

**GENÇ YETİŞKİNLERDE AKILCI OLMAYAN ROMANTİK İLİŞKİ
İNANÇLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALİ AMMAR KURT

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**MERSİN
AĞUSTOS - 2019**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE AKILCI OLMAYAN ROMANTİK İLİŞKİ
İNANÇLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALİ AMMAR KURT

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

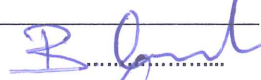


Danışman

Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ

**MERSİN
AĞUSTOS - 2019**

ONAY

Ali Ammar KURT tarafından Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ danışmanlığında hazırlanan "Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği/çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Ünvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Nurcan ÇİÇEK	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR	

Yukarıdaki Jüri kararı Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 21/08/2019 tarih ve 33./03 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Gülşen AYZİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içerisindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi ya da başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi


beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific Works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred Works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to Mersin University.

19 Ağustos 2019 /19 August 2019


İmza / Signature
Ali Ammar KURT

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE AKILCI OLMAYAN ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BENLİĞİN AYIRILMASI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın ana amacı genç yetişkinlerin sahip olduğu akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrışması arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma grubunu 18-28 yaş aralığında bulunan 1139 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların 728'i (%63.9) kadın, 411'i (%36.1) ise erkeklerden oluşmaktadır. Çalışmaya yalnızca şuan bir romantik ilişkisi olan veya daha önce en az bir romantik ilişki içinde bulunmuş kişiler dahil edilmiştir.

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına ilişkin verileri elde etmek için Sarı (2008) tarafından geliştirilen ve toplamda 6 alt boyuttan oluşan 30 maddelik "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipidir. Bilişsel esnekliğe yönelik verileri elde etmek için Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilip Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan "Bilişsel Esneklik Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek tek boyut ve 12 maddeden oluşmaktadır. Benliğin ayrışmasına ilişkin veriler ise Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen ardından Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Benliğin Ayrışması Ölçeği" ile elde edilmiştir. Ölçek 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması arasında anlamlı ilişkiler görülmektedir. Aynı zamanda değişkenlerin alt boyutları arasında da farklı düzeylerde anlamlı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Elde edilen regresyon sonuçlarına göre bağımsız değişkenler olan Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması, Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Alt boyutlarda da yordamının anlamlı bir şekilde ortaya çıktığı görülmektedir. Yapılan t-testi sonucunda ise bilişsel esneklik konusunda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark oluşmazken, akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benliğin ayrışmasında anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Elde edilen ANOVA sonuçlarına göre ise akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benliğin ayrışması yaş gruplarına göre farklılaşırken, bilişsel esneklik yaş gruplarına göre farklılık göstermemektedir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Akılcı Olmayan İnanç, Bilişsel Esneklik, Benlik Ayrışması, Genç Yetişkin.

Danışman: Doç. Dr. Bülent Gündüz, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL RELATIONSHIP BELIEFS, COGNITIVE FLEXIBILITY AND DIFFERENTIATION OF SELF IN YOUNG ADULTS

Main purpose of this study is examining the relationship between irrational romantic relationship beliefs with cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. Study group consisted of 1139 young adults aged between 18 to 28 years old. 728 (%63.9) of participants were female and 411 (%36.1) of participants were male. Only people who have or had at least one romantic relationship were included in research.

To collect data about irrational romantic relationship beliefs "Irrational Romantic Relationship Beliefs Scale" which developed by Sarı (2008) was used. Scale has 6 sub-scales and consist of 30 items. In order to obtain data about cognitive flexibility, "Cognitive Flexibility Scale" was used. Scale was developed by Martin and Rubin (1995) and adopted to Turkish by Çelikkaleli (2014). Scale has 12 items. To collect data about differentiation of self, "Differentiation of Self Inventory" which developed by Skowron and Friedlander (1998) and adopted to Turkish by Işık and Bulduk (2015) was used. Scale has 4 sub-scales and consists of 20 items.

The data collected within the scope of the research were analyzed using SPSS 22.0 package program. According to findings of study there are significant relations between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self. Also sub-scales of variables have significant relationships at different levels. According to regression analysis results independent variables, cognitive flexibility and differentiation of self, predict significantly to depended variable. It is seen that the prediction emerges in a significant way in the sub-dimensions as well. As a result of t-tests, there was no significant difference between men and women in terms of cognitive flexibility but there were significant difference between men and women in term of differentiation of self and irrational relationship beliefs. Pursuant to findings of ANOVA there were significant differences between ages group in terms of irrational romantic relationship beliefs and differentiation of self but there was no significant difference in term of cognitive flexibility.

Key Words: Romantic Relationship, Irrational Beliefs, Cognitive Flexibility, Differentiation of Self, Young Adult.

