşenin farklı dengelerde bir araya gelmeleri aşkın farklı boyutlarını meydana getirir. Bu üç bileşen birbirleriyle etkileşim halindedir. Örneğin; daha fazla yakınlık büyük oranda bağlılığa ve tutkuya neden olabileceği gibi daha fazla bağlılık büyük oranda yakınlığa veya çok az olasılıkla tutkuya neden olabilir. Her üç bileşenin aşk ilişkilerinde önemli bir yeri olmasına rağmen bileşenlerin önemi, bir ilişkiden diğerine ve belirli bir ilişki içinde zaman içinde farklılaşabilmektedir. Bu üç aşk bileşeninin çeşitli kombinasyonlarından sekiz türlü olasılıkta aşk oluşur. İlişkilerin salt olarak bu türlerin herhangi birinin içinde olma olasılıkları ise düşüktür (Sternberg ve Weis; 2006).

Aşk yaşantı türlerinin sayısı bu üç bileşenin mutlak gücüne ve deneyimlerin türüne bağlı olarak bileşenlerin birbirlerine göre güçlerine bağlıdır. Üç bileşenin birbirleriyle etkileşimleri ve eylemlerinden oluşan yakın ilişki yaşantıları farklı türlerde bir dizi aşkı oluşturur. Bununla birlikte Sternberg, aşk bileşenlerinin farklı kombinasyonları dikkate alındığında, aşkın sekiz şekilde

olabileceğini belirtmiştir. Bu aşk türlerini ve özellikleri kısaca şöyle tanımlanmaktadır: (Stenberg, 1986, 123-124).

1- Aşksızlık: Gündelik ilişkilerimizde hiçbir sevgi bileşenlerinin ve paylaşımın olmamasıdır. Zorunluluğu kapsayan ilişkilerdir.

2- Hoşlanma: Sevgi bileşenlerinden yalnızca yakınlığın yaşandığı, tutku ve bağlılık kararının olmamasıdır.

3- Çılgınca Aşk: Çılgınca aşk ilk görüşte aşktır. Çılgınca aşk ya da basitçe vurulma; sevgi bileşenlerinden yakınlık ve bağlılık kararının yokluğunda tutkulu uyarılmanın yaşanmasından kaynaklanır. Çılgınca aşkı yaşayan bireyin diğerlerinden ayırt edilmesi ve aşkını çılgınca göstermesi oldukça kolaydır.

4- Boş Aşk: Sevginin yakınlık ve tutku bileşenlerinin olmadığı, bir kişiye alışkanlıktan doğan bir kişinin başka birine bağlılık kararının olduğu türdeki aşktır. Burada bazen yıllarca devam etmekte olan durağan ilişki de önceden olan hem karşılıklı duygusal paylaşım hem de fiziksel çekiciliğin kaybedilmesiyle karakterize edilir. Boş aşk bazı toplumlarda uzun süreli ilişkilerin sonuna doğru ya da sonunda ortaya çıkarken bazı toplumlarda ise uzun süreli ilişkilerin ilk başlarında yaşanabilmektedir.

5- Romantik Aşk: Bu aşk türü sevginin yakınlık ve tutku bileşenlerinden türemiştir. Burada kişilerin birbirlerini beğenmelerine ek olarak fiziksel çekiciliğin getirdiği uyarılma da eşlik etmektedir. Bu görüşe göre romantik aşıklar birbirlerine sadece fiziksel olarak çekici gelmezler aynı zamanda duygusal olarak da bağlanırlar.

6- Arkadaşça aşk. Bu aşk türünde sevginin yakınlık ve bağlılık kararı bileşenleri bir arada gelişir. Aslında uzun vadeli, dostluk bağlılığının olduğu ve sıklıkla evliliklerin ortaya çıktığı aşk türüdür. Burada tutku ve tutkunun en önemli kaynağı olan fiziksel çekicilik bu tür ilişkide yoktur.

7- Aptalca aşk: Sevgi bileşenlerinden yakınlığın olmadığı, tutku ve bağlılık kararının kombinasyonundan aptalca aşk ortaya çıkmaktadır. Bu tür aşklar flört kasırgası ya da Hollywood tarzı aşklarla ilişkilendirilebilir. Örneğin, X bir çift birkaç gün içinde tanışıp, iki hafta içinde nişanlanıp bir sonraki ay

evlenirler. Bu samimi bağlılığın dengeleyici ögesi olmaksızın tutku temelinde yapılan aptalca bir bağlılık duygusudur. Tutku bileşeninin neredeyse anında gelişebilmesine rağmen, yakınlık bileşeni olmadığı için aptalca aşka dayanan ilişkiler boşanma, zorunlu evlilik, ilişkinin sonlanması gibi konularda risk altındadırlar.

8- Mükemmel Aşk: Sevgi bileşenlerinden üçünün de bir arada olduğu kombinasyon sonucunda ortaya çıkan aşktır. Özellikle romantik ilişkilerde birçok insanın yaşamak istediği aşk türüdür. Genellikle hedefe ulaşmak sürdürmekten daha kolaydır. Mükemmel aşka ulaşılması bu aşkın süreceğinin garantisi değildir. Birçok kişi ne kadar ileri gittiğinin ve amaçlarını kaybettiklerinin farkında değildirler.

Sternberg'in üçgen aşk kuramında aşk ilişkilerinin temelinde yakınlık, bağlılık ve tutku bileşenlerini temel aldığı gibi Lee'nin Eros tipi aşkında da bağlılık, yakınlık ve tutku vardır. Bu özelliğiyle Eros tipi aşkın güçlü bir aşk tarzı olduğu söylenebilir (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988).

5. ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI

Sevgi bir duygudur, yasayla sınırlandırılmaz ya vardır ya da yoktur. Sevginin varolması için bir neden gerekmez. Ancak devam edip gelişmesi için beslenmesi gerekir. Bütün çiftler romantik ilişkilerinde zaman zaman tökezler. Herkes zaman zaman hayal kırıklığına uğrayıp acı çeker ve yanlış anlaşılır. Bunun ötesine geçerek ilişkinin gelişmesi çiftlerin aralarındaki sürece bağlıdır (Satir, 2001). Karşı cinse duyulan çekimle başlayan romantik ilişkiler doğası gereği; çiftlerin bulunduğu ortam, kültürel yapı ve çiftlerin kişisel özellikleri gibi pek çok faktörden etkilenen bir süreçtir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin başlaması ve sürmesinin çeşitli nedenleri vardır. Bunlar; duygusal yakınlık, iyi anlaşma, romantik eşlerin güzel-yakışıklı olması, gelecekte evlenmeyi düşünülen kişi olması ve problem

odaklı başa çıkma davranışlarının gösterilmesidir. (Eryılmaz ve Ercan, 2010; Gülден, 2011). Ayrıca romantik ilişkilerde dışa dönüklülük, deneyime açıklık, öz-disiplin, yumuşak başlılık kişilik özelliklerine sahip olan bireyler ilişkiyi başlatma ve sürdürmede daha başarılı olmakta, ilişkiden daha fazla doyum almakta ve daha az kaygı yaşamaktadırlar. Nevrotik özellikleri olan ve başa çıkmada kaçınma stratejisini kullanan bireyler ise ilişkide daha fazla kaygı yaşamakta, kendilerine güvenmemekte, ilişkilerinde başkalarının görüşlerine önem vermekte ve ilişkiyi başlatma ve sürdürmede problemler yaşamaktadırlar (Aydoğdu, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2010). Romantik aşkın bitme nedenleri ise yalan söyleme, sadakatsizlik, anlaşmazlık, duygusal olarak uzaklık, eşlerin anlayışlı olmamaları, kıskançlık ve gelecekte evlenmenin düşünüldüğü eş olmamasıdır (Gülден, 2011). Romantik ilişkilerinde eleştirel düşünceye ve içsel kontrol odağına sahip olan üniversite öğrencileri; duygu ve düşüncelerini daha kolay ifade etmekte, ilişkilerinde terk etme ve eşini ihmal etme gibi davranışlar göstermemekte ve bunun yanı sıra ilişkisi olan öğrencilerin ilişkilerde algıladıkları sosyal destek düzeyi daha yüksek ve etkileşim kaygıları ise düşük olmaktadır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010; Şahin-Baltacı, İşleyen ve Özdemir, 2012).

Yakın ilişkilerde insanların düşünceleri, duyguları ve davranışları hem birbirlerine bağlı olma eğiliminde hem de karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. İlişkilerin karmaşıklığı belirli davranışlar ve etkileşimlerle ilgili ilişki inançlarını ve buna bağlı olarak amaçlarını geniş bir şekilde değerlendirmeyi gerektirmektedir. İnsan ilişkilerinin özellikle sabit ve biçimlendirilebilir belirli yönleri olabileceğinden iyi ilişkiler kurabilmek için neler yapılabileceği konusunda evrensel inançlar kümesi oluşturabilir. İnsanların negatif ilişki olaylarını örneğin; çatışmaları endişe boyutundan değerlendirerek verdikleri tepkiler benzer karakteristik özelliklerde olabilmektedir (Knee, Patrick ve Lonsbary 2003).

5.1. Romantik İlişki İnançlarının Kuramsal Temelleri

Romantik ilişki kuramlarının ortaya çıkışı ilişki içerisinde biliş, motivasyon ve duygusal tepkileri bütünleştirebilme amacından doğmuştur. Romantik ilişki teorileri sevgi, idealizasyon, öfke, aldatma ve başa çıkma da dahil olmak üzere ilişki deneyimleri ele almaktadır. Romantik ilişkilerdeki davranışlar, hedefler, yüklendikleri anlamlar, motivasyonlar ilişki teorilerini etkilemektedir (Knee, Patrick ve Lonsbary, 2003). Romantik ilişkilerde çiftlerin gerek ilişki gerek birlikte oldukları kişi gerekse kendileriyle ilgili beklentileri, algılama şekilleri, yaşamdan beklentileri, hayata bakış açıları geleceğe dair amaçları ilişki sürecini etkileyen ve yönlendiren özelliklerdir. Bunlar aynı zamanda bireylerin romantik ilişkilere yönelik inançlarını da belirlemektedir. Bireylerin romantik ilişkilere yönelik bilişsel yapılarıyla şekillenen inançları romantik ilişki süreci üzerinde oldukça etkilidir.

İşlevsel olmayan inançlardan hareketle insanların yakın ilişkilerini olumsuz etkilediği düşünülen romantik ilişki inançları tanımlanmaya çalışılmıştır. Eidelson ve Epstein (1982), yaptıkları çalışmanın sonucunda yakın ilişkilerin işleyişine ilişkin uyumsuz bilişsel kümenin bir parçası olarak buldukları işlevsel olmayan beş temel inancı şu şekilde tanımlamışlardır:

- 1- *Anlaşmazlık yıkıcıdır*: Satir (1967), eşlerin değerleri, tutumları, amaçları ya da tercihleri ile ilgili anlaşmazlıkların sevgi ilişkisinde güveni tehdit eden bir inanç olabileceğini belirtmiştir. Kişilerarası farklılıklar herhangi bir ilişkide çatışma oluşturmaya rağmen bireyin anlaşmazlığı sevgi eksikliği veya belki de ayrılmayı temsil eden bir işaret olduğuna inancı zorlukların daha da artmasına neden olabilecektir. Satir bu tür inançları olan kişilerin direk iletişim kuramadıklarını ve çatışmaların çözümünde

kaçınma veya zorlama eğiliminde olduklarını belirtiyor (akt: Eidelson ve Epstein, 1982).

- 2- *Düşünceyi okuma beklentisi*: Partnerlerin birbirlerini gerçek anlamda tanımaları, birbirleriyle ilgilenmeleri, açık iletişim olmadan birbirlerinin ihtiyaç ve tercihlerini sezebilmenin olması gerektiği inancı işlevsel olmayan inanç olarak görülmektedir. Partnerlerin birbirlerinin düşüncesini okudukları inancında olan kişiler, açık iletişim kurmak için daha az çaba göstermekte ve partneri istediği şekilde kendisine cevap vermediğinde memnuniyetsizlikle karşılaşabilmektedirler.
- 3- *Partnerler değişmez*: Yakın ilişkilerde yaşanan sorunların düzelmesi için umudun olmadığı ne kendilerini ne de ilişki kalitesini değiştiremeyeceği inancı işlevsel olmayan inanç olarak görülmektedir (Hurwitz, 1960 akt. Eidelson ve Epstein,1982). Düşük yeterlilik beklentileri olan bireylerin, yapıcı çatışma çözümünde daha az aktif girişimde bulunma, bağlılığın azalması ve ilişki memnuniyetsizliklerinin yaşanmasına neden olabilmektedirler (Doherty, 1981, akt. Eidelson ve Epstein,1982).
- 4- *Cinsel mükemmeliyetçilik*: Mükemmel cinsel partner olması gerektiğine inanan bir kişi aynı zamanda cinsel uyarılma ve performansı ilişki sıkıntılarını oluşturan büyük bir engel olarak görebilmektedir (Kaplan, 1974; Walen, 1980; Zilbergeld, 1979 akt. Eidelson ve Epstein,1982). Bir görev olarak cinselliğe odaklanmak, olumsuz duygular (örneğin; kaygı) ortaya çıktığında cinsel tepkilerin engellenmesine ve böylece ilişkiden alınan keyfin azalmasına neden olabilmektedir.
- 5- *Cinsiyetler arası farklılık olduğu inancı*: Kadın ve erkeklerin kendi kişilikleri ile ilişki gereksinimlerinin farklı olduğu inancı: Kişinin

partnerini kalıplaşmış algılamalara teşvik etmesi, partnerinin isteklerine ve özelliklerine duyarsızlaşmasına neden olabilir (Eidelson ve Epstein 1982) .

Epstein (1986) evlilik memnuniyetini azaltan ve eşler arasındaki işlevsel olmayan etkileşimleri ortaya çıkaran bilişsel fenomenleri üç kategoride tanımlamaktadır. Birincisi; bireyin evlilik olayları hakkında bilinç akışındaki düşünceleri sistematik bilişsel çarpıtmalar tarafından önyargılı olabilen otomatik düşüncelerden oluşmaktadır. Evlilik sorunlarının nedenleri hakkında yanlış atıfta bulunmak otomatik düşüncelerin önemli bir şeklidir. İkinci olarak bireylerin eşlerine karşı olan davranışları eşlerinin sonraki tepki olasılıkları konusunda sistematik çarpıtmaya yatkın olan beklentilerden etkilenmektedir. Üçüncüsü bir bireyin yakın ilişkilerin doğasına ilişkin gerçek dışı ve mantıksız (akılcı olmayan) inançları eşlerine yönelik sıkıntı ve işlevsel olmayan davranışsal tepkiler üretebilmektedir. İşlevsel olmayan bu bilişlerin değiştirilmesi için de özellikle birleşik terapinin etkili olduğunu da belirtmektedir.

Bu durumda ilişki inançlarının daha iyi anlaşılması için öncelikle BDT’yi ve ardından ADDT’yi genel olarak açıklamak gerekmektedir.

5.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Romantik İlişki İnançları

Beck’in bilişsel modeline göre, bilişsel değerlendirmenin birçok düzeyi vardır. İlk katman kendiliğinden ortaya çıkan, kişiye doğru gelen, sorunlu davranış veya rahatsız edici duygularla ilişkili olan *otomatik düşüncelerdir*. Bu otomatik düşünceler, özgül eğilimli ve çarpıtmalara bağlı olarak sınıflandırılabilir. Örneğin; zihin okuma, kişiselleştirme, damgalama, geleceği görme, korkunçlaştırma veya ikili (hep ya hiç) düşünme gibi. Örneğin; “O benden hoşlanmıyor” otomatik düşüncesi doğru da yanlış da olabilir. Bu düşünceye karşı olan hassasiyet altta yatan *sayıtlılardan* ve *kurallardan* kaynaklanabilir (Örneğin;

Değerli olmak için herkesin onayını almalıyım.) ve altta yatan kişisel *şemalar* (Örneğin; “Sevilmeye değer değilim” veya “İşe yaramaz biriyim”) birey tarafından doğru kabul edilebilir. Altta yatan uyum bozucu sayılıtlar ve kurallar tipik olarak katı, aşırı kapsayıcı, erişilmezlerdir.

Gelen bilgi otomatik düşünceler aracılığıyla yönlendirilir ve daha sonra altta yatan sayılıtlara bağlı olarak değerlendirilir. Altta yatan sayılıtlarda kişisel şema ile bağlantılıdır ve olumsuz kişisel şemaları güçlendirirler. Bu olumsuz kişisel şemalar (“Sevilmeye değer değilim”, “Değersizim”, “Kusurluyum” vb.) seçici dikkat ve belleği meydana getirirler. Yani bireyler şemalar ile uyumlu olan bilgileri daha çok fark eder, yorumlar ve yeniden hatırlarlar. Böylece şemaları daha da güçlenir. Şemalar doğaları gereği kişiye özgüdür ve kişinin kendisini ve başkalarını nasıl gördüğüne ilişkin süreklilik gösteren herhangi bir anlayışı içeren *temel inançlardır*. Bireylerin çevreleriyle ve aileleriyle olan etkileşimleri sonucu oluşan bilişsel faaliyetler şemalar denilen düzenli bilgi yapılarını oluşturur. Şemalar veya düzenleyici bilişsel kurallar insan faaliyetinin yönetici etmenleridir. Şemalar bilinçdışı olan bilişsel yapılar olarak da tanımlanabilir. Şemalar yaşamın başlangıcındaki ilk önemli insanlar ve olaylar tarafından şekillenirler. Bilişsel terapi Beck’in ileri sürdüğü şemaya bir başka deyişle temel inançlara önem vermektedir. Bireyin şemalarının belirlenmesinde ailenin önemini vurgular ve terapi sürecinde çarpık inançları tekrar yapılandırmanın işlevsiz davranışları değiştirmede çok önemli etkisi olduğunu belirtir (Leahy, 2007, 2010).

Baucom (1989), çiftlerin ilişkilerinde çatışma ve sıkıntıyı etkileyen beş tür otomatik düşünceyi belirlemiştir. Bunlar:

- 1- Her bireyin, çiftin etkileşimlerinde gerçekleşen olayların bazı yönlerine dikkat edip diğerlerini görmezden geldiği seçici dikkat.
- 2- Her bireyin ilişkilerindeki olumlu ve olumsuz olayların nedenlerine yönelik yaptığı çıkarımlar ve yorumlar.

- 3- Gelecekte ilişkide özel olayların meydana gelmesi ihtimaline yönelik tahminler ve beklentiler.
- 4- İlişkinin genel veya kişiye özgü niteliklerine yönelik inançları ve bunların nasıl işlediğini içeren varsayımlar.
- 5- Genel anlamda veya kişiye özgü ilişkilerin sahip olması gereken niteliklerine yönelik her bireyin kabul ettiği inançlar ve standartlar (Leahy, 2007).

Beck çiftler terapisi ile ilgili olarak çoğunlukla çiftlerin tipik işlevsiz inançları olduğunu belirtir. Bilişsel terapi tekniklerinde bireyin temel inançlarının açığa çıkarılması vardır. Bilişsel aile terapisinde aile üyelerinin birbirleriyle çelişkili inançlarına odaklanılmaktadır (Beck, 1993). Bilişsel yeniden yapılandırma terapileri; çiftlerin romantik ilişki inançlarının başarılı bir şekilde işlevsel ilişki inançlarına dönüşmesinde ve istenen davranış değişikliklerini teşvik etmede etkili olmaktadır (Haferkamp, 1994).

Çiftlerin romantik ilişkilere yönelik inançları da bilişsel olarak çarpıtılmış düşünceleri ve temel inançlarından oluşmaktadır. Romantik ilişki inançları olumsuz olduğunda ilişkilerde yaşanan çatışmalar çözümü güç problemleri ortaya çıkarmaktadır. Çözümlememiş her problem ilişkiye ve çiftlere zarar vermekte bu da beraberinde psikolojik sıkıntıları getirmekte ve kimi zaman da ilişkilerin sona ermesine neden olmaktadır. Bu nedenlerle BDT teknikleri ile çiftlerin daha yıkıcı olan olumsuz inançları yerine daha yapıcı olan olumlu inançlarının getirilmesi romantik ilişki sürecinin daha kaliteli ilerlemesine katkı sağlayacaktır. Bu da çiftlerin ilişkilerinde daha mutlu olmalarına ve ilişki memnuniyetlerinin artmasına yardımcı olacaktır.

5.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) ve Romantik İlişki İnançları

ADDT 1995 yılında Ellis tarafından oluşturulmuştur. ABCDE modeli ADD Terapinin temel taşıdır. ABCDE modeline göre A; insanların istemedikleri olayları aktive eden deneyimleri B; bu deneyimler ile ilgili akılcı ve akılcı olmayan inançlara sahip olmayı C; bu inançların duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlara yol açmasını temsil eder. Akılcı inançlar işlevsel sonuçlara neden olurken, akılcı olmayan inançlar ise işlevsel olmayan sonuçlara neden olur. D; ADD Terapi alan danışanların anlaşmazlıkları ve akılcı olmayan inançları daha etkin bir şekilde yeniden yapılandırmayı ve E ise akılcı olan inançların bireyin durumuna uyarlatılıp, özümsemesi sağlanarak, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri üzerinde olumlu etkisini aktif olarak teşvik etmesini temsil etmektedir (Szentagotai ve Ark. 2005).

Fenomenolojik olarak rahatsız edici durumlar, sosyal olarak uyumsuz tutumların ifade edilmesi ve işlevsel olmayan davranışların sonuçlarından oluşan duygusal durumlar mutlakiyetçi ve iddialı inançları oluşturur. İddialı inançlar ile ilgili ortaya çıkan duygular hem işlevsel olmayan dürtüsel hem de engellenmeye uyarlanmış davranışları oluşturma eğilimindedir. İddialı ve mutlakiyetçi inançlar olarak da belirtilen akılcı olmayan inançlar; insanların sağlıksız duygular, işlevsel olmayan davranışlar ve psikolojik rahatsızlık geliştirmelerine öncülük eder (Davies, 2006; Ellis ve DiGiuseppe, 1993).

ADDT insanların psikolojik sorunlarının akılcı olmayan (irrasyonel) inançlardan kaynaklandığı fikrine dayanmaktadır. Akılcı olmayan inançların doğasına bakıldığında Abelson ve Rosenberg (1958)'in sıcak ve soğuk bilişler diye yaptığı ayrım dikkati çekmektedir. Soğuk bilişler bireylerin aktive edici olaylarla ilgili gelişen durumları temsil ederken; sıcak bilişler ise bu olaylardaki

süreç yönünü temsil etmektedir. Soğuk bilişler genellikle bilinçle ulaşmanın daha kolay olduğu yüzey bilişler ve ulaşılabilir olmasına rağmen bilinçle erişimi daha zor olan derin bilişler açısından analiz edilmişlerdir. Örneğin; derin bilişler çekirdek inançları temsil ederken yüzey bilişler ise açıklamaları, çıkarımları ve yüklendikleri anlamları temsil etmektedirler. Sıcak bilişler bilişsel değerlendirmeler olarak adlandırılırken soğuk bilişler ise bireyin kendi iyiliği için kendisiyle ilgili olan sürecin nasıl işlediğini ifade eder. Ellis'e göre (1994, 1962), akılcı olmayan inançlarda bilişlerin değerlendirilmeleri ya da olgusal olaylar veya olayların değerlendirmeleri vardır. Örneğin; bir konuşma yaparken bir kelime unutabiliriz. Bu durumun korkunç bir şey olduğu gibi olayla ilgili bilişsel bir değerlendirmede felaketleştirmeyi kullanabiliriz (Akt. Szentagotai ve Ark. 2005).

Uygun ve işlevsel düşünceler genellikle faydalı, yardımsever davranışlara neden olduğu gibi işlevsel olmayan düşünceler de işlevsel olmayan davranışlara neden olurlar. İşlevsel duygular işlevsel olan inançlardan, işlevsel olmayan duygular ise işlevsel olmayan inançlardan oluşmaktadır. Başka bir deyişle akılcı veya işlevsel olmayan inançlar ilişkilerde işlevsel olmayan duygulara neden olabilirler. Araştırma sonuçları akılcı olmayan inançların; işlevsel olmayan davranışlara, kişilerarası uyumsuz ilişkilere ve bu ilişkilerin sonucunda da duygusal ıstırap ve acı çekmeye neden olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda ADDT teorisi akılcı olmayan inançların bireylerin sevildiklerini hissettikleri zaman ortaya çıkmadığını, sevgi ortamından uzak olan bireylerin ise her zaman işlevsel olmayan değersizlik duygusu hissedeceğini belirtir. Ayrıca bireylerin sadece sevdikleri kişileri tercih ettiklerini ve sevgi ilişkisi olan kişilerin genellikle üzüntü ve pişmanlık duygusu hissetmeyeceklerini söyler. ADDT ilkeleri doğrultusunda akılcı olmayan inançlarla mücadele ederek daha akılcı ve daha gerçekçi düşünme yolları sonucunda bireylerin kendilerini kabul etmeleri daha fazla olacaktır (Davies, 2006; Ellis ve DiGiuseppe, 1993).

DiGiuseppe (1996) akılcı olmayan inançların en iyi şemalarla kavramsallaştırılabileceği önerisinde bulundu. Şemalar bir yuva yapısına sahip bilişlerdir (yani çekirdek inançlar). Bu tür yapının içindeki yuvalar belirli bir durum/nesne/olayın çeşitli özellikleri üzerindeki değerini belirler. Ellis işlevsel olmayan inancı aslında şemanın bir türü olan yuvalar için hem durum/nesne/olayın olgusal bileşenleri (yani ne olduğu), hem de durum/nesne/olayın değerlendirme bileşenleri (arzu edilen, ahlaki ve doğru) olarak tanımlar. Diğer bir deyişle onların değerlendirme şemalarında hem abartılı bir değerlendirme hem de gerçekliğin çarpıtılması vardır. Örneğin; aptal olmak seması olgusal yuvaların (öğretmen notları, yorumları, bir testi geçmek için gerekli çalışma saati miktarı vs.) yanı sıra değerlendirme yuvalarını (örneğin; başarısızlığın nasıl korkunç bir şey olduğu vs.) da içerebilir (Akt. Szentagotai ve Ark., 2005).

Akılcı olmayan inançların araştırmalarda çeşitli kişisel özelliklerle birlikte incelendiği görülmektedir. Bunlara göre; akılcı olmayan inançlara sahip olmanın kendine güvensizlik, kararsızlık, depresiflik, çekimserlik, aşırı kaygı, çaresizlik, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, kadercilik, umutsuzluk, duygusal sorumsuzluk, başkalarına bağımlı olma, mükemmeliyetçilik, onaylanma ihtiyacı ve olumsuz bilişsel düzenlemeye sahip olma ve sosyal destek arama gibi olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarla yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca akılcı olmayan inançlar dışa dönüklük ile negatif, nevrotiklik ile pozitif yönde ilişkilidir. Bireylerin akılcı olmayan inanç düzeyi yükseldikçe kendini koşulsuz kabul etme düzeyi de düşmektedir (Can, 2009; Cash, 1984; Davies, 2006; Göller, 2010; Önem, 2010). Bu bağlamda bireylerin sahip oldukları akılcı ve akılcı olmayan inançlar çevreleriyle olan iletişim ve etkileşimleri ile insan ilişkilerinin ne yönde olacağını belirleyebilmektedir. Bununla birlikte insanların birbirleriyle olan ilişkilerini etkileyen akılcı ve akılcı

olmayan inançlar yakın ilişkilerde çiftlerin romantik ilişkilerinin nasıl olacağının da belirleyicisi olmaktadır.

ADDT' ye göre; işlevsel ve işlevsel olmayan ilişki inançları, bireylerin akılcı ve akılcı olmayan inançlarının romantik ilişkilerde ortaya çıkan şeklidir. İşlevsel olan ilişki inançlarına sahip olan bireylerin ilişkileri; problemler karşısında hem ilişkilerin hem de çiftlerin kırılmadığı sağlam temelli, sağlıklı ve kalıcı olmaktadır. Bu tür ilişkilere sahip olan çiftler birbirleriyle olmaktan büyük keyif almaktadırlar. İşlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip olan bireyler ise herhangi bir olay veya çatışmayı olumsuz bakış açılarıyla değerlendirerek sağlıklı, çekilmez ve mutsuz ilişkiler kurmaktadır. Bireylerin ilişkilere yönelik inançlarının daha işlevsel olması için gerekli psikolojik desteğin sağlanması önem kazanmaktadır.

Epstein (1982) çalışmasında işlevsel bozukluğu olan evliliğin bilişsel süreci ve bu süreçte bilişsel terapinin çiftlere yönelik üç temel yaklaşımını tanımlamaktadır. Bunlar:

- 1- Çiftlerin gerçekçi olmayan beklentilerinin değiştirilmesi.
- 2- Çiftlerin hatalı olarak yaptıkları atıfların düzeltilmesi.
- 3- Çiftler arasındaki yıkıcı etkileşimlerin azaltılması için kendi kendine öğretimsel prosedürlerin kullanılması şeklindedir. Genel olarak sistem odaklı evlilik terapisiyle tutarlı olan bu bilişsel müdahalelerin evliliğin işlevsel bozukluğu üzerinde maksimum düzeyde etkinin bilişsel ve davranışsal yaklaşımların bütünleştirilmiş olarak kullanılarak sağlanabileceğini belirtmektedir.

5.2. İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Romantik İlişki İnançları

Bireylerin ilişkilere yönelik sahip oldukları ilişki inançlarının işlevsel veya işlevsel olmaması ilişki sürecini ve ilişkinin gidişatını etkilemektedir.

Romantik ilişki inançları daha çok yakınlıkla bağlı olan bilişsel alanların ilişki oluşumlarını etkilemektedir İşlevsel ilişki inançları hem romantik bir ilişkide aşk, bağlılık, memnuniyet gibi yaşananlar ile hem de olumlu duygularla ilişkilidir (Sprecher ve Metts,1999). İşlevsel ilişki inançlarına sahip olan bireyler daha olumlu ve geniş bir bakış açısıyla ilişkiye ve romantik eşine yönelik olayları ve çatışmaları algılar ve değerlendirir. Aynı zamanda kendi davranış şekliyle ilgili değerlendirmeleri göz önünde bulundurup buna göre davranışlarını gözden geçirerek kişisel olarak gereken değişimlere ve gelişimlere açık bir tutum sergiler. Bu özelliklere sahip çiftler ilişki sürecinde ortaya çıkan çatışma ve problemleri bilişsel olarak olumlu değerlendirir, sorunlardan ziyade çözüme odaklı hareket ederler. Bu da problemlerin üstesinden kolayca gelinmesine neden olur. İşlevsel ilişki inançlarına sahip bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri eşleriyle olan karşılıklı iletişim ve etkileşimlerinin de daha sağlıklı ve verimli bir çerçevede ilerlemesine olanak sağlamaktadır. Tüm bunlar ilişkinin daha dayanıklı ve çiftlerin ilişkide daha mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır.

İşlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip olan bireyler bilişsel olarak olayları değerlendirmede çarpıtmalara gitmekte kendinden, eşinden ve ilişkiden beklentileri gerçek dışı olmaktadır. İşlevsel olmayan ilişki inançları negatif bilişsel düzenlemeyle ilişkilidir. Olumsuz bilişsel düzenlemeye sahip olan kişiler; yüksek düzeyde kaygıyla ilişkili inançları daha fazla kabul etmekte ve her bakımdan daha güçlü ve yetkin olunması gerektiğini ve kötü davranışları olan kişilerin de korkunç ve şiddetle cezalandırılması gerektiğini savunmaktadırlar. Sosyal olarak girişken olmayan kişiler, işlevsel olmayan ilişki inançlarını daha güçlü bir şekilde kabul etmektedirler. Bu bireyler; aşırı derecede kaygılı, yüksek kendilik beklentisi, geçmiş üzerinde çaresizlik, sevgisinin herkes tarafından onaylanması gerektiği inancı güçlü olan ve bu şekilde kendine güvenmeden başkalarına bağımlı olarak inançlarını düzenlemeye daha fazla bağlı

kalmaktadırlar (Cash, 1984). İşlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip çiftler ilişki birlikteliklerinde karşılırlarına çıkan çatışma ve sorunların çözümlerine odaklanamamakta ve sorunların büyüyerek içinden çıkılmaz bir hale gelmesine neden olmaktadır. Bu da ilişkilerin sarsılmasına ve çiftlerin onarılması güç duygusal yaralar almalarına sebep olmaktadır. Böylece ilişki dayanıklılığını kaybetmeye ve çatırdamaya başlamakta ve sonra da küçük bir sarsıntıya bile dayanamadan yerle bir olup bitebilmektedir.

Romantik ilişkilere yönelik beklentileri sonucunda birey; hem kendisine hem ilişkisine hem de ilişkide olduğu kişiye yönelik romantik idealler geliştirebilmektedir. Romantik ilişki inançları ilişkinin başlangıcında duygusal olarak yol gösterir ve birey romantik ideallerine uygun olduğunu düşündüğü kişi ile romantik ilişkiye başlar. Hem kadınlar hem de erkekler ilk baştan daha gerçekçi, ılımlı ve iyimser değerlendirmeleriyle romantik ideal inancında doğal bir düşünüş yaşarlar. Ancak bu düşünüş var olan ilişkilerindeki memnuniyetsizliğe uyum sağlamaz. İdealleştirme inançları; ilişkide çatışmaların olumsuz değerlendirilmesi ve içselleşmiş olumsuz bakışı ortaya çıkarmakta ve evlilik ile tutkulu aşk arasındaki bağlantıyı da olumsuz etkilemektedir. Bu da bireylerin ilişki ile ilgili hayal kırıklıkları yaşamasına neden olmaktadır (Barrón López De Roda ve Ark. 1999; Sprecher ve Metts, 1999).

İşlevsel romantik inançlarının aktarımı romantik ilişki birlikteliklerinde ilişki kalitesini ve ilişki memnuniyetini olumlu yönde etkileyen önemli bir etmendir. Kültürel farklılıklar ve bireylerin yetiştiğı ailenin özellikleri romantik ilişki inançlarını etkileyen önemli faktörlerdendir (Möller ve Van Zyl, 1991; Sprecher, Cate ve Levin, 1998; Sprecher and Toro-Morn, 2002).

Romantik inançlar daha çok bağlılığın bilişsel durumlarıyla doğrudan bağlantılıdır. Romantik ilişkilerin başlangıcında bağlılığı destekleyen romantizmin zamanla önemli ölçüde değişiminin yaşandığı ilişkiler

bitebilmektedir. Ayrılan çiftlerin ayrılmadan daha önce romantik inançları büyük ölçüde azalmaktadır. Romantik ilişki inançları ilişkinin başlangıcında duygusal olarak yol gösterirken eğer romantik ilişki bireyin beklentilerine uymuyorsa izin verilen yüksek ideallere uygun olan kişiden çok çabuk vazgeçilmektedir. Üniversitede yaşanan romantik ilişkilerde; mezun olma, yer değiştirme, uygun eşlerin geniş bir alanının olması, iletişim ağının baskısı gibi ayrılmayı etkileyen dışsal faktörler olduğu gibi bunlardan bağımsız olarak romantik ilişki inançlarının da ayrılığı etkileme oranı oldukça fazladır (Sprecher ve Metts,1999).

Romantik bir ilişki bittiğinde bireylerin sahip oldukları aşk şemaları ayrılığa verilen tepkileri farklılaştırmaktadır. Güvenli aşk şemasına sahip olan bireylerin ayrılıkla baş etmeleri daha kolay olmakta ve bu dönemi sakin, uyumlu ve sosyal becerileriyle daha kolay atlatmakta, ayrılıkla başa çıkma stratejilerinde fizyolojik rahatlama için alkol ve uyuşturucuya başvurma olasılıkları daha az olmaktadır. İlgisiz veya havai aşk şemalarına sahip olanlar ilişkileri bittiğinde daha fazla sevinç ve rahatlama hissetmekte diğerlerine göre ayrılıkla ilgili kendilerini suçlama olasılıkları çok az olmakta ve ilişkinin sona erdiğinde çok az acı çekmektedirler. Bağımlı kişiler ise bu dönemde terk edilmiş olduklarını düşünerek endişeli, güvensiz ve korkuyla geçirmekte ve ilişki bittikten sonra daha çok anksiyete, üzüntü ve öfke hissetmektedirler (Choo, Levine ve Hatfield, 1996).

Romantik bir ilişki dağılmasını yaşayan hem kadın hem de erkeklerin uygun buldukları romantik idealleri ne kadar güçlü olursa olsun ilişki bittikten sonra önemli ölçüde düşüş göstermektedir. Genellikle romantik ilişki süreciyle başlayan ilişkiler evlilikle sonuçlanmaktadır. Evlilik sürecinde bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları çeşitli problemleri beraberinde getirir. İşlevsel olmayan inançların ilişkiye olan olumsuz etkileri sonucu ilişkiler bitebilmektedir. Ancak hem ilişkinin hem de çiftlerin zedelendiği ilişkilerin ve evliliklerin devam ettiği durumlar da vardır. Bu durum ilişkinin hastalıklı olmasına ve sonuç olarak

çiftlerin mutsuz olmasına neden olmaktadır. Sağlıklı evlilik ve aile dolayısıyla toplum sağlığının da belirleyicisidir. Evlilik sürecinde yaşananlar hem çiftlerin ruhsal sağlığını ve yaşam kalitesini etkilemekte hem de ailenin önemli parçası olan çocukların psikolojik, sosyal, duygusal ve kişisel gelişimlerini ve sağlıklarını etkilemekte ve nasıl bir yetişkin olacaklarını belirlemektedir.

5.3. Cinsiyet ve Romantik İlişki İnançları

Romantik ilişkiler kadın ve erkeğin birbirleriyle olan etkileşimleri ve birbirlerine karşı çekimleri ile oluşmaktadır. Kadın ve erkeğin duygu, düşünce ve davranışları ilişkinin temel yapısının belirleyicisidir. Fizyolojik olarak farklı olan kadın ve erkek aynı zamanda toplum içinde birbirinden farklı rol beklentilerine de sahip olabilmektedir. Bu nedenle yaşanan ikili ilişkilerde cinsiyetler arasında farklı birtakım davranış ve beklentilerin oluşmasına neden olmaktadır. Çiftler hakkındaki farklılığın kaynakları hakkında daha fazla ve daha iyi bilgi edinme, romantizmin inişli-çıkışlı yolu boyunca daha sorunsuz bir şekilde önümüzü açmamıza yardımcı olacaktır. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler hakkındaki temel inançlarındaki cinsiyet farklılıklarını analiz etmek, sonsuza dek mutlu yaşama yolculuğunda, genç kadın ve erkeklerin bu yolda uzlaşma ve anlaşmazlık noktalarının kavranmasına yardımcı olacaktır (Abowitz ve Diğerleri, 2009).

Kadın ve erkeklerin romantik bir ilişkiden beklentilerini farklı olabilmektedir. Kadınlar; dünyadaki bütün insanlar içinde sadece kendilerini sevecek, değer verecek, saygı duyacak, kadın olmanın keyfini çıkarabilecekleri şekilde kendileriyle konuşacak, yanlarında duracak, onları rahatlatacak, cinsel açıdan tatmin edecek ve gergin zamanlarda destek verecek erkeklerin hayatlarının merkezinde olmak istediklerini belirtmektedirler. Erkekler ise genellikle ihtiyaçlarını karşılayacak, güçlerinden ve bedenlerinden zevk alacak, onları bilge liderler olarak görecektir ve ihtiyaçlarını dile getirdiklerinde yardım etmeye istekli

olacak kadınlar istediklerini ve aynı zamanda iyi yemek ve iyi seks istediklerini de belirtmektedirler (Satir, 2001)

Erkekler ve kadınlar arasındaki ilişki inançları incelendiğinde ilişki inançları üzerinde farklılık olduğu görülmektedir. Abowitz ve Diğerlerinin (2009) yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlardan daha fazla destekledikleri ilişki inançları şu şekildedir:

- 1- Evlilik öncesi birlikte yaşayan çiftler evlendiklerinde daha mutlu olurlar.
- 2- Barlar gelecekteki müstakbel eşle tanışmak için iyi yerlerdir.
- 3- İlişkilerde kadınlar erkekleri kontrol etmek istiyor.
- 4- Aslında erkekler ilişkileri kontrol eder ve denetler. İlişkilerden sorumlu olan erkeklerdir.
- 5- Kişiler romantik ilişkide oldukları partnerlerinin öğrenemeyeceğini bilseler eşlerini aldatırlar.

Kadınların erkeklerden daha fazla destekledikleri ilişki inançları ise şu şekildedir:

- 1- Çiftlerin evlendikleri zaman ilişkileri ile ilgili çabaları biter.
- 2- Çiftler aşık ise yaş ve ırk önemli değildir.
- 3- Kadınlar bir erkeğin ne zaman yalan söylediğini anlar (Abowitz ve Ark., 2009).

Romantik ilişkilerin bitmesinin ardından cinsiyetler arasında farklı ilişkisel tepkiler ve inançlar ortaya çıkmaktadır. Erkekler ve kadınlar ayrılıkla baş edebilmek için bazı farklı başa çıkma stratejilere başvurmaktadırlar. Hem erkeklerin hem de kadınların ayrılma ile ilgili rolleri eşit derecede önemli olmasına rağmen kadınların erkeklere göre eşlerini suçlama eğilimleri daha fazladır. Erkeklerin ilişkinin bitmesinden hemen sonra iyi olma faktörü kadınlara

göre daha düşük ve ayrılık sonrası yaşamları daha dramatik bir şekilde değişme göstermektedir. İlişki bittiğinde erkekler ve kadınların alkol ve uyuşturucu alma gibi fizyolojik rahatlamaya başvurma olasılıkları birbirlerine eşittir. Bununla birlikte kendini işe verme ve spor yapma gibi oyalanma tekniklerini kullanmaları erkeklerde kadınlardan daha fazladır (Choo, Levine ve Hatfield, 1996).

6. ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Alanyazında romantik ilişki inançlarıyla ilgili ilk çalışmalar ölçek geliştirmeye yöneliktir. Bu çalışmalardan ilki Eidelson ve Epstein (1982) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada işlevsel olmayan beş tür ilişki inancını ölçen bir envanter geliştirerek bu envanterin geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarını yapmışlardır. Kendileri ve evlilik işleyişi hakkında akılcı olmayan inançlarını değerlendiren İlişki İnançları Envanteri; klinik ve klinik olmayan çiftlere uygulanmıştır. Yapılan analizler ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Sprecher ve Metts (1989) çalışmalarında güvenirliliği ve geçerliliğini test etmeyi amaçladıkları İlişki İnançları Envanterini 730 lisans öğrencisine uygulamışlardır. Sonuçlar, İlişki İnançları Envanterinin dört alt boyutunda (1-Aşk bir yol bulur 2-İlk ve tek 3-İlk görüşte aşk 4- İdealleştirme) da güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu desteklemektedir.

Diğer bir çalışmada James, Hunsley ve Hemsworth (2002) İlişki İnançları Envanterinin güvenirliliği ve faktör geçerliliğini araştırmayı amaçlamışlardır. Evli ya da birlikte yaşayan ve heteroseksüel ilişkisi olan 106 kadın ve 99 erkek olmak üzere toplam 205 kişiden elde edilen veriler kullanılarak İlişki İnançları Envanteri'nin 5 alt ölçeğinin güvenilir olup olmadığını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analiz tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar 6 faktör

çözümünün Eidelson ve Epstein (1982) tarafından önerilen 5 faktör çözümüne tercih edilebilir olduğunu göstermiştir.

Romantik ilişki inançlarıyla ilgili alanyazın incelendiğinde çeşitli değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir. Bunlardan biri Epstein ve Eidelson'un (1981) yaptıkları 47 evli çiftin kendileri ve evlilikleri konusunda gerçekçi olmayan inançlarını incelendiği çalışmadır. Ayrıca çalışmada evlilik terapisinden beklentileri, terapi alma amaçları ile evlilik memnuniyet düzeyleri de incelenmiştir. gerçek dışı inançlara sahip olan çiftlerin, ilişkilerin terapide düzelmesinin zor olduğu, çift terapisine inanmadıkları ve terapi almak istememeye ilişkin inançları oldukça fazlaydı. Genel olarak gerçek dışı inançlara sahip olan çiftlerin; başarısız evliliklerin değişmeyeceği ve evliliğe yönelik tercihlerinin ilişkiyi düzeltmek veya iyileştirmek yerine sonlandırmak olduğu da görülmüştür.

Cash'in (1984) yaptığı çalışmanın sonucunda, akılcı olmayan ilişki inançlarının kendi kendine belirtilen depresif belirtiler, olumsuz bilişsel düzenleme, atılma olmama ve dışsal kontrol odağıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan inançları daha güçlü bir şekilde kabul edenler; daha fazla dışsal kontrol odağına sahip, başarı ve başarısızlık konularında daha az iyimser bilişsel düzenlemeyi benimseyen, sosyal olarak daha az girişken olan ve daha fazla depresyona giren kişilerdir.

Haferkamp (1994) ilişki inançları, çatışma davranışları ve kendilik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmayı 74 evli çift üzerinde gerçekleştirdi. Araştırma sonuçlarında işlevsel olmayan ilişki inançlarının evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu ve evlilik sıkıntılarının işlevsel olmayan ilişki inançlarının artmasının bir fonksiyonu olduğu bulundu. Evlilik çatışmalarındaki inançlar, tutumlar ve yatkınlıklar belirli biliş ve davranış durumlarını da kapsamaktadır. Evlilik memnuniyeti ve işlevsel olmayan ilişki

inançları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Evlilik memnuniyetiyle en fazla negatif yani olumsuz ilişkinin “anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “eşler değiştirilemez” ilişki inançlarında olduğu görülmektedir.

Bir diğer çalışma Knee'nin (1998) romantik ilişkilerde kader inancına sahip olma; potansiyel olarak ilişkideki partnerlerin her ikisinin birbirleri için oldukları veya birbirleri için olmadıkları anlamına geliyordu. Romantik ilişki ile ilgili yapılan boylamsal çalışmada romantik kader inancına sahip olanlarda; ilişkinin başlangıcındaki memnuniyet ile ilişkinin uzun ömürlü olması arasında daha güçlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca kader inancı; ilişki stresörleri karşısında başa çıkma stratejilerinden kaçınma ve ilişkiyi sonlandırmak için daha fazla sorumluluk alınması ile ilişkilidir. Romantik kader inancına sahip olanların yakınlık ve memnuniyetin ilk izlenimleri başarı ipuçlarına sahipse pozitif, başarısızlık ipuçlarına sahipse negatif olarak işlev görebilmektedir. Romantik ilişkilerdeki kader inancı ilişki sonuçlarının bireyin kendi kontrolü dışında olduğu inancıyla eşdeğerdir. Kader inancı ile başlangıçtaki yakınlık arasında güçlü bir ilişki vardır. İlişkinin başlangıcında daha az hissedilen yakınlık durumunda kader inancına sahip olanlar olmayanlara göre ilişkiyi daha çabuk sonlandırmışlardır.

Farklı olarak Sprecher, Cate ve Levin'in (1998) yaptıkları çalışmada, boşanmış ve bozulmamış ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin aşk ve romantik ilişkiler hakkındaki inançları karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda boşanmış ebeveynlere sahip kadınların romantik inançlarında daha az idealist, erkeklerin ise romantik ilişkilerde daha tutkulu oldukları görülmektedir. Bununla birlikte izleme dayalı ebeveyn medeni durumlarına göre üç grup oluşturuldu. Bunlar bozulmamış-mutlu evlilikler, bozulmamış-mutsuz evlilikler ve bitmiş evliliklerdir. Bu üç grubun karşılaştırılmasında özellikle bozulmamış-mutsuz evlilik yaşayan ebeveynlere sahip erkeklerin tutkulu aşkları düşük bulunurken;

boşanmış ailelerden gelen kadınların da bozulmamış ailelerden gelenlere göre aşk evlilik temelli olmalıdır inancına daha az sahip oldukları ve daha az romantik bulunmuşlardır. Araştırma analizlerinde boşanmış ve bozulmamış-mutlu aileler arasında büyük farklılık olduğu ancak bozulmamış-mutsuz ailelerle anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Sprecher ve Metts'in (1999) ilişki geçişleri üzerine yaptıkları çalışmanın sonucunda ise romantik inançların aşk, memnuniyet ve bağlılıkla pozitif olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir. Hem kadın hem de erkeklerin romantik ilişki inançlarından özellikle "aşk bir yol bulur", "ilk ve tek" ve "idealleştirme" inançları ile ilişki kaliteleri arasında pozitif yönde ilişki vardır. "İlk görüşte aşk" ilişki inancı romantik ilişki davranışlarının yalnızca ilk aşamasını etkileyebilecek ancak ilişki yapılandıktan sonraki ilişki dinamiklerini etkileyecek bir inanç değildir. Kadınlarda ilk ve tek ilişki inancı özellikle ilişkinin devam etmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Ayrıca çalışma sürecinde ayrılan çiftlerin ayrılmadan daha önce romantik inançlarında önemli ölçüde azalma olduğu da görülmektedir.

Sharp ve Ganong'un (2000) çalışması romantik ilişki ve evlilik üzerine yapılan eğitimlerin, öğrencilerin ilişki inançları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bütünleştirici öğretim grubunda olan öğrenciler, gerçekçi olmayan inançların düşük düzeyde olduğunu kısmen desteklerken; romantik ilişki inançlarının ise önemli ölçüde düşük olduğu varsayımını desteklemişlerdir. Karşılaştırmalı ve bütünleştirici öğretim gruplarının her ikisinde de gerçekçi olmayan ilişki tarzına olan inançların azaldığı görülmüştür. Her iki grupta bulunan kadınlar gerçekçi ve romantik olmayan bir ilişki tarzına inanmaktadırlar. Üniversiteli öğrencilere verilen bütünleştirici öğretim gerçekçi olmayan evlilik inançlarını azaltmakta ve gerçekçi olmayan romantik inançları etkileyerek anlamlı düzeyde düşürmektedir. Bireyler gerçekçi olmayan romantik inançları üzerinde müdahalelerden ziyade medyada daha yaygın olan filmler ve

dergilerin faaliyetlerindeki aşırı yüksek romantik inançlardan daha çok etkilanmektedirler. Erkekler kadınlara göre gerçekçi olmayan romantik inançlara yüksek düzeyde sahipler ve bunların değişmesine de yine kadınlara göre daha dirençlidirler.

Flett ve Diğerleri (2001) çalışmalarında flört ilişkisinde olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik boyutlarının ilişki inançlarının çeşitli alanlarıyla güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin özellikle iletişim, güven, destek, başa çıkma ve saygı temalarını içeren inançlarla güçlü ilişkileri vardır. Kendine yönelik ve başkaları odaklı mükemmeliyetçiliğin çoğunlukla ilişki inançlarının yakınlık konusundaki tutumlarıyla güçlü bir ilişkisi vardır. Sonuçlarda kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerin sadece başarı hedeflerini düzenlemelerinde yüksek performans göstermeyle kalmayıp aynı zamanda yakın ilişkiler bağlamında da yüksek hedeflere sahip ilişki inançlarının olduğu ve ilişkilerinde de yüksek düzeyde performans gösterdikleri bulunmuştur. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçi kişiliğe sahip bireylerin olumsuz bir bakış açısı ve işlevsel olmayan inançlarının olduğu romantik eşe yönelik duyarsızlık ve duygusal bağımlılık, eşle obsesif şekilde ilgilenme, takıntılı- obsesif düşünceler ve ilişki içinde bilinçli aksiyete gibi aşkın nevrotik yönleriyle ilişkili bulundu. Ayrıca yakın ilişki ile ilgili başa çıkmada uyum bozucu tarzları yıkıcı problem çözme teknikleri olduğu da bulunmuştur. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve uyum bozucu ilişki eğilimleri ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik aşk ve hoşlanmanın düşük seviyeleri ile ilişkili bulunmasa da sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik çift uyumu ile ilişkilidir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik; mükemmeliyetçi düşünceler (bilişler), kendine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, partnerlerine duygusal bağımlılık ve obsesif takıntıları içeren eğilimlerin tümüyle ilişkilidir.

Moore ve Leung'un (2001) yaptıkları çalışmada romantik inançlar ile ilişki tarzlarının ilişki durumunun belirleyicileri olduğu sonucuna varılmıştır. Çinli grubun diğer iki gruba göre (Anglo-Avustralyalı ve Güney Avrupalı) daha fazla romantik bir ilişki içinde olduğu bulundu. Ayrıca yalnızlığın büyük oranda güvenli olmayan ilişki tarzları, düşük sosyal öz-yetersizlik ve psikososyal kadınlık ve erkekliğin daha düşük puanları ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Sprecher ve Toro-Morn (2002) yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılıkları ve benzerlikleri ile aynı zamanda iki farklı kültürdeki (Kuzey Amerika ve Çin) kadın ve erkeklerin çeşitli ilişki inançlarını incelediler. Araştırma sonucunda, Amerikan örneğinde erkekler kadınlara kıyasla aşk olmaksızın evlenmeye daha istekli ve romantizm ölçeğinin bileşenlerinde idealleştirmede daha yüksek puana sahip bulunmuşlardır. Çinli erkeklerin kadınlara göre daha romantik, aşkın her şeyin üstesinden geldiği, hiçbir engel tanımadığı inancına sahip oldukları, aşka ilişkin kader inançlarının ise daha az olduğu görülmektedir. Çinli erkeklerin Çinli kadınlara göre evliliğin sürdürülmesinde fiziksel olarak keyif almak daha fazla önemliydi. Çin ve Amerikan örneklemi karşılaştırılırken kültürel farklılıkların cinsiyete dayalı farklılıkları geçersiz kıldığı görülmektedir. Kadınlar erkeklere göre evliliği sürdürmek için duygusal doyumun önemli olduğuna daha çok inanıyorlardı. Katılımcılara göre aşk evliliği sürdürmekten çok evliliğe giriş için önemlidir ve çoğu evliliğin sürdürülmesi için tutkulu aşkın gerekliliğine inanmadıklarını belirtmişlerdir.

Cramer (2004) çalışmasında bireyin romantik eşinin veya yakın bir arkadaşı ile ciddi anlaşmazlığının ilişkide hem anlaşmazlığın yıkıcı olduğu akılcı olmayan inancını doğrulayarak hayal etmesi hem de anlaşmazlığın yıkıcı olmadığı akılcı inancını doğrulayarak hayal etmesinin, ilişkideki memnuniyetsizliğe daha az yol açacağı hipotezinin akılcı-duygusal-davranışçı kuramla test etmiştir. Araştırmaya 106 kız ve 44 erkek lisans öğrencisi seçkisiz

örnekleme yöntemiyle ön-test ve son-test ölçümleri için ayrılmışlardır. Son test ölçümlerinde akılcı olan veya akılcı olmayan inançlarla ilişki memnuniyeti arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuçlar anlaşmazlıklar sırasında akılcı inançların ilişki memnuniyetsizliğini azalttığını göstermektedir.

Montgomery (2005) ergen ve yetişkinlerin yaş ve cinsiyetlerinin davranış kalıplarındaki farklılıklarda deneyim, bilişsel inançlar, duygusal katılım ve psikososyal romantik ilişkilerinin işleyişi ile ilgili yaptığı çalışmanın sonucunda eski gençlik dönemlerindeki flörtlerde aşk, tutku ve samimiyetin daha fazla olduğu görülmüştür. Gençlerin bağlılıkla ilgili romantik inançları daha fazla buna karşın romantik idealleştirmeleri ise daha azdır. Tüm yaş düzeylerinde kadınların ilk bakışta aşka olan inançları daha az ancak samimiyet ve öz farkındalık inançları daha fazladır. Hem erkeklerde hem de kadınlarda fazla olan tutku ve bağlılıkla ilgili inançların ve psikososyal kimliğin öz farkındalıkla ilişkisinin daha az olduğu ancak samimiyete olan yakınlığın ise daha fazla olduğu görülmektedir.

Green, Campbell ve Davis'in (2007) yaptığı çalışmada ise sonlandırılmış ilişkilerin olumsuz etkileri üzerinde durulmuştur. Çalışmada bireylerin geçmiş yaşantılarındaki olumsuz ilişkilerini zihinlerinde canlandırmaları istenmiş ve bunun sonucunda bireylerin üzüntü, tükenme, ajitasyon ve soyutlanma gibi olumsuz duygulanım durumları incelenmiştir. Çalışma sonucunda, son yaşanan olumsuz romantik ilişki birlikteliklerinin büyük bir öz tutarsızlığın oluşmasına neden olduğu ve bireylerin son yaşanan olumsuz romantik ilişki birlikteliklerini derinlemesine düşünüp hayal etmelerinin şimdiki romantik ilişkilerini de olumsuz etkilediği görülmüştür. Geçmişte yaşanmış romantik bir ilişkinin bilişsel olarak yeniden yaşanması benliğin önemli bir yönünü etkilemekte yani gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki tutarsızlık ortaya çıkmaktadır. Bireylerin ilişkilerinin

sadece şu anda yaşadıkları romantik ilişki partnerlerinin değişmesiyle ilgili değil aynı zamanda önceki yaşadıkları romantik ilişki partnerleri hakkında sahip oldukları düşüncelerden de etkilenmekte olduğu bulunmuştur.

Lippman, Ward ve Seabrook'un (2014) romantik televizyon yayınlarının farklı türlerine fazla maruz kalınması ile idealistik romantik inançlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma 625 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda romantik medya yayın türlerinin içerdii farklı romantik mesajlar ile belirli romantik inançlar arasında ilişki olduğu görölmektedir. Romantik temalı filmlerin "aşk bir yol bulur" inancı ile evlilik temalı yayınların ise "ilk görüşte aşk" ve "idealleştirme" ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulundu. Durum komedilerini daha fazla izleyenlerin ise "idealleştirme" ve "ilk ve tek" ilişki inançları ile zayıf ilişkili olduğu görölmüştür.

Sayers, Kohn, Fresco, Bellack ve Sarwer'in (2001) yaptıkları çalışmada çiftlerin bilişsel süreçlerinin evlilik çatışmaları ile depresyonla olan ilişkisi incelenmiştir. Çiftlerin bilişsel süreçlerinin evlilik anlaşmazlık sınıflandırmasında ve çiftlerin duygu durumlarının belirlenmesi üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Çiftlerin otomatik düşüncelerinin belirlenmesiyle elde edilen bulgular bilişsel süreçlerin evlilik çatışmaları ve evlilikte yaşanan depresyonu belirleyici etkisi olduğu görölmektedir. Çiftlerin kendilerini ve eşlerini suçlamaları ile umutsuzluk duygu durumlarının da bilişsel süreçlerine dayalı olarak otomatik düşüncelere dayalı olduğu ortaya çıkmıştır.

Yukarıdaki araştırma sonuçlarına göre romantik ilişki inançlarının evlilik memnuniyeti, ilişki süreci, bilişsel düzenleme, kontrol odağı, ilişki tarzları, bağlılık, çatışma çözme teknikleri, depresyon, mükemmeliyetçilik boyutlarıyla ve kültürle ilişkili olduğu görölmektedir.

Alanyazında cinsiyet farklılıklarını temel alan araştırmalara bakıldığında bunlardan Sprecher ve Metts'in (1999) çalışmalarının sonuçları şu şekildedir: Romantik ilişkilerin yaşandığı ilk dönemlerde erkekler büyük ölçüde romantizm yaşarken ilişkinin ilerleyen dönemlerinde ise daha çok bağlılıkları artmakta, kadınlar ise romantik ilişkilerin ilk dönemlerinde daha çok bağlılık gösterirken daha çok ilişkinin ilerleyen zamanlarında romantizm yaşamaktadırlar. Başka bir deyişle flört ilişkilerinde erkeklerin daha çok romantik inançların teşvik ettiği bağlılıkları; kadınların ise daha çok bağlılığın teşvik ettiği romantik inançları vardır. Kadınların romantik ilişkilerinde zamanla daha çok bağlılığı destekleyen romantik inançlarındaki azalma beraberinde bağlılık düzeylerini de düşürmektedir.

Ayrıca romantik ilişkilerde erkeklerin kadınlara göre daha romantik ve daha az gerçekçi oldukları ve ilişki inançlarında kadınların erkeklere göre daha gerçekçi oldukları da görülmektedir. Sevgi yönündeki tutumlarında ise erkek üniversite öğrencileri her yıl bir önceki yıla göre daha gerçekçi düşünmekte ve üst sınıflara geçtikçe aşk ilişkilerinde daha ciddi, kararlı olarak evliliğe yönelik düşünmeye başlamaktadırlar. Nişanlı erkeklerin nişanlı olmayanlara göre ilişkilerinde sevgiye yönelik tutumları daha gerçekçi olmaktadır (Knox, Sporakowski ve Sporakowski 1968; Sprecher ve Metts, 1999).

Erkeklerin kadınlara göre evliliğin sürdürülmesinde fiziksel olarak keyif almak daha fazla önemliken kadınlar için ise evliliğin sürdürülmesinde duygusal doyumun önemli olduğuna dair ilişki inançları daha fazladır (Sprecher ve Toro-Morn, 2002). Cinsel birlikteliği de içeren duygusal bir deneyimde erkekler kadınlara göre cinsel açıdan daha hoşgörülüdürler. Erkekler romantik bir ilişki yaşadıkları zaman ilişki partnerinden daha çok cinsel bir partnere sahip olduklarını belirtmektedirler. Erkeklerin ilişkilerinde cinselliğe yönelimlerinde daha çok eğlencesel kadınlar ise daha basitçe bir tutum içinde bulunmaktadır.

Aşk oyunları oynarken kadınlar erkeklere göre daha fazla dostluk tabanlı ve sevgi odaklıdır. Romantik ilişkilerde erkekler daha çok Oyun Gibi Aşk ve Özgeci aşk biçimini kadınlar ise daha çok Mantıklı Aşk biçimini onaylamaktadırlar. Kadınların erkeklere kıyasla aşka yönelik tutumları ise daha az oyun oynama ve araçsal şeklidedir. (Hendrick ve Hendrick,1995; Küçük-Helvacı, 2012).

Erkekler kadınlara göre daha fazla kariyer, eğitim ve seyahat gibi başarı hedeflerini romantik bir ilişki için feda edebilme eğilimindedirler. Erkekler kadınlara göre daha hızlı bir şekilde yani ilk görüşte aşık olma eğilimindedirler. Ayrıca evliliğin fiziksel ve psikolojik sağlığı koruyucu etkileri kadınlardan daha çok erkekler üzerinde daha güçlü bir şekilde görülmektedir Bunun yanında romantik ilişkilerde kadınlar erkeklere göre psikolojik sıkıntıları daha fazla yaşamaktadırlar (Leung, Moore, Karnilowicz ve Lung, 2011; Mosher ve Danoff-Burg, 2007).

Kadınlar ilişkilerine daha fazla yatırım yapmakta, ilişkiye daha bağlı olmakta ve ilişkilerinde mutluluğa daha fazla önem vermektedirler. Aynı zamanda kadınlar aşık olmaya daha çok gönüllü, derinden aşık olma ve aşkı söylemeyi daha önemli bulmaktadırlar. Hem kadınlar hem de erkekler romantik bir ilişki içindeki anlaşmazlıkların aynı cinsten arkadaşlıklara göre daha yıkıcı olduğu inancına sahiplerdir. Romantik ilişkilerde ilişkilere yönelik davranışlar üzerinde toplumsal cinsiyet rolünün önemli etkileri olmamaktadır. Ancak hem kadınlar hem de erkekler romantik ilişkilerinde toplumsal cinsiyet özelliklerine uygun davranışlar göstermektedirler (DeLucia-Waack, Gerrity, Taub ve Baldo, 2001; Hendrick ve Hendrick, 1995).

Romantik ilişki inançları üzerine Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmaların evli çiftlere yönelik yapıldığı görülmektedir. Bunlardan biri Hamamcı’nın (2005) psikiyatrik tanı almamış evli bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelediği

çalışmasıdır. 190 evli çiftin üzerinde yapılan araştırmanın sonucunda düşük düzeyde evlilik uyumu gösteren çiftlerin daha yüksek düzeyde evlilik uyumu gösteren çiftlere göre işlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip oldukları bulundu. Ayrıca özellikle işlevsel olmayan inançlardan başkalarıyla çok yakın olma inancına sahip erkeklerin evlilik uyumlarıyla negatif ve orta düzeyde ilişki bulunurken, işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik memnuniyetleri arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki bulundu. Kadınların ise düşünce okuma inançları ile evlilik uyumları arasında pozitif yönde ilişki bulundu. Evli bireylerin yaşları ve cinsiyetleri ile işlevsel olmayan ilişki inançları arasında önemli farklılıklar olmamasına rağmen eğitim düzeyleri açısından önemli farklılıklar görülmektedir.

Hamamcı ve Duy (2007) sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla olan ilişkisinin incelendiği çalışmanın sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, özellikle de yakınlıktan kaçınmayla ilgili bilişsel çarpıtmaların, yalnızlık üzerinde olumsuz sonuçları olduğunu göstermektedir. Rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumunu ele aldığı diğer bir çalışmada Beştav (2007) bağlanma stilleri, aşka ilişkin tutumlar, cinsiyet, doğup yaşanan yer değişkenlerinin de romantik ilişki doyumu ile olan ilişkisini inceledi. Çalışma üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan 322 kız ve 264 erkek olmak üzere toplam 586 katılımcı üzerinde gerçekleşti. Romantik ilişki doyumuyla cinsiyete ve doğup yaşanan yerleşim birimine bağlı herhangi bir fark gözlenmedi. Romantik ilişki doyumu ile bağlanma stillerinden korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin doyumu negatif yönde etkilediği bulundu. Güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında herhangi bir ilişki bulunmadı. Rasyonel olmayan ilişki inançlarının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemekte olduğu görülmüştür. Tutkulu aşkın ilişki doyumuna pozitif, oyun gibi aşk ve özgeci aşk biçiminin

ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği görülmektedir. Araştırmadan elde edilen önemli sonuç ise aşk biçiminin ilişki doyumuna katkısı en yüksek olan değişken olarak belirmesidir. İlişki inançlarının katkısı ikinci, bağlanma stillerinin katkısı ise üçüncü sırada yer almaktadır.

Sarı'nın (2008) üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışma, 296'sı kadın, 138'i erkek olmak üzere romantik ilişkisi olan 434 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık inançlarına erkek öğrencilere göre daha fazla; sosyal zaman ve farklı düşünmek inançlarına ise daha az sahip oldukları ve yaş arttıkça aşırı beklentiler inancının azaldığı ortaya çıkmıştır. Bağlanmanın kaygı boyutu arttıkça aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlar da artma eğilimindedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu arttıkça sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar artmaktayken aşırı beklentiler ve zihin okuma ile ilgili akılcı olmayan inançlar ise azalmaktadır. Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun da arttığı görülmektedir. Bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlar arttığında ise ilişki doyumu azalmaktadır.

Turan ise (2010) üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolünü incelediği çalışmayı, 970 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Araştırmanın sonucunda, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmada önemli faktörler olduğu, ancak cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı ortaya çıktı. Ayrıca benlik saygı düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin

önemli bir biçimde arttığı, yalnızlık düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde azaldığı görülmektedir.

Hamamcı ve Esen-Çoban (2010) çalışmalarında işlevsel olmayan ilişki inançları ile üniversiteye uyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlarda işlevsel olmayan ilişki inançlarının üniversiteye uyum ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. İlişki inançlarının olumsuz sonuçlara neden olan başkalarına çok yakın olmaya ilişkin inançlar da dahil olmak üzere sosyal uyum ile yüksek düzeyde ilişkisi vardır. İşlevsel olmayan ilişki inançları düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara göre üniversiteye sosyal uyumları önemli ölçüde daha fazladır. Araştırmada geç ergenlerin işlevsel olmayan inançlarının üniversiteye sosyal uyumları üzerinde olumsuz sonuçları ortaya çıkmaktadır.

Küçükarslan (2011) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği çalışmasını 559'u kız, 398'i erkek olmak üzere toplam 957 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilerin kızlara oranla romantik ilişkilere yönelik inançlar arasında yer alan aşk bir yol bulur ile ilk görüşte aşk inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları ve birinci ile ikinci sınıf öğrencilerinin ilk ve tek ile idealleştirme inançlarının dördüncü sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca daha önce romantik ilişki yaşamayıp, şimdi romantik bir ilişki yaşayan öğrencilerin aşk bir yol bulur, ilk ve tek ile idealleştirme inançlarının diğer gruplardaki öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu da görülmektedir.

Kaygusuz'un (2013) yaptığı çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının; ilişkilerinde fiziksel istismar, duygusal istismar ve problem çözümüne yönelme davranışlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca ilişkilerde akılcı olmayan

inançlardan çaresizlik inancı, duygusal istismarın olumlu anlamı, problem çözümüne yönelmenin ise olumsuz anlamı yordayıcısıdır. Akılcı olmayan inançların alt boyutlarından sevilmezlik inancı ise fiziksel istismarı olumlu ve anlamlı biçimde yordamıştır.

Sarı ve Mutlu-Tagay (2015) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları bağlanma boyutu ve cinsiyet açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma boyutlarına ilişkin dört alt faktörde cinsiyete göre farklılaşmakta olduğu ancak farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olmadığı görüldü. Ayrıca akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile de pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Emran-Özbulak ve Bulut-Serin (2015)'nin evli bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ve ilişki biçimlerinin evlilik uyumlarına etkisinin inceledikleri çalışmanın sonucunda; evlilik uyumu ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Karabacak ve Çiftçi (2015) ise üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları ile evliliğe ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre 4. sınıftaki öğrencilerin 2. sınıftaki öğrencilere göre ve romantik ilişkiye sahip olanların olmayanlara göre evliliğe ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Türkiye’de yapılan araştırma sonuçlarında da yurt dışındakilere benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Buna göre romantik ilişki inançlarının evlilik uyumu, bağlanma tarzı, ilişki süreci, sosyal beceriler ve aşka ilişkin tutumlarla ilişkili olduğu gözlemlenmektedir.

7. ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Araştırmanın problemi, “Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançları farklılaşmakta mıdır?” şeklinde düzenlenmiştir.

8. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

- 1- Araştırmanın problemi “ Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançları toplam puanı ve alt ölçek puanları farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu probleme cevap aranırken aynı zamanda aşağıdaki alt problemler de incelenmiştir.

- 1.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançları toplam puanı arasında fark var mıdır?

- 1.2.Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “aşk bir yol bulur” alt ölçek puanı arasında fark var mıdır?

- 1.3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “ilk ve tek” alt ölçek puanı arasında fark var mıdır?

1.4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “ilk görüşte aşk” alt ölçek puanı arasında fark var mıdır?

1.5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “idealleştirme” alt ölçek puanı arasında fark var mıdır?

9. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sosyal yaşamda eğitilmiş bireylerin yaşam tarzları ve fikirleri değer görmektedir. Bunun yanında üniversite yaşantısının akademik eğitimi bireye bilgi edinme ve kültürlenmenin yanında bilinçli olma ve alınan eğitimin sorumluluğunu taşıma yükünü de beraberinde getirmektedir. Bugünün üniversite öğrencileri sadece kendi yaşamlarında daha iyi bir ruh sağlığı içinde iyi bir yaşam sürerek değil aynı zamanda geleceğin aydın kesimi olarak toplumsal yaşamda da önemli rol oynayan yapı taşları olacaklardır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel olarak esnek olmaları hem kariyer edinmelerinde ve mesleki yaşantılarında hem de evlilik yaşantılarında mutlu bir yaşam sürmelerine yarar sağlayacaktır. Üniversite yaşantısı gençlere pek çok olanak sunarken, uyum sağlama, akademik başarı, psikolojik olarak gelişimi de beraberinde getirmektedir. Üniversite çağında yaşanan romantik aşk, evliliğe ilişkin birçok sorumluluğu içermekte bu dönemde bireyin başka bir kişiyle anlamlı bir ilişki kurması beklenmektedir (Cenkseven- Önder, 2014).

Üniversitede yaşanan romantik ilişkiler ya evlilikle sonuçlanmakta ya da bireylerin hayatlarını birlikte geçirebilecekleri eş seçiminde etkin bir rol oynamaktadır. Romantik ilişkilerde bireylerin birbirlerine karşı tutumları, davranışları ve beklentileri; bireylerin kişisel yapılarından etkilenmekte ve bu durum ilişkinin sağlıklı ve mutlu bir şekilde sürdürülmesinde önem taşımaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkilerini sağlıklı sürdürmelerinde ve etkin iletişim kurmalarında yardımcı olan bir kişilik özelliği olduğu da göz önünde bulundurulduğunda bilişsel esnekliğin romantik ilişkileri etkileyebilecek bir değişken olabileceği düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin gerek sosyal ve gerekse okul yaşantılarında bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi buna yönelik psikolojik danışma ve eğitici rehberlik grupları gibi destekleyici projelerin düzenlenmesinin adımı olması açısından önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde romantik ilişkilerin; çiftlerin aşka ilişkin tutumları, ilişki memnuniyeti, ilişki tarzları, aşk şemaları, ilişkilerdeki psikolojik sıkıntılar ve romantik ilişki sorunlarıyla başa çıkma şekilleri gibi konulara yönelik incelendiği görülmektedir (Choo, Levine and Hatfield, 1996; Eryılmaz ve Ercan, 2010; Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988; Küçük-Helvaci, 2012; Leung ve diğ., 2011; Tüfekçi, 2008). Ancak araştırılan bu konular romantik ilişkileri açıklamak için yeterli olmamaktadır. İlişki içinde olan çiftlerin sahip oldukları işlevsel ve işlevsel olmayan inançların da ilişki üzerinde önemli etkileri vardır. Bu durum çiftlerin ilişki üzerindeki inançlarının ve bu inançların ilişkilerine olan etkilerinin incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Sağlıklı bir toplumun ve ailenin temeli, bireylerin kendilerine uygun ve doğru eş seçimiyle mümkündür. Romantik ilişkiler bireylerin ilişkilere yönelik inançlarından etkilenmekte ve bu inançların da akılcı olup olmaması ilişkinin gidişatını dolayısıyla kurulacak ailenin niteliklerini belirleyebilmektedir. Romantik ilişki inançları ilişkinin işleyişi ile ilgili uyumsuz bir bilişsel kümenin bir parçasıdır. Evliliklerinde başarılı bir uyum yakalayan bireyler mantıksız inançlarla karşılaşmaktadırlar. Ancak bu ilişkilerin işlevsel olmayan ilişki inançlarının zararlı etkilerine dayanabilecek özellikte olduğu da görülmektedir. Bu durum belki de kadının veya erkeğin kendi mantıksız bakış açılarını herhangi

bir sıkıntı yaşanmadan bilişsel esnekliği kullanabilme yetenekleriyle fark etmelerinden kaynaklanmaktadır. Tabii bunun araştırma sonuçlarına göre de doğrulanması gerekmektedir (Eidelson ve Epstein, 1982). Bu durumda bilişsel esneklik düzeyi ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkiyi belirlemek önemlidir. Bu bağlamda araştırma bulgularının aile ve evlilik danışmanlığı alanındaki çalışmalara da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) bireyin bilişsel süreçlerine, düşünce biçimine, bilişsel inançları ve düşünce şekillerinin davranışlarına olan etkilerine odaklanmaktadır. İşlevsel olmayan ilişki inançları da bireyin gerçek dışı beklentileri, bilişsel olarak çarpıtılmış inançları ve olumsuz düşünce şeklinden kaynaklanan yakın ilişkilere yönelik inançlardır. Romantik ilişki inançlarının BDT ve ADDT ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle BDT'nin temel inançlar ve ADDT'nin akılcı ve akılcı olmayan inanç kavramlarıyla örtüştüğü söylenebilir. Ayrıca bilişsel yaklaşımlar fonksiyonel olmayan bilişsel yapıların (temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) esnek olmayan düşünceler olarak görüldüğünü dolayısıyla düşüncelerin katılığının uyum bozukluklarına yol açtığını ortaya koymaktadırlar (Bilgin, 2009b). Bilişsel esneklik bireyin zihninde oluşan katı, işlevsiz ve olumsuz düşünce yapısından uzak düşüncelere sahip olmaktır. Bu durumda bilişsel esnekliğin kuramsal temellerinin de BDT ve ADDT'ye dayandığı görülmektedir. Hem bilişsel esneklik hem de romantik ilişki inançlarının çıkış noktalarının BDT ve ADDT olması da her iki değişkenin de birbirleriyle ilişkili olduğu düşüncesini oluşturmaktadır. Aralarında nasıl bir ilişki olduğu da ancak bu araştırma sonucunda belirlenecektir.

Tüm bu amaçların yanında yapılan literatür incelemesinde Türkiye'de bilişsel esneklik ile romantik ilişki inançlarını birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da yapılacak olan çalışmanın alanda özgün olacağı

ve literatüre katkı sağlayacağı, aynı zamanda daha sonra yapılacak çalışmalar açısından da yararlı olacağı düşünülmektedir.

10. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın ilk değişkeni olan bilişsel esneklik “Bilişsel Esneklik Ölçeği’nin” ikinci değişkeni olan romantik ilişki inançları ise “Romantik İlişki İnançları Ölçeği’nin” ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

11. SAYILTILAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin gönüllü oldukları ve ölçme araçlarını cevaplarken samimi, objektif oldukları ve durumu yansıttıkları kabul edilmektedir. Bilişsel Esneklik Ölçeği’nin bilişsel esneklik düzeyini, “Romantik İlişki İnançları Ölçeği’nin ise romantik ilişki inançlarını ölçtüğü var sayılmaktadır.

12. TANIMLAR

Üniversite Öğrencileri: Zorunlu eğitim dışında genellikle bir meslek edinmek ya da bilgi seviyesini geliştirmek amacıyla herhangi bir alanda en az iki yıl, örgün veya uzaktan eğitim veren kurumlara devam eden öğrencilerdir.

Bilişsel Esneklik (Cognitive Flexibility): Bilişsel esneklik, bireyin; a) alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, b) yeni durumlara uyum sağlama da esnek olabilmesi, c) esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

Romantik İlişki (Romantic Relationship) : Sevginin yakınlık, bağlılık ve tutku bileşenlerinden oluşan kişilerin birbirlerini beğenerek hem fiziksel olarak çekici hem de duygusal olarak bağlılığın yaşandığı ilişkilerdir (Steinberg, 1986).

Romantik İlişki İnançları (Romantic Relationship Beliefs): Bireyin romantik ilişkilere, kendisine ve birlikte olduğu kişiye yönelik bilişsel olarak belirlediği idealler ve beklentilerinden oluşan inançlarıdır (Sprecher ve Metts, 1999).

Aşk Bir Yol Bulur (Love Find A Way): Birine aşık olunduğunda tüm engellere rağmen ne kadar zorlukla karşılaşılsa da ilişkinin devam edeceğine ve aşkın; tüm engelleri aşıp ilişkide karşılaşılan tüm problemler karşısında çözüm yolu bulacağına dair olan inançtır (Sprecher ve Metts, 1999).

İlk ve Tek (One and Only) : Birine aşık olunduğunda bu aşkın gerçek aşk olduğuna ve sonsuza dek bu aşkın süreceğine dair olan inançtır. Gerçek aşkın tüm yaşam boyunca sadece bir kere ve bir tek kişiye karşı hissedilebileceğine yönelik inançtır (Sprecher ve Metts, 1999).

İlk Görüşte Aşk (Love At First Sight) : Doğru insanla karşılaşıldığında neredeyse hemen tanışır tanışmaz aşık olunacağına dair olan inançtır (Sprecher ve Metts, 1999).

İdealleştirme (İdealization) : Bir ilişkide sahip olunan gerçek aşkın neredeyse mükemmel özelliklere sahip olması gerektiğine ve bireyin romantik ilişkisinde hem kendisinin hem sevgilisinin hem de ilişkisinin mükemmel olacağına yönelik inançtır (Sprecher ve Metts, 1999)

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

1. ARAŞTIRMA MODELİ

Çalışma ilişkisel araştırma modelinde yapılmıştır. İlişkisel çalışmalar, nedensellik dışı ilişki aramadır. Araştırmalarda neden- sonuç ilişkisi kurulamayan, doğası gereği veya pratik nedenlerle değişimleme veya denetimin yapılamadığı veya kısmen yapıldığı çalışmalardır. Bu çalışmalardaki etki, denetim ve değişimleme olmadığı için karşılıklı olabilir (Erkuş, 2011).

2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Mersin Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Mersin Üniversitesinde dört yıllık fakülteye devam edenler arasından kümeleme örnekleme yöntemiyle belirlenen 635 öğrenci oluşturmuştur.

Örneklem grubunun cinsiyet ve fakültelere göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklemin Fakülte ve Cinsiyetlere Göre Dağılımı

FAKÜLTELER	CİNSİYET		Toplam
	Erkek	Kadın	
Eğitim	47	63	110
Fen Edebiyat	77	152	229
Mühendislik	108	41	149
İktisadi ve İdari Bilimler	60	87	147
Toplam	292	343	635

3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyebilmek için “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (BEÖ) ve romantik ilişki inançlarını belirleyebilmek için ise “Romantik İlişki İnançları Ölçeği” (RİÖ) uygulanmıştır.

3.1. Romantik İlişki İnançları Ölçeği (RİÖ)

Küçükarslan ve Gizir (2012), tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapıldığı Romantik İnançlar Ölçeği (RİÖ), 1989 yılında Sprecher ve Metts tarafından geliştirilmiştir. RİÖ, romantik ilişkilere yönelik belirlenen rasyonel olmayan temel inançları ölçmek amacıyla

kullanılmaktadır. Özgün ölçek toplam 15 maddeden oluşmakta ve 4 alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar ve madde sayıları aşağıda belirtilmektedir:

- 1- Aşk Bir Yol Bulur (6 madde)
- 2- İlk ve Tek (3 madde)
- 3- İdealleştirme (3 madde)
- 4- İlk Görüşte Aşk (3 madde)

Katılımcılar, ilgili maddeleri 7’li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta, RİÖ’den alınabilecek en düşük puan 15 ve en yüksek puan ise 75 olup, alınan yüksek puanlar rasyonel olmayan romantik ilişki inançlarına işaret etmektedir. Sprecher ve Metts (1989), özgün ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısını, cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurulduğunda, erkekler için .87 ve kızlar için .88 olarak bildirmişlerdir. Ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha değeri .81 olup, test tekrar test güvenirliği ise .75 olarak belirlenmiştir. Türkçe’ye uyarlama sürecinde ölçek, 5’li Likert tipi derecelendirme üzerinden ele alınmıştır.

3.1.1.Romantik İlişki İnançları Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği

Küçükarslan ve Gizir (2012), ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları temelinde yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla kullanılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında ölçekten 1. ve 13.madde birden çok boyuta yüklendiği için ölçekten çıkarılmıştır. Böylece Türkçeye uyarlama ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin toplam 13 maddeden ve “aşk bir yol bulur”, “ilk ve tek”, “idealleştirme” ve “ilk görüşte aşk” olarak adlandırılan dört faktöre ayrıldığı saptanmıştır.

Beşli Likert tipi derecelendirmenin kullanıldığı RİÖ'nün Türkçe formundan alınabilecek en düşük puan 13 ve en yüksek puan ise 65'tir. Benzer ölçek geçerliği kapsamında yapılan analizlerde de RİÖ ile Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilen ve Gizir (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ) puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.76, p<.001$) olduğu bildirilmiştir. RİÖ'nün güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre ise ölçeğin iç tutarlık katsayısını belirlemek üzere elde edilen Cronbach Alfa değeri .84 olup, test-tekrar test güvenirliği ise .83 olarak bulunmuştur.

Güvenirlik çalışmasına göre RİÖ'nün iç tutarlık katsayıları “aşk bir yol bulur” için .79, “ilk ve tek”, için .69, “idealleştirme” için .50 ve “ilk görüşte aşk” için .67'dir. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değeri ise .84 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni temelinde incelendiğinde ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı, kızlar için .85 ve erkekler için .82 olarak belirlenmiştir. Yapılan ölçümlerin sonucu “Romantik İlişki İnançları Ölçeği”nin güvenirlik ve geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada RİÖ'nün iç tutarlık katsayılarına bakılmıştır. Sonuçlara göre “aşk bir yol bulur” alt ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .80, “ilk ve tek” alt ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .69, “idealleştirme” alt ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .66 ve “ilk görüşte aşk” alt ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı ise .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değeri ise .86 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bu araştırmada öğrencilerin bilişsel esnekliklerini ölçmek için Bilgin (2009) tarafından geliştirilen “Bilişsel Esneklik Ölçeği” kullanılmıştır. Bilgin (2009) yaptığı çalışma sonunda bireylerin kendilerine, başkalarına ve çevrelerine ilişkin olarak ne kadar esnek olduklarının anlaşılmasını sağlayacak özellikte

uyarladığı / geliştirdiği “Bilişsel Esneklik Ölçeği” 19 maddeden oluşan semantik (anlamsal) farklılıklar biçimindedir. Ölçek 19 maddelik zıt anlam içeren sıfat çiftlerinden oluşmaktadır. 5 li likert tarzında cevaplanan ölçekten alınan en düşük puan 19 en yüksek puan ise 95 tir. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse bilişsel esneklik düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır.

3.2.1.Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği

Bilgin (2009) “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, sosyo-ekonomik düzeyleri farklı olan üç ayrı lisede okuyan 234’ü erkek, 261’i kız olmak üzere toplam 495 öğrenci ile 67’si erkek, 75’i kız olmak üzere toplam 142 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Araştırmaya 336’sı kız ve 301’i erkek olmak üzere toplam 637 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaşları 15-19 arasında değişmektedir.

“Bilişsel Esneklik Ölçeği”nin (BEÖ), geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları iki farklı grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Birinci grup 202 lise, 55 üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 257 öğrenciden ve ikinci grup ise 293’ü lise 87 si üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 380 öğrenciden oluşmaktadır. Bu iki gruba testin güvenilirliği ölçmek için test tekrar test ile testi yarılama yöntemleri uygulanmıştır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği semantik (anlamsal) farklılık ölçeklerinin 3 boyutlu yapısına paralel olarak hazırlanmıştır. Bu ölçeğin 19 maddelik üç boyutu toplam varyansın %51.33’ünü açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tümü için .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütün maddelerinin madde-toplam korelasyonları .49 ve .63 arasında değişmektedir. Sekiz hafta arayla yapılan test-tekrar-test korelasyon katsayısı .77 ve testi yarılama korelasyon katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kriter geçerliliği “ Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği”yle test edilmiş ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .-44 olarak bulunmuştur.

Yapılan tüm bu ölçümlerin sonucu “Bilişsel Esneklik Ölçeği”nin güvenilirlik ve geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Bilgin, 2009).

Bilişsel Esneklik Ölçeği’nin iç tutarlılığına bu çalışmada bakıldığında Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalamasından bir standart sapma altı ve üstü alınarak düşük, orta ve yüksek olarak gruplandırılmıştır.

4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma verileri toplanmaya başlamadan önce araştırmacı gerekli izinleri almıştır. Verilerin toplanma işlemi sınıf ortamında, gruplar halinde ve bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veriler 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesinin belirlenen fakültelerine devam eden öğrencilerden toplanmıştır. Veriler toplanırken araştırmacı örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerine araştırmanın amacı, ölçekler ve gönüllülük ilkesi hakkında bilgi vermiş ve güvenilirliği sağlayabilmek amacıyla öğrencilerden ölçeklerin üzerine isimlerini yazmamalarını istemiştir. Uygulamalarda toplam 960 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak bu öğrencilerden ölçekleri eksik ya da yanlış doldurduğu tespit edilen 325 öğrenci örneklemden çıkartılmış ve geriye kalan 635 öğrencinin ölçekleri araştırmanın veri kaynağını oluşturmuştur.

5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi, SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde hem bilişsel esneklik hem de romantik ilişki inançları sürekli değişkenler olduğu için aralarındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla çift yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Farklılıkların kaynağını test etmek için LSD testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan alt problemlere ilişkin ölçeklerden elde edilen veriler ve bu verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançları Toplam Puanı Ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın İncelenmesine Yönelik Bulgular:

Araştırmanın problemi “ Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançları toplam puanı ve alt ölçek puanları farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Alt ölçeklere ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir:

1.1.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançları Toplam Puanları Arasındaki Fark:

Araştırmanın birinci alt problemi “Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançları toplam puanları arasında fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu probleme cevap aranırken araştırmaya katılan öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Romantik İlişki İnançları Ölçeği’nden aldıkları toplam puanların ortalamaları, standart sapmaları ve n sayıları Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Romantik İlişki İnançları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

Bilişsel Esneklik Düzeyi	Cinsiyet	N	x	ss
Düşük	Kız	90	34.3	8.3
	Erkek	56	36.5	8.7
	Toplam	146	35.1	8.5
Orta	Kız	156	34.9	8.8
	Erkek	144	38.4	9.4
	Toplam	300	36.6	9.2
Yüksek	Kız	97	34.4	8.1
	Erkek	92	42.4	10
	Toplam	189	38.3	9.9
Toplam	Kız	343	34.6	8.4
	Erkek	292	39.3	9.7
	Toplam	635	36.8	9.3

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre Romantik İlişki İnançları Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Romantik İlişki İnançları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Grup içi	770797	1	770797	9541	.000*
Cinsiyet	2915	1	2915	36.08	.000*
Bilişsel Esneklik Düzeyi	769.8	2	384.9	4.76	.009*
Cinsiyet x Bilişsel Esneklik Düzeyi	847.1	2	423.5	5.24	.006*
Hata	50813	629	80.7		
Toplam	916633	635			

*P>0.01

Tablo 3'te görüldüğü gibi, Bilişsel Esneklik Düzeylerine göre Romantik İnançlar Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. ($F_{(2, 629)}=4.76$, $p<.01$). Ayrıca cinsiyetlere göre ($F_{(1, 629)}=36.08$,

$p<.01$) ve cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeyi'nin etkileşiminde ($F_{(2, 629)}=5.24$, $p<.01$) de anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre romantik ilişki inançlarındaki anlamlı olan farkın kaynağını bulmak için LSD testi uygulanmıştır.

Tukey LSD sonuçları incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan kızların romantik ilişki inançları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi düşük erkekler ile bilişsel esneklik düzeyi orta ve yüksek olan erkeklerin romantik ilişki inançları puan ortalamaları arasında bilişsel esneklik düzeyi düşük olan erkekler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi orta olan erkekler ile bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan erkeklerin romantik ilişki inançları puan ortalamaları karşılaştırıldığında bilişsel esneklik düzeyi orta olan erkekler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Romantik İlişki İnançları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam Puana İlişkin LSD Testi Sonuçları

Bilişsel Esneklik Düzeyi	Bilişsel Esneklik Düzeyi	Ortalama (I-J)	Fark	Std. Hata	p
Düşük	Orta	-1.45		0.90	.108
	Yüksek	-3.18*		0.99	.001
Orta	Düşük	1.45		0.90	.108
	Yüksek	-1.72*		0.83	.04*
Yüksek	Düşük	3.18*		0.99	.001
	Orta	1.72*		0.83	.04*

*P< 0.01,

**P<0.05

Tablo 4'e bakıldığında "düşük" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ile "orta" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler arasında romantik ilişki inançları toplam puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Ancak "düşük" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ile "yüksek" düzeyde bilişsel

esnekliğe sahip öğrenciler arasında romantik ilişki inançları toplam puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir. Aynı farkın, "orta" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ile "yüksek" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ($p=.04$) arasında da olduğu görülmektedir.

1.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “Aşk Bir Yol Bulur (ABYB)” Alt Ölçek Puanları Arasındaki Fark:

Araştırmanın bu alt problemi “Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre ABYB Alt Ölçek puanları arasında fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu probleme cevap aranırken araştırmaya katılan öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ve ABYB Alt Ölçeği’nden aldıkları ortalama puanları, standart sapmaları ve n sayıları Tablo 5’de sunulmaktadır.

Tablo 5.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre ABYB Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapmaları ve N Sayıları

Bilişsel Esneklik Düzeyi	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss
Düşük	Kız	90	13.10	3.03
	Erkek	56	14.32	3.62
	Toplam	146	13.56	3.31
Orta	Kız	156	14.23	3.31
	Erkek	144	16.52	3.77
	Toplam	300	15.33	3.71
Yüksek	Kız	97	14.19	2.68
	Erkek	92	18.38	3.76
	Toplam	189	16.23	3.86
Toplam	Kız	343	13.92	3.10
	Erkek	292	16.68	3.98
	Toplam	635	15.19	3.79

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre ABYB Alt Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup

olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre ABYB Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Grup içi		129706	1	129706	11232	.00*
Cinsiyet		931	1	931	8063	.00*
Bilişsel Düzeyi	Esneklik	534	2	267	23	.00*
Cinsiyet x Bilişsel Esneklik Düzeyi		191.572	2	95.78	8.29	.00*
Hata		7263.46	629	11.55		
Toplam		155747	635			

*P<0.01

Tablo 6'da görüldüğü gibi, Bilişsel Esneklik Düzeylerine göre ABYB Alt Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{(2, 629)}=23$, $p<.01$). Ayrıca cinsiyetlere göre ($F_{(1, 629)}=8063$, $p<.01$) ve cinsiyet

ve Bilişsel Esneklik Düzeyi'nin etkileşiminde ($F_{(2, 629)}=8.29, p<.01$) de ABYB İnancı'nın anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine ve cinsiyete göre ABYB inançlarındaki anlamlı olan farkın kaynağını bulmak için LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçları incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyi düşük kızlar ile bilişsel esneklik düzeyi orta ve yüksek olan kızların ABYB puan ortalamaları arasında bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kızlar lehine anlamlı fark olduğu görülürken aynı zamanda bilişsel esneklik düzeyi düşük erkekler ile bilişsel esneklik düzeyi orta ve yüksek olan erkeklerin ABYB puan ortalamaları arasında bilişsel esneklik düzeyi düşük olan erkekler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Bilişsel esneklik düzeyi orta olan erkekler ile bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan erkeklerin ABYB puan ortalamaları karşılaştırıldığında bilişsel esneklik düzeyi orta olan erkekler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

1.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk ve Tek (İVT)” Alt Ölçek Puanı Arasındaki Fark:

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre İVT alt ölçek puanı arasında fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu probleme cevap aranırken araştırmaya katılan öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İVT Alt Ölçeğinden aldıkları ortalama puanları, standart sapmaları ve n sayıları Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İVT Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

Bilişsel Esneklik Düzeyi	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss
Düşük	Kız	90	7.9	3.2
	Erkek	56	8.1	3.0
	Toplam	146	8	3.1
Orta	Kız	156	8	3.2
	Erkek	144	8.2	3.0
	Toplam	300	8.1	3.1
Yüksek	Kız	97	7.9	3.1
	Erkek	92	9	3.1
	Toplam	189	8.4	3.1
Toplam	Kız	343	7.9	3.2
	Erkek	292	8.4	3.0
	Toplam	635	8.2	3.1

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre İVT Alt Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup

olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İVT Alt Ölçeği’nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Grup içi	38368	1	38368	3836	.000
Cinsiyet	35.648	1	35.648	3.564	.59
Bilişsel Esneklik Düzeyi	18,381	2	9.190	0.919	.399
Cinsiyet x Bilişsel Esneklik Düzeyi	26.46	2	13.23	1.323	.267
Hata	6290	629	10.002		
Toplam	49248	635			

Tablo 8’de görüldüğü gibi, Bilişsel Esneklik Düzeylerine göre İlk ve Tek Alt Ölçeği’nden Aldıkları Puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. ($F_{(2, 629)}=0.919$, $p>.05$). Cinsiyetlere göre ($F_{(1, 629)}=3.564$, $p>.05$) ve Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeyinin etkileşiminde de ($F_{(2, 629)}=1.323$, $p>.05$) anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

1.4.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk Görüşte Aşk (İGA)” Alt Ölçek Puanı Arasındaki Fark:

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre İGA alt ölçek puanı arasında fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu probleme cevap aranırken araştırmaya katılan öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İGA Alt Ölçeğinden aldıkları ortalama puanları, standart sapmaları ve n sayıları Tablo 9’ da sunulmuştur.

Tablo 9.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İlk Görüşte Aşk Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

Bilişsel Esneklik Düzeyi	Cinsiyet	N	x	ss
Düşük	Kız	90	5	1.56
	Erkek	56	5.3	1.78
	Toplam	146	5.1	1.65
Orta	Kız	156	4.8	1.66
	Erkek	144	5.1	1.96
	Toplam	300	4.9	1.81
Yüksek	Kız	97	4.9	1.68
	Erkek	92	5.6	2.10
	Toplam	189	5.3	1.92
Toplam	Kız	343	4.9	1.64
	Erkek	292	5.3	1.98
	Toplam	635	5.1	1.81

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre İGA Alt Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İGA Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Grup içi	15099	1	15099	4636	.00*
Cinsiyet	24.838	1	24.838	7.62	.006*
Bilişsel Esneklik Düzeyi	12.635	2	6.318	1.94	.145
Cinsiyet x Bilişsel Esneklik Düzeyi	7.725	2	7.725	3.86	.306
Hata	2048	629	3.256		
Toplam	18726	635			

*P<0.01

Tablo 10'da görüldüğü gibi, Bilişsel Esneklik Düzeylerine göre İGA Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar ($F_{(2, 629)}=1.94$, $p>.05$) arasında ve cinsiyetle Bilişsel Esneklik düzeylerinin etkileşiminde ($F_{(2, 629)}=3.86$, $p>.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Cinsiyetlere göre ise İGA Alt Ölçeği'nden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{(1, 629)}=7.62$, $p<.05$). Cinsiyet açısından farkın kaynağı incelendiğinde ise kızlar lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (Kızlar $\bar{x}=4,9$; Erkekler $\bar{x}=5,3$).

1.5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İdealleştirme” (İD) Alt Ölçek Puanı Arasındaki Fark:

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre İD alt ölçek puanı arasında fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu probleme cevap aranırken araştırmaya katılan öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İD Alt Ölçeğinden aldıkları ortalama puanları, standart sapmaları ve n sayıları Tablo 11’de sunulmaktadır.

Tablo 11.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İD Alt Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

Bilişsel Esneklik Düzeyi	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss
Düşük	Kız	90	8	2.56
	Erkek	56	8.3	2.70
	Toplam	146	8.1	2.61
Orta	Kız	156	8.5	2.86
	Erkek	144	9.3	2.82
	Toplam	300	8.9	2.86
Yüksek	Kız	97	8.7	2.84
	Erkek	92	10.1	2.92
	Toplam	189	9.4	2.96
Toplam	Kız	343	8.4	2.97
	Erkek	292	9.4	2.89
	Toplam	635	8.9	2.87

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre İD Alt Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup

olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İD Alt Ölçeği’nden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Grup içi	44495	1	44495	5638	.00*
Cinsiyet	100.28	1	100.28	12.7	.00*
Bilişsel Esneklik Düzeyi	129.48	2	64.74	8.2	.00*
Cinsiyet x Bilişsel Esneklik Düzeyi	27.346	2	13.673	1.7	.178
Hata	4963	629	7.892		
Toplam	55554	635			

*P<0.01

Tablo 12’de görüldüğü gibi, Bilişsel Esneklik Düzeylerine göre İD Alt Ölçeği’nden Aldıkları Puanlar ($F_{(2, 629)}=8.2, p<.01$) arasında ve cinsiyetlere göre ($F_{(1, 629)}=12.7, p<.01$) İD İnancı’nın anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeyi etkileşiminde ($F_{(2, 629)}=1.7, p>.01$) ise anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine göre İD inançlarındaki anlamlı olan farkın kaynağını bulmak için LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre İD Alt Ölçeği’nden Aldıkları Toplam Puana İlişkin LSD Testi Sonuçları

Bilişsel Esneklik Düzeyi	Bilişsel Esneklik Düzeyi	Ortalama (I-J)	Fark	Std. Hata	p
Düşük	Orta	-0.80		0.28	.005
	Yüksek	-1.29		0.30	.000
Orta	Düşük	0.80		0.28	.005
	Yüksek	-0.48		0.26	.062
Yüksek	Düşük	1.29		0.30	.000
	Orta	0.48		0.26	.062

Tablo 13’e bakıldığında "düşük" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ile "orta" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ve "yüksek" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler arasında İD toplam puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ancak "orta" " düzeyde bilişsel esnekliğe

sahip öğrenciler ile "yüksek" düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ($p=.062$) arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde öğrencilerin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının farklılaşmakta olup olmadığına yönelik incelemenin sonucunda elde edilen bulguların toplam puan ve her bir alt ölçekle ilgili olarak tartışılıp yorumlanmasına yer verilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının alt ölçeklerinden elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançları Toplam Puanları Arasındaki Farklılığın Tartışılması Ve Yorumlanması:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançları toplam puanları arasında farklılaşma olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre; bilişsel esneklik düzeyleri ile romantik ilişki inançları arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Bunun yanında cinsiyetlere göre ve cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeyinin etkileşiminde de romantik ilişki inançları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma vardır.

Alanyazın incelendiğinde ilişkilere yönelik inançların akılcı olmayan ilişki inançları, gerçekçi olmayan inançlar, işlevsel olmayan inançlar, ilişkide bilişsel çarpıtmalar, romantik ilişki inançları, bilişsel inançlar, rasyonel olmayan ilişki inançları, olumsuz otomatik düşünceler, ilişki mitleri gibi kavramların kullanılarak açıklandığı ve incelendiği görülmektedir (Epstein ve Eidelson, 1981, 1982; Cash, 1984; Haferkamp, 1994; Sprecher ve Metts, 1999; Barrón López De Roda ve diğ., 1999; Sprecher and Toro-Morn, 2002; Flett ve diğ., 2002; Cramer, 2004; Beştav, 2007; Turan, 2010; Emran-Özbulak ve Bulut-Serin, 2015). Buna göre alanyazına bakıldığında bilişsel esneklik ile romantik ilişki inançlarının birlikte incelendiği çok az araştırmaya ulaşılmıştır. Ahn, Kim ve Park (2008) Koreli Amerikan üniversite öğrencilerinin kendileri ve ebeveynleri arasında algılanan Asya kültürel değerlerin aralığında bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda flörtleşme ve evlilik çatışmalarının yoğunluğu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Epstein ve Eidelson (1981) romantik ilişkide gerçek dışı inançlara sahip olan çiftlerin; başarısız evliliklerin değişemeyeceği ve bu nedenle sonlanması gerektiğine yönelik bilişsel katılık gösterdiklerini belirtmektedirler.

Kuramsal açıdan incelendiğinde bilişsel esneklik ile romantik ilişki inançlarının negatif yönde ilişki göstermeleri beklenmektedir. Yani beklenti, bilişsel esneklik düzeyi düştükçe (bilişsel katılık arttıkça) romantik ilişki inancının yükselmesi yönündedir. Bilişsel esneklik olumlu düşüncelere ve olumlu bilişlere neden olmaktadır ve bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler akılcı inançlara sahiptirler (Bilgin, 2009; Gündüz, 2013). Oysaki romantik ilişki inançları ilişkinin işleyişi ile ilgili uyumsuz bir bilişsel kümenin parçası ve romantik ilişkilere yönelik rasyonel olmayan temel inançlardır (Eidelson ve Epstein, 1982; Sprecher ve Metts, 1999). Başka bir deyişle bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler daha rasyonel, mantıklı, akılcı ve işlevsel olan inançlara sahip

iken bilişsel katılığa sahip olan bireyler ise daha çok mantık dışı, gerçekçi, işlevsel ve akılcı olmayan inançlara sahiptirler. İşlevsel romantik inançların aktarımı romantik ilişki birlikteliklerinde ilişki kalitesini ve ilişki memnuniyetini olumlu yönde etkileyen önemli bir etmendir.

Türkiye’de yakın ilişkiler sonucu kurulan evlilik ilişkisinin devamlılığı temel toplumsal normlardan birini oluşturmaktadır (Günindi-Ersöz, 2011). Bu nedenle toplumumuzda ilişkilerin sürdürülebilmesi için bireyler ellerinden gelen çabayı göstermekte ve ilişkiyi devam ettirmek temel amaç haline gelmektedir. Bu durum da üniversite öğrencilerinin kendi ailelerinde ve çevrelerindeki diğer ailelerde gözlemledikleri yakın ilişkilerin işleyişinde özellikle ilişkiyi sürdürmenin önemli olduğu algısını oluşturduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra henüz yetişkinlik dönemine yeni giren üniversite gençleri aşk duygusunu en tutkulu ve yoğun olarak bu dönemde yaşamaya başlamakta bu duyguyu kaybetmek istemedikleri için de ilişkinin sürdürülmesi gerektiğini mantıklı algılamaktadırlar. Küçükarslan (2011) daha önce romantik ilişki yaşamayan üniversitede yeni romantik bir ilişki yaşayan öğrencilerin aşk bir yol bulur, ilk ve tek ile idealleştirme inançlarının diğer gruplardaki öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Ayrıca örneklemini oluşturan üniversite gençleri romantik ilişkilerinde henüz evlilik sürecini yaşamadıkları için yaşadıkları romantik ilişkilerin onlara getirdiği sorumluluk çok az olmakta ve bu da ilişkilerinin daha çok keyif alma boyutunda yaşamalarını sağlamaktadır. Bu durum flört dönemindeki çiftlerin yani birbirlerine aşık olanların daha çok güzel yönlerini görmelerine neden olmaktadır. Green, Campbell ve Davis (2007) sonlandırılmış ilişkilerin olumsuz etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, bireylerin ilişkilerinin sadece şu anda yaşadıkları romantik ilişki partnerlerinin değişmesiyle ilgili değil aynı zamanda önceki yaşadıkları romantik ilişki partnerleri hakkında sahip oldukları düşüncelerden de etkilenmekte olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmanın sonucu, üniversitede ilk

ilişkisini yaşayan gençlerin romantik ilişki inançlarını olumlu olarak yorumlaması açısından önemlidir.

Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan erkek öğrencilerinin orta ve yüksek olanlara göre romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülürken, kızlar arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bilişsel esneklik düzeyleri ve cinsiyet etkileşiminde de bilişsel esneklik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan kız ve erkek öğrencilerin romantik ilişki inançlarından her üç grupta da kızlar lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Yani kız öğrencilerin romantik ilişki inançlarının erkek öğrencilerden daha az olduğu bulunmuştur.

Kadın ve erkeğin duygu, düşünce ve davranışları ilişkinin temel yapısının belirleyicisidir. İkili ilişkilerde cinsiyetler arasında farklı birtakım davranış ve beklentiler oluşmaktadır. Sprecher ve Toro-Morn (2002) gerek Amerikan gerekse Çinli erkeklerin kadınlara göre daha romantik, aşkın her şeyin üstesinden geldiği, hiçbir engel tanımadığı ilişki inancına sahip olduklarını, aşka ilişkin kader inançlarının ise daha az olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, kadınların erkeklere göre evliliği sürdürmek için duygusal doyumun önemli olduğuna daha çok inandıkları, kültürel farklılıkların cinsiyete dayalı farklılıkları geçersiz kıldığı da bulunmuştur. Tüm yaş düzeylerinde kadınların ilk bakışta aşka olan inançları daha az ancak samimiyet ve öz farkındalık inançları daha fazladır. Hem erkeklerde hem de kadınlarda fazla olan tutku ve bağlılıkla ilgili inançların ve psikososyal kimliğin öz farkındalıkla ilişkisinin daha az olduğu ancak samimiyete olan yakınlığın ise daha fazla olduğu görülmektedir (Montgomery, 2005). Kadınlarda ilk ve tek ilişki inancı özellikle ilişkinin devam etmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Ayrıca çalışma sürecinde ayrılan çiftlerin ayrılmadan daha önce romantik inançlarında önemli ölçüde azalma olduğu da görülmektedir (Sprecher ve Metts, 1999).

Çalışmada kız öğrencilerin romantik ilişki inançlarının erkek öğrencilerden daha az olduğu bulunmuştur. Bu sonuç önceki benzer çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Erkeklerin kadınlara göre daha romantik ve daha az gerçekçi oldukları ve ilişki inançlarında kadınların erkeklere göre daha gerçekçi oldukları da görülmektedir (Knox, Sporakowski ve Sporakowski, 1968, Sprecher ve Metts, 1999).

Çiftlerin romantik ilişkileri hakkında görüşülerek; birbirlerine ve ilişkilerine bakış açıları, birbirlerine yaklaşım şekilleri, motivasyonları ve bunların birbirlerine olan etkileri ve nasıl sosyal bir bilişle sahip oldukları belirlenmektedir (Knee, Patrick ve Lonsbary 2003). Evlilik terapistleri giderek artan ilişki sıkıntılarının bilişsel bileşenlerini tanımlamışlardır. Özellikle insanların yakın ilişkiler hakkındaki inançları ve bu inançların ilişki kalitesini nasıl etkilediğine odaklanılmaktadır. Romantik ilişki inançlarının farklılıkları, işlevsiz veya gerçekçi olmayan romantik ilişkiler hakkındaki inançların neler olduğu ve çiftlerin anlaşmazlık inançları ya da çatışmaları ortaya çıkaran gerçek dışı inançları ile ne şekilde hareket ettiklerini belirlemek önemlidir (Abowitz ve Diğerleri, 2009, Eidelson ve Epstein, 1982)

Bireyler iyi bir ilişki için nelere ihtiyaçları olduğu konusunda farklı inançlara sahiptirler. Çiftler arasındaki ilişki ile ilgili olayların sonucunda neler olacağı ve birbirlerini nasıl gördükleri de dahil olmak üzere çiftlerin ilişki inançlarının ilişkiler üzerinde ciddi bir etkisi vardır (Knee, Patrick ve Lonsbary 2003).

Medya ile ilişki inançları üzerine yapılan çalışmada romantik temalı filmlerin “Aşk Bir Yol Bulur” ilişki inancı ile evlilik temalı yayınların ise “İlk Görüşte Aşk” ve “İdealleştirme” ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Durum komedilerini daha fazla izleyenlerin ise “İdealleştirme” ve “İlk ve Tek” ilişki inançları ile zayıf ilişkili olduğu görülmüştür (Lippman, Ward ve Seabrook, 2014).

2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “Aşk Bir Yol Bulur” Romantik İnancı Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “Aşk Bir Yol Bulur” alt ölçek puanları arasında farklılaşma olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre; bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kız ve erkek öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilere göre aşk bir yol bulur ilişki inancının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre bilişsel esneklik düzeyi düşük olan yani bilişsel katılığa sahip olan kız ve erkek öğrencilerin aynı zamanda “Aşk Bir Yol Bulur” ilişki inançlarının da düşük olduğu görülmektedir.

İnsanlarda esnek bir uyum potansiyeli olmasına rağmen bireyler olaylar karşısında her zaman uyum sağlayamayabilirler. Bunun nedeni de kişinin çevresel değişikliklerle başa çıkabilmesi için esnek olması gerektiği durumlardaki bilişsel katılığıdır (Cañas, Fajardo ve Salmerón, 2013). Bilişsel esneklik sosyal ilişkiler yoluyla da sınanmaktadır. Sosyal olarak girişken olmayan kişiler, işlevsel olmayan ilişki inançlarını daha güçlü bir şekilde kabul etmektedirler. Bu bireyler; kendine güvenmeden başkalarına bağımlı olarak inançlarını düzenlemeye daha fazla bağlı kalmaktadırlar (Cash, 1984). Romantik ilişki inançları ilişkinin başlangıcında duygusal olarak yol gösterir ve birey romantik ideallerine uygun olduğunu düşündüğü kişi ile romantik ilişkiye başlar (Sprecher ve Metts, 1999; Barrón López De Roda ve diğ., 1999).

Her ne kadar romantik ilişki inançları olumsuz ve akılcı olmayan inançlar olarak tanımlansa da, bu çalışmada aşk bir yol bulur ve idealleştirme alt boyutlarının aslında olumlu bir inanç olarak algılandığı görülmektedir. Bu nedenle romantik ilişki inançları ile bilişsel esnekliğin beklenmedik şekilde pozitif yönde ilişki göstermesi ancak kültürel etkiyle açıklanabilir. Çünkü kültürel

farklılıklar ve bireylerin yetiştiği ailenin özellikleri romantik ilişki inançlarını etkileyen önemli faktörlerdendir (Möller ve Van Zyl, 1991; Sprecher, Cate ve Levin, 1998; Sprecher and Toro-Morn, 2002). Düşünce şekli çocukluk döneminden itibaren kazanılmaktadır. Ayrıca, anne- baba tutumu ve anne baba çocuk bağlılık stili, çocuğun ne oranda bilişsel esnek olacağı üzerinde etkili olabilmektedir. Bilişsel esneklik kişilerarası ilişkilerin uyumlu ve olumlu yönde gelişmesine de katkıda bulunmaktadır (Bilgin, 2009).

Cinsiyetler arasındaki farka bakıldığında ise bilişsel esneklik düzeylerinden hem düşük hem orta hem de yüksek olan kız ve erkek öğrencilerin karşılaştırılmasında çıkan analiz sonuçlarına göre; aşk bir yol bulur ilişki inancında kızlar lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Yani kız öğrencilerin “Aşk Bir Yol Bulur” ilişki inançlarının erkek öğrencilere göre daha az olduğu bulunmuştur.

Birine aşık olunduğunda tüm engellere rağmen ne kadar zorlukla karşılaşılsa da ilişkinin devam edeceğine ve aşkın; tüm engelleri aşip ilişkide karşılaşılan tüm problemler karşısında çözüm yolu bulacağına dair olan inançtır (Sprecher ve Metts, 1999). Bu işlevsel olmayan ilişki inancıdır ve araştırmanın sonucunda bilişsel esnekliği yüksek olan öğrencilerin “Aşk Bir Yol Bulur” ilişki inançlarının düşmesi beklenirken tam tersine aynı şekilde yükselmiştir. Sonuçlarda çıkan bu durum ancak kültürel yapıyla açıklanabilir. Çünkü Türk kültür yapısında da şartlar ne olursa olsun ilişkiyi devam ettirme esas alınmaktadır.

Sprecher ve Toro-Morn (2002) yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılıkları ve benzerlikleri ile aynı zamanda iki farklı kültürdeki (Kuzey Amerika ve Çin) kadın ve erkeklerin çeşitli ilişki inançlarını incelediler. Araştırma sonucunda; Çinli erkeklerin kadınlara göre daha romantik, aşkın her şeyin üstesinden geldiği, hiçbir engel tanımadığı inancına sahip oldukları, aşka ilişkin kader inançlarının ise daha az olduğu görülmektedir. Benzer bir çalışmada Küçükarslan (2011) da kız

öğrencilerin “aşk bir yol bulur” ilişki inançlarının erkeklere göre daha az olduğunu bulmuştur.

Şema terapisi bireylerin önceki ilişkilerinde yaşadıkları terkedilme şemalarını şimdiki ilişkilerinde değiştirerek yeni yaşantılara yer açmalarını önermektedir. Böylece bu tutum içinde olan bireylerin “Aşk Her Engeli Aşar”, “İlk ve Tek” gibi işlevsel olmayan romantik inançlarının devam etmesi engellenmiş olur (Sprecher ve Metts,1999).

3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk ve Tek” Romantik İnancı Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “İlk ve Tek” alt ölçek puanları arasında farklılaşma olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeyleriyle “İlk ve Tek” ilişki inancı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

“İlk ve Tek” ilişki inancı birine aşık olduğunda bu aşkın gerçek aşk olduğuna ve sonsuza dek bu aşkın süreceğine dair olan inançtır. Gerçek aşkın tüm yaşam boyunca sadece bir kere ve bir tek kişiye karşı hissedilebileceğine yönelik inançtır (Sprecher ve Metts, 1999). Bu ilişki inancı işlevsel ve akılcı olmayan bir inançtır. Bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili bu şekilde bir kısıtlamaya gitmeleri ve duygularını dar ve küçük bir kalıba sokmaları hem kendi yaşamlarına hem de partnerlerine yaptıkları büyük bir haksızlık olacaktır. Ayrıca herhangi bir nedenle aşık olunan kişiyle yakın ilişkinin yaşanmadığı durumlarda bireyin kendini dış dünyaya kapatmasına ve aşkın hastalıklı boyutuna ulaşmasına neden olacaktır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda çalışmanın sonucunun olumlu

olduğu söylenebilir. Çünkü kuramsal anlamda beklentiyi karşılamaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerinin bu inanca sahip olmamaları istenen sonuçtur.

Literatürde bazı çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir. BarrónLópez De Roda ve diğ. (1999)'nin yaptıkları çalışmanın sonucunda romantik inançların yani mitlerin gücü ile cinsellik, aşk ve evlilik arasında ilişki olduğu görülmekle birlikte eğitim seviyesi daha düşük olan kadınlar ile yaşlı insanların evlilik, aşk, cinsellik ile ilgili romantik inançlarının daha güçlü olduğu bulunmuştur. Yani eğitilmiş olan kişilerin romantik ilişki inançlarının daha az olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri toplumun büyük bir kesimine oranla eğitim seviyesi yüksek olan gençlerden oluşmaktadır. Bu durum çalışmadan elde edilen sonucu desteklemektedir. Ayrıca bu sonuç istenilen ve beklenen sonucu bize vermektedir. Ayrıca Düzgün (2009)'ün evli kişilerin ilişkiye ilişkin inançları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada da yüksek ve düşük düzeyde evlilik uyumuna sahip bireylerin ilişkiye ilişkin inançları açısından fark olmadığı görülmüştür. Tüm bu sonuçlar çalışmadan elde edilen sonucun literatürle aynı doğrultuda olduğunu desteklemektedir.

4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İlk Görüşte Aşk” Romantik İnancı Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “İlk Görüşte Aşk” alt ölçek puanları arasında farklılaşma olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeyleri birlikte ele alındığında “İlk Görüşte Aşk” ilişki inancı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Ancak yapılan analizlerde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre “İlk Görüşte Aşk” ilişki inancı arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın da kızlar lehine olduğu

görülmektedir. Bu durum da erkek öğrencilerin “İlk Görüşte Aşk” ilişki inançlarının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermektedir.

“İlk Görüşte Aşk” ilişki inancı doğru insanla karşılaşıldığında tanışır tanışmaz yani neredeyse hemen aşık olunacağına dair olan inançtır (Sprecher ve Metts, 1999). Bu ilişki inancı da diğerleri gibi gerçek dışı ve işlevsel olmayan bir inançtır. Ancak özellikle romantik aşk filmlerinde ve efsanevi ebedi aşk romanlarında bu tema işlenmektedir. Bu da özellikle yetişkinliğin daha erken dönemlerinde gençleri etkileyen ve yakın ilişkilerinde aradıkları durum olmasına neden olabilmektedir. Bununla ilgili Lippman, Ward ve Seabrook (2014)’un romantik televizyon yayınlarının farklı türlerine fazla maruz kalınması ile idealistik romantik inançlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın sonucunda romantik medya yayın türlerinin içerdiği farklı romantik mesajlar ile belirli romantik inançlar arasında ilişki olduğu görülmektedir.

Romantik aşkta diğer kişi varlığıyla, bireyin aşk ilişkisinin başlamasından önce zorunlu olarak fark etmesine dahi gerek olmayan bir eksiği yanıtlar ve bu eksik doğrudan öz kimlikle ilgilidir; bir anlamda eksik birey bütünlenir (Giddens, 1992). İlk görüşte aşk ilişki inancı romantik ilişki davranışlarının yalnızca ilk aşamasını etkileyebilecek ancak ilişki yapılandıktan sonraki ilişki dinamiklerini etkileyecek bir inanç değildir (Sprecher ve Metts, 1999).

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlar alındığı görülmektedir. Tüm yaş düzeylerinde kadınların ilk bakışta aşka olan inançları daha az ancak samimiyet ve öz farkındalık inançları daha fazladır (Montgomery, 2005). Bir diğer benzer çalışmanın sonucunda Küçükarslan (2011), erkek öğrencilerin kızlara oranla “İlk Görüşte Aşk” ilişki inancının daha yüksek olduğunu bulmuştur.

5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre “İdealleştirme” Romantik İnançları Arasındaki Farkın Tartışılması ve Yorumlanması:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre “İdealleştirme” alt ölçek puanları arasında farklılaşma olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleriyle idealleştirme inançları arasında ve cinsiyetlere göre idealleştirme inançları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler ile orta ve yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrencilerin idealleştirme inançları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ancak orta ve yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler arasında ve cinsiyet ile bilişsel esneklik düzeyi etkileşiminde anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmektedir.

Romantik aşk, şehvetle ve dünyevi cinsellikle uzlaşıyorsa, bu sevilen idealize edildiğinden değil, bir psikolojik iletişimi, ruhların buluşmasını gerektirmesindendir. Romantik aşk, tutkulu aşktan aşkınlığa yönelen özel bir inançlar ve idealler kümesi yaratır; romantik aşk trajediyle son bulabilir ve sınırların aşımıyla beslenebilir, ama bir zafer duygusu da üretir, gündelik uzlaşmaları aşar. Bu aşk iki anlamda tasarım yapar; diğer insana bağlanır ve onu idealleştirir ve geleceğe yönelik bir gelişme parkuru tasarlar (Giddens, 1992).

Bir ilişkide sahip olunan gerçek aşkın neredeyse mükemmel özelliklere sahip olması gerektiğine ve bireyin romantik ilişkisinde hem kendisinin hem sevgilisinin hem de ilişkisinin mükemmel olacağına yönelik inançtır (Sprecher ve Metts, 1999). İdealleştirme inançları, çatışmaların olumsuz değerlendirilmesi, içselleşmiş olumsuz bakış açısı ve bunların da ötesinde ilişki ile ilgili hayal kırıklıkları, evlilik ve tutkulu aşk arasındaki bağlantıyı olumsuz etkileyecek inançlardır (Barrón López De Roda ve diğ.,1999). İdealleştirme ilişki inancı

yüksek olan kişiler aynı zamanda mükemmeliyetçi kişilik özelliğine de sahiptir.

Flett ve Diğerleri (2001) çalışmalarında flört ilişkisinde olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik boyutlarının ilişki inançlarının çeşitli alanlarıyla güçlü bir ilişkisi olduğunu buldular. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin özellikle iletişim, güven, destek, başa çıkma ve saygı temalarını içeren inançlarla güçlü ilişkileri vardır. Kendine yönelik ve başkaları odaklı mükemmeliyetçiliğin çoğunlukla ilişki inançlarının yakınlık konusundaki tutumlarıyla güçlü bir ilişkisi vardır. Sonuçlarda kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerin yakın ilişkiler bağlamında yüksek hedeflere sahip ilişki inançlarının olduğu ve ilişkilerinde de yüksek düzeyde performans gösterdikleri bulundu.

Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçi kişiliğe sahip bireylerin olumsuz bir bakış açısı ve işlevsel olmayan inançlarının olduğu romantik eşe yönelik duyarsızlık ve duygusal bağımlılık, eşle obsesif şekilde ilgilenme, takıntılı- obsesif düşünceler ve ilişki içinde bilinçli anksiyete gibi aşkın nevrotik yönleriyle ilişkili bulundu. Ayrıca yakın ilişki ile ilgili başa çıkmada uyum bozucu tarzları yıkıcı problem çözme teknikleri olduğu da bulundu. Yani bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin tam tersi özelliklere sahip oldukları bulunmuştur. Çünkü problem çözme becerileri yüksek olanların bilişsel esneklik düzeyleri de yüksek olmaktadır (Bilgin, 2009a; Flett ve Diğerleri, 2001).

Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik uyum bozucu ilişki eğilimleri ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik aşk ve hoşlanmanın düşük seviyeleri ile ilişkili bulunmasa da sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik çift uyumu ile ilişkilidir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik; mükemmeliyetçi düşünceler (bilişler), kendine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, partnerlerine duygusal bağımlılık ve obsesif takıntıları içeren eğilimlerin tümüyle ilişkilidir (Flett ve Diğerleri, 2001).

Bir diğerk çalışmada Sprecher ve Toro-Morn (2002) cinsiyet farklılıkları ve benzerlikleri ile aynı zamanda iki farklı kültürdeki (Kuzey Amerika ve Çin) kadın ve erkeklerin çeşitli ilişki inançlarını incelediler. Araştırma sonucunda; Amerikan örnekleminde erkekler kadınlara kıyasla aşk olmaksızın evlenmeye daha istekli ve romantizm ölçeğinin bileşenlerinde idealleştirmede daha yüksek puana sahip bulunmuşlardır.

Montgomery (2005) ergen ve yetişkinlerle yaptığı çalışmada eski gençlik dönemlerindeki flörtlerde aşk, tutku ve samimiyetin daha fazla olduğunu, gençlerin bağlılıkla ilgili romantik inançlarının ise daha fazla fakat romantik idealleştirmelerinin ise daha az olduğunu belirtmektedir. Olumsuz ilişki inancı olan idealleştirme inancının günümüz gençliğinde azalmış olması aslında istenen bir durumdur. Bilişsel esneklikle aralarındaki pozitif ilişki bulunmasının bir nedeni olarak bu inancın artık eskisi gibi çok fazla önemsenmemesi olduğu düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça genel olarak romantik ilişki inançları, “aşk bir yol bulur” ve “idealleştirme” romantik ilişki inançları da artmaktadır.
- Bilişsel esneklik düzeyiyle “ilk ve tek” ve “ilk görüşte aşk” ilişki inançları arasında ilişki bulunmamıştır.
- Erkek öğrencilerin romantik ilişki inançları kız öğrencilere göre daha fazladır.
- Ayrıca kız öğrencilere göre erkek öğrencilerin “aşk bir yol bulur” ve “ilk görüşte aşk” ilişki inançlarının daha fazla oluşu görülmüştür.

Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Çalışma Mersin Üniversitesinde çeşitli fakültelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Gelecekte farklı üniversitelerde eğitim gören öğrenciler üzerinde çalışma yapılabilir.
- Çalışmada öğrencilerin ilişki inançları araştırılırken ilişki yaşayıp yaşamama durumlarına bakılmamıştır. Farklı çalışmada öğrencilerin ilişki yaşayıp yaşamama durumları da değişken olarak ele alınabilir.
- Bu çalışma gelecekte medeni durumlara göre (evli, bekar, boşanmış vs) bireyler üzerinde yapılarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.

- Gelecekte ilişki inançları ve bilişsel esneklik düzeyi ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişki incelenebilir.
- Sonraki çalışmalarda hem bilişsel esneklik düzeyi hem de ilişki inançlarının yetişilen aile ortamından nasıl ve ne yönde etkilendiğinin belirlenebilmesi için anne-baba tutumlarıyla birlikte incelenebilirler.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Bilişsel esnekliğin kazanılan bir kişilik özelliğinden yola çıkılarak özellikle ergenlikten itibaren yani lise düzeyinde bilişsel esneklik düzeyini arttırmaya yönelik eğitici çalışmalar programlanabilir.
- Evlilik öncesi çiftlere yönelik ilişki ve evliliklerle ilgili öğretici danışma grupları oluşturulabilir.
- Bilişsel esneklik düzeyinin yükseltilmesine yönelik psiko-eğitimsel programlar düzenlenebilir
- Üniversite öğrencilerinin geldikleri kültürel ortamın özellikleri belirlenerek işlevsel olmayan romantik ilişki inançlarının işlevsel romantik ilişki inancına dönüşmesi için grup çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbate-Daga, G., Buzzichelli, S., Amianto, F., Rocca, G., Marzola, E., McClintock, S. M. and Fassino, S. (2011). Cognitive flexibility in verbal and nonverbal domains and decision making in anorexia nervosa patients: a pilot study. *BMC Psychiatry*, 11(162) <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/11/162>
- Abowitz, D.A., Knox, D., Zusman, M. and Mcneely, A. (2009). Beliefs about romantic relationships: Gender differences among undergraduates. *College Student and Journal*, 01463934, 43(2), 124-236.
- Ahn, A. J., Kim, B.S.K and Park, Y.S. (2008). Asian Cultural Values Gap, Cognitive Flexibility, Coping Strategies, and Parent-Child Conflicts Among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology* Copyright 2008 by the *American Psychological Association*, 14(4), 353–363.
- Akçan-Parlaz, E., Tekgöl, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2015). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4) www.turkishfamilyphysician.com'dan Ocak 2015 tarihinde indirilmiştir.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, an attachment; a teoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40 (4), 969-1025.
- Asıcı, E.ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191 -211.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 520-546.
- Atak, M. ve Kacur, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes Üniversitesi Örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(2), 273-297.
- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. 6. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol. 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol.4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman: New York.

- Barron Lopez De Roda, A., Martinez-Inigo, D., De Paul, P. and Yela, C. (1999). Romantic Beliefs and Myths in Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 2 (1), 64-73.
- Beştav, G. F. (2007). *Romantik ilişki doyumı ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inanęlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite ğrencilerinin Sorunları ile Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *ęukurova niversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (20),18-25.
- Bilgin, M. (2009a). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *ęukurova niversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2009b). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss. Vol I. Attachment*. (Second Edition). New York: Basic Books.
- Brewster, M. E., Moradi, B., DeBlaere, C. And Velez, B. L. (2013). Navigating the borderlands: the roles of minority stressors, bicultural self-efficacy and cognitive flexibility in the mental health of bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0033224.
- Brown, J. (2005). The compelling nature of romantic love: A psychosocial perspective. *Psychoanalysis, Culture & Society*, 10(1), 23-43.

- Büyükpapaşçu, H. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler: İnternetin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cañas, J.J., Fajardo, I. ve Salmerón, L. (2013) Cognitive flexibility. http://www.ugr.es/~ergocogn/articulos/cognitive_flexibility1.pdf 14 Nisan 2013 tarihinde ulaşılmıştır.
- Cash, T.F. (1984) The Irrational Beliefs Test: Its Relationship with Cognitive-Behavioral Traits and Depression. *Journal of Clinical Psychology*, November, 40(6), 1399-1405.
- Cenkseven-Önder, F. (2014) Kişilik gelişimi. Rezzan Çeçen Eroğlu ve Filiz Yurtal (Ed.), *Eğitim psikolojisi el kitabı*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Choo, P., Levine, T. and Hatfield, E. (1996). Gender, Love Schemas, and Reactions to Romantic Break-Ups. Crandall, R.(Ed.). *Handbook Of Gender Research (Special Issue)*. *Journal of Social Behaviour and Personality*., 11(5), 143-160.
- Chung, S., Fangsu, Y. and Wensu, S. (2012). The impact of cognitive flexibility on resistance to organizational change. *Social Behavior and Personality*, 40(5), 735-746 © Society for Personality Research <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2012.40.5.735>
- Ciairano, S., Bonina, S. and Miceli, R. (2006), Cognitive Flexibility and Social Competence From Childhood To Early Adolescence. *Cognition, Brain & Behavior, Romanian Association for Cognitive Science*, 10 (3), 343-366, Italy.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling & psychotherapy*. Seven Edition, Brooks/Cole-Thomson, Belmont, USA.

- Cramer, D. (2004). Effect of the destructive disagreement belief on relationship satisfaction with a romantic partner or closest friend. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 77, 121-133 © 2004 The British Psychological Society www.bps.org.uk.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Eğitim Derneği, Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çırakoğlu, O.C. (2006). *Kontrol odağının ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki doyumsuzlukları ele alış biçimleri üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çırakoğlu, O.C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 29-41.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davies, M. F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(2), 113-124. DOI: 10.1007/s10942-006-0027-0
- DeLucia-Waack, J.L., Gerrity, D.A., Taub,D.J and Baldo, T.D. (2001). Gender, gender role identity, and type of relationship as predictors of relationship behavior and beliefs in college students. *Journal Of College Counseling*, 4, 32-48.

- Dennis, J.P. and Wal, V. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*. 34: 241–253 DOI 10.1007/s10608-009-9276-4.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63,19-21.
- Deveney, C.M. and Deldin, P.J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion Copyright by the American Psychological Association*, 6(3), 429–437 1528-3542/06/\$12.00 DOI: 10.1037/1528-3542.6.3.429.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dryden, W. and David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy:Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quartely*, 22(3).
- Duran, Ş. (2010). *Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Düzgün, G. (2009). Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eidelson, R.J. and Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 50, No. 5, 715-720.
- Ellis, A. and DiGiuseppe, R. (1993). Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings in Rational-Emotive Therapy Qualitative or Quantitative? *Cognitive Therapy and Research*, 17(5), 471-475.
- Emran Özbek, B. ve Bulut Serin, N. (2015). Evli Bireylerin İrrasyonel Düşünceleri ve İlişki Biçimlerinin Evlilik Uyumuna Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. 13. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* 7, 8, 9 Ekim, 2015 Mersin.
- Epstein, N., Baucom, D.H and Rankin, L.A (1993). Treatment of marital conflict: A Cognitive- Behavioral Approach. *Clinical Psychology Review*. 13(1), 45-57.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. 3. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık San. Tic. A.Ş.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L (2010) Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 23 (2), 2010, 381-397. <http://kutuphane.uludağ.edu.tr/Univder/uufader.Htm>.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Shapiro, B. and Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20(4), 289-311.

- Giddens, A. (1994). *Mahremiyetin dönüşümü: Modern toplumlarda cinsellik, aşk ve erotizm*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Gizir, C.A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Gizir, C. A (2012). İlişki inançları ölçeği' nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Green, J.D., Campbell, W.K. and Davis, J.L. (2007). Ghosts From the Past: An Examination of Romantic Relationships and Self-Discrepancy. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 243–264 (Copyright © 2007 Heldref Publications).
- Gülden, Ç. (2011). *Ergenlerin romantik ilişkilerini başlatma, sürdürme ve bitirme nedenlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*,13,216-223.
- Gündüz, B. (2013). The contributions of attachment styles, irrational beliefs and psychological symptoms to the prediction of cognitive flexibility. *Educational Sciences: Theory & Practice-* 13(4), 2079-2085. Educational Consultancy and Research center.
- Günindi-Ersöz, A. (2011). Türkiye’de boşanma olgusu ve kadına yönelik aile içi şiddet ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 43.

- Hackney, H. and Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* Ankara: Mentis Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
- Haferkamp, C., (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring and marital conflict. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*. 13(3), 248-262.
- Hamamcı (2005) Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*. 33(4), 313-328-IB Society for Personality Research (Inc.)
- Hamamcı, Z. and Esen-Çoban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2 -300–304.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hendrick, S.S., Hendrick, C. and Adler, N.L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Hendrick, S.S. and Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2, 55-65. *Printed in the United States of America*. Copyright 1995 Cambridge University Press. 1350-4126/95
- James, S., Hunsley, J. and Hemsworth, D. (2002). Factor Structure of the Relationship Belief Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 729–744.

- Kalkan, M. (2010). Ergen romantik ilişkilerinde duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelmeye Adlerian bir bakış: Sosyal ilgi”. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11, 242-247.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları İle Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* 7, 8, 9 Ekim, 2015 Mersin.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students romantic relations. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141- 156.
- Kazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Kearsley, G.(2000). *Cognitive flexibility theory*.
<http://www.gwu.edu/~tip/spiro.html> 19.03.2014. tarihinde ulaşılmıştır.
- Kırkpınar, İ. (1983). *Erzurum İl Merkezindeki Lise Öğrencilerinde Depresyon ve Diğer Adolesan (ergenlik) Çağı, Sorunları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Knox,D. H., Sporkowski, Jr. and Sporkowski, M.J.(1968). Attitudes of college students toward love. *Journal of Marriage and Family*, 30(4), 638-642. Published by: National Council on Family Relations Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/349508>.
- Knee, R.C. (1998). İmplicit theories of relationship : Assesment and prediction of romantic relationship inivation, coping and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*,74(2), 360-370.

- Knee, R.C., Patrick, H. ve Lonsbary, C. (2003). İmplicit Theories of Relationship: Orientations Toward Evaluation and Cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 41-55.
- Kuruoğlu, A. (2007). *Ergenlik Dönemi*. Aysev A. , Taner Y.(Edt) Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, 1. baskı, İstanbul: Asimetrik Paralel.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Küçük-Helvaci, F. (2012). *Romantik İlişkilerde Sorun Çözme ve Sosyal İlginin Aşka İlişkin Tutumlarla İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Leahy, R.L. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. 2. Basım, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leahy, R.L. ve Holland, S.J. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri*. Ankara: HYB Basın Yayın.
- Leahy, R.L. (2007). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. 2. Basım, Ankara: HYB. Basım Yayın,
- Leung, C., Moore, S., Karnilowicz, W. and Lung, C. L. (2011). Romantic relationships, relationship styles, coping strategies, and psychological distress among chinese and australian young adults. *Blackwell Publishing Ltd. Social Development*, 20, 4, 2011. Published by Blackwell Publishing, 9600 Garsington Road, Oxford OX4 2DQ, UK and 350 Main Street, Malden, MA 02148, USA.

- Li, T. ve Fung, H.H. (2011). Partner discrepancies and age differences in marital quality: Distinguishing the ideal, expected, and perceived partner. *Oxford Journals. Medicine & Health & Social Sciences. The Journals of Gerontology: Series B*, 67(4), 417-422.
- Lippman, J. R., Ward, L. M. and Seabrook, R. C. (2014). Isn't it romantic? Differential associations between romantic screen media genres and romantic beliefs. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(3), 128-140.
- Lowrey, W. and Kim, S. K. (2009). Online news media and advanced learning: A test of cognitive flexibility theory. *Broadcast Education Association Journal of Broadcasting & Electronic Media* 53(4), 547-566 DOI: 10.1080/08838150903323388 ISSN: 0883-8151 print/1550-6878 online.
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1).
- Martin, M. M., Anderson, C.M. and Thweatt, K.S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Martin, M. M., Cayanus, J. L., McCutcheon, L. E. and Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Psychology*, 5 (1), 75-81.
- Martin, M. M., Staggers, S. M. and Anderson, C.M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.

- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20 (3), 346-374 DOI: 10.1177/0743558404273118 Published by: <http://www.sagepublications.com>
- Moore, S.M. and Leung, C. (2001). Romantic beliefs, styles and relationships among young people from Chinese, Southern European, and Anglo-Australian backgrounds. *Asian Journal of Social Psychology*, 4(1), 53–68.
- Mosher, C. and Danoff-Burg, S. (2007). College students' life priorities: The influence of gender and gender-linked personality traits. *Gend. Issues* 24, 21–33 DOI 10.1007/s12147-007-9002-z
- Möller, A.T. and Van Zyl, P.D. (1991). Relationship Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, Vol.47, No.1.
- Nelson-Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Ed. Füsün Akkoyun). Ankara: TDFO Ltd. Şti.
- Nichel, C. (2013). *Cognitive flexibility theory*. Old Dominion University. www.odu.edu/...Theory.../spiro-Nicikel.pdf. Rand Spiro. 12.03.2013 tarihinde ulaşılmıştır.
- Onur, B. (1995). *Çocuk ve ergen gelişimi*. 2. Baskı, Ankara: İmge Kitabevi Yayınları:80.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Özgüven, E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5- 13.
- Renner, K.H. and Beversdorf, D.Q. (2010). Effects of naturalistic stressors on cognitive flexibility and working memory task performance. *Neurocase*, 16 (4), 293–300. Psychology Press, an imprint of the Taylor & Francis Group, an Informa business <http://www.psypress.com/neurocase> DOI: 10.1080/13554790903463601
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, T. ve Mutlu Tagay, Ö. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarının Bağlanma Boyutları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* 7, 8, 9 Ekim, 2015 Mersin.
- Satir, V. (2001). *İnsan Yaratmak*. Birinci Basım, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Sayers, S.L., Kohn, C.S., Fresco, D. M. , Bellack, A.S. and Sarwer, D.B. (2001). Marital cognitions and depression in the context of marital discord. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6),713–732.
- Sharp, E. A and Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*,49(1), 71-76. Published by: National Council on Family Relations Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/585703>.
- Spiro, R.J., Coulson, R.L., Feltovich, P.J. and Anderson, D.K. (1994). Cognitive flexibility theory: advanced knowledge acquisition in ill-structures

- domains. (Ed. R.B. Ruddell, M.R. Ruddell, ve H. Singer). *Theoretical Models and Processes of Reading*, pp. 602-615. Newark: International Reading Association.
- Sprecher, S., Cate, R. and Levin, L. (1998). Parental divorce and young adults' beliefs about love. *Journal of Divorce & Remarriage*, 28 (3), 107-120
To link to this Article:DOI:10.1300/J087v28n03_06.URL:
http://dx.doi.org/10.1300/J087v28n03_06.
- Sprecher, S. and Metts, S. (1989). Development of the 'Romantic Beliefs Scale' and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6 (4) 387-411.
- Sprecher, S. and Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social & Personal Relationships*, 16 (6), 834-851.
- Sprecher, S. and Toro-Morn, M. (2002). A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from mars and women are from venus in their beliefs about love and romantic relationships. *Sex Roles*, 46,131-147.
- Steinberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Szentagotai, A., Schnur, J., Digiuseppe, R., Macavei, B., Kallay, E. ve David, D. (2005). The organization and the nature of irrational beliefs: Schemas or appraisal? *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5 (2)139-158.
- Şahin- Baltacı, H., İşleyen, F. ve Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre

- etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 25-36.
- Tchanturia, K., Davies, H., Roberts, M., Harrison, A., Nakazato, M. Schmidt, U. ve diğ. (2012). Poor Cognitive Flexibility in Eating Disorders: Examining the Evidence using the Wisconsin Card Sorting Task. *PLoS ONE* 7(1): e28331. doi:10.1371/journal.pone.0028331
- Turan, A.F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tüfekçi, S. (2008). *Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, H.M. (2012). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*. Altıncı Baskı, Ankara: HYB Basın Yayın.
- Yiu, T.W., Cheung, S.O. ve Siu, L.Y. (2012). Application of Bandura's Self-Efficacy Theory to examining the choice of tactics in construction dispute negotiation. *Journal Of Construction Engineering And Management*.138(3) ©ASCE, ISSN 0733-9364/ 2012/3-331-340/\$25.00



EKLER

EK 1.**ROMANTİK İNANÇLAR ÖLÇEĞİ**

Aşağıda romantik ilişkilere yönelik bireylerin benimsedikleri bazı düşünceler bulunmaktadır.

Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne kadar katıldığınızı belirleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birine aşık olursam, ailem ve arkadaşlarım bu ilişkiyi onaylamasa da kendimi ona adarım.					
2. Gerçek aşkı bir kere yaşadıktan sonra, onu bir daha bir başkasıyla aynı derecede yaşayamam.					
3. Gerçek aşkın sonsuza dek süreceğine inanırım.					
4. Birine aşık olursam, her türlü engele rağmen o ilişkiyi yürütebilirim.					
5. Gerçek aşkı bulduğumu, onunla tanışır tanışmaz anlarım.					
6. Uzun süreli bir ilişki için tercih ettiğim kişiyle ilgili öğrendiğim her yeni şeyin, beni mutlu edeceğinden eminim.					
7. Gerçek aşkımla olan ilişkim, mükemmele yakın olacaktır.					
8. Birine aşık olursam bu ilişkiye karşı çıkılmasına, aramızdaki fiziksel mesafeye ya da herhangi bir başka engele rağmen onunla birlikte olmanın bir yolunu bulurum.					
9. Benim için, sadece bir tek gerçek aşk olacaktır.					
10. Benim için gerçekten anlamlı bir ilişkim varsa parasızlık, fiziksel mesafe ve kariyer çatışmaları gibi her türlü engelin üstesinden gelinebilir.					
11. Doğru kişiyle tanışırsam, hemen aşık olabilirim.					
12. Aşık olduğum kişi, mükemmel bir sevgili olacaktır. Örneğin; oldukça hoşgörülü, sevgi dolu ve anlayışlı olacaktır					
13. Birbirimize gerçekten aşıksak, doğabilecek tüm sorun ve farklılıkların üstesinden gelebileceğimize inanıyorum.					

EK 2.

Fakülteniz:.....

Bölümünüz:.....

Cinsiyetiniz: Kız() Erkek ()

Sınıfınız:1() 2 () 3 () 4()

Doğup büyüdüğünüz yer: Köy()

İlçe()

Şehir ()

Büyükşehir()

BİLİŞSEL ESNELİK ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler,

Bu ölçek, sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sıfatı içermektedir. Aşağıdaki cümleleri yanıtlarken SON BİR AY içerisindeki durumunuzu dikkate alınız. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sığata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğı işaretleyiniz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Örnek 1:

Yetersizim () () () (X) () Yeterliyim

Örnek 2:

Başaramam () () (X) () () Başarıyım

1. Kaybedeceğim	()	()	()	()	()	Kazanacağım
2. Başaramam	()	()	()	()	()	Başarıyım
3. Yapamam	()	()	()	()	()	Yapabilirim
4. İsteksizim	()	()	()	()	()	İstekliyim
5. Korkuyorum (Korkağıım)	()	()	()	()	()	Cesurum
6. Kendime güvenmiyorum	()	()	()	()	()	Kendime güveniyorum
7. Kendime inanmıyorum	()	()	()	()	()	Kendime inanıyorum
8. Azimli değilim	()	()	()	()	()	Azimliyim
9. Kimse beni sevmiyor	()	()	()	()	()	Herkes beni seviyor
10. Çirkinim	()	()	()	()	()	Güzelim-yakışıklıyım
11. Sevimsizim	()	()	()	()	()	Sevimliyim
12. Ailem beni sevmiyor	()	()	()	()	()	Ailem beni seviyor
13. Kötüyüm	()	()	()	()	()	İyiyim
14. Bencilim	()	()	()	()	()	yardımseverim
15. Ben değersiz biriyim	()	()	()	()	()	Ben değerli biriyim
16. Kararsızım	()	()	()	()	()	Kararlıyım
17. Coşkusuzum (Umursamazım)	()	()	()	()	()	Coşkuluyum
18. İstikrarsızım	()	()	()	()	()	İstikrarlıyım
19. Ne istediğimi bilemem	()	()	()	()	()	Ne istediğimi bilirim

EK 3. UYGULAMA İZNİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

29.11.2013

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı YL-RPD-06002 numaralı yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN danışmanlığında yürütmekte olduğum “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerinin ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarına Etkisinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezim kapsamında Bilişsel Esneklik Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği ve Romantik İnançlar Ölçeğini üniversitemizin aşağıda belirtilen fakültelerine devam eden öğrencilerine uygulayabilmem konusunda gereğinin yapılmasını saygılarımla arz ederim.

Vildan SERPİN EŞİYOK

Uygulama Yapmak İçin İzin İstenen Fakülteler:

Güzel Sanatlar Fakültesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
İletişim Fakültesi
Eğitim Fakültesi
Eczacılık Fakültesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Mühendislik Fakültesi
Mimarlık Fakültesi
Su Ürünleri Fakültesi

EK1: Bilişsel Esneklik Ölçeği
EK2: İlişki İnançları Ölçeği
EK3: Romantik İnançlar Ölçeği

EK 4.

ÖZGEÇMİŞ

Adı- Soyadı: Vildan SERPİN EŞİYOK

Doğum Yeri- Tarihi: Mersin - 1979

Medeni Hali: Evli

Öğrenim Durumu:

Lisans: 2000 yılı Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü mezunu.

Yüksek Lisans: Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Görevleri

Yılı

Görev Yerleri

2000-2004	Trabzon Maçka Ticaret Meslek Lisesi
2004-2005	Hatay Belen Kanuni İlköğretim Okulu
2005-2008	Hatay Belen Lisesi
2008-2009	Hatay İskenderun Gani Bahadırlı İlköğretim Okulu
2009-2011	Mersin Celile Öner İlköğretim Okulu
2011-2012	Mersin Piri Reis İlköğretim Okulu
2012-....	Mersin Piri Reis İlkokulu

EK 5. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Re: Romantik İlişki Ölçeği



Muzeyyen Küçükarslan 06.01.2014 ▶

Kime: Vildan serpin esiyok ✉

Vildan hocam merhabalar, elbetteki Romantik İnançlar Ölçeği'ni tezinizde kullanabilirsiniz. Sonuçlarını görmeyi çok isterim. Şimdiden başarılar diliyorum. Görüşmek dileğiyle...

Saygılarımla.

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Sayın Vildan Serpin Eşiyok,

Tarafımdan geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni (BEÖ) araştırmanızda kullanmanıza izin veriyorum.

Yrd. Doç.Dr.

Mehmet Bilgin