Supervisor: Assoc. Prof. Bülent Gündüz, Mersin University, Faculty of Education, Department of Psychological Counselling and Guidance, Mersin.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca akademik birikimi ve tecrübesi ile bana yol gösteren, gerçekleştirdiğim bütün çalışmalarda beni destekleyen ve yüreklendiren, bunun yanı sıra yaşadığım her türlü aksaklık ve zorlukta yanımda bulunan, öğrencisi olduğum için kendimi oldukça şanslı hissettiğim tez danışmanım değerli Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ'e ve yüksek lisans eğitimimin ilk yılında danışmanlığımı yürüten, bana olan inancını dile getirerek beni motive eden ve gelişmemi sağlayan değerli hocam Prof. Dr. Alim KAYA'ya katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Zaman ayırarak tezimi okuyan, inceleyen ve önemli katkılarda bulunan değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Nurcan ÇİÇEK'e ve Dr. Öğr. Görevlisi Sezai DEMİR'e teşekkür ederim.

Bu sürecin en başından itibaren bana her türlü akademik destek ve motivasyon sağlayan daha da önemlisi beni yükseköğrenim sürecine hazırlayan çok değerli hocam Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI'ya ve yeri geldiğinde arkadaşım yeri geldiğinde hocam olan ve yine aynı şekilde deneyimlerini hiç çekinmeden benimle paylaşan Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU'ya ve Ar. Gör. Serdar KÖRÜK'e çok teşekkür ederim.

Yaşamın her anında olduğu gibi bana koşulsuz sevgisini ve desteğini gösteren, çocukları olduğum için şanslı hissettiğim ve bu yolculuk boyunca beni destekleyen sevgili annem Meliha KURT'a, babam Muhterem KURT'a ve kardeşlerim Hacer Sümeyye KURT ile Nuran Süeda KURT'a bana gösterdikleri sabır ve destekleri için teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecini birlikte yürüttüğümüz ve yaşadığımız zorluklarda birbirimize destek olduğumuz canım arkadaşlarım Ales Öykü HAVARE'ye, Demet YOLCU'ya, Onur TEPE'ye, Canan GÜRLER'e, Özge CENGİZ'e, Ezgi ÇAĞLAR'a, Musa DERELİ'ye; lisans eğitimimizi birlikte tamamladığımız, yaşama birlikte hazırlandığımız ve bugünlere gelmem de en büyük desteği ve motivasyonu sağlayan canım arkadaşlarım Ezgi SANCAK ve Selin DAĞ'a; her ne kadar aynı şehirde yaşamıyor olsakta her aradığımda beni içtenlikle motive eden ve başarıya olan inancımı tazeleyen arkadaşlarım Özen ŞENEL'e, Ozan YAKAR'a, Ozan ÇETİNER'e, Bayram Barış SARI'ya, Mehmet ÖZER'e en içten şekilde teşekkür ederim.

Son olarak kendi zamanlarından ayırarak veri toplama sürecinde yardımcı olan Mersin Üniversitesi öğretim üyelerine ve öğrencilerine teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ SAYFASI	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR/ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.7. Tanımlar	7
1.7.1. Romantik İlişki	8
1.7.2. Akılcı Olmayan İnanç	8
1.7.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	
1.7.4. Bilişsel Esneklik	8
1.7.5. Benlik Ayrışması	8
1.7.6. Genç Yetişkinlik	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	10
2.1. Akılcı Olmayan İnançlar	10
2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	11
2.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi	15
2.1.3. Akılcı Olmayan İnançlar Bağlamında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Arasındaki Farklar	21
2.1.4. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar	22
2.2. Bilişsel Esneklik	26
2.2.1. Bilişsel Esnekliği Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar	28
2.2.1.1. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Öğrenme Kuramı	28
2.2.1.2. Bilişsel Esneklik ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	29
2.2.1.3. Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışçı Terapi	30
2.2.2. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yapılan Çalışmalar	32
2.3. Benliğin Ayrışması	34
2.3.1. Bowen Aile Sistemleri Teorisi	35
2.3.2. Benliğin Ayrışması İle İlgili Yapılan Çalışmalar	39
3. YÖNTEM	44
3.1. Araştırma Modeli	44
3.2. Çalışma Grubu	44
3.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme	46
3.4. Veri Toplama Araçları	46
3.4.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	46
3.4.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği	47
3.4.3. Benlik Ayrışması Ölçeği	47
3.4.4. Kişisel Bilgi Formu	48
3.5. Verilerin Toplanması	48

3.6. Verilerin Analizi	48
4. BULGULAR	50
4.1. Toplam Örneklem Grubu İçin Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Benlik Ayrışması, Bilişsel Esneklik ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	50
4.2. Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	53
4.3. Aşırı Beklenti Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	54
4.4. Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	54
4.5. Fiziksel Yakınlık Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	55
4.6. Zihin Okuma Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	56
4.7. Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	56
4.8. Farklı Düşünceler Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	57
4.9. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular	58
4.10. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Yaş Grubu Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova İlişkin Bulgular	59
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	61
5.1. Tartışma ve Yorum	61
5.1.1. Bağımlı Değişkenin Alt Boyutları ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	61
5.1.2. Bağımlı Değişkenin Alt Boyutları ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorum	63
5.1.3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonucuna Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	67
5.1.4. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Anova Sonucuna Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	68
5.2. Sonuç ve Öneriler	69
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler	70
5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler	70
6. KAYNAKÇA	71
7. EKLER	79

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzdeleri	44
Tablo 3.2. Ölçme Araçlarına İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayıları	47
Tablo 4.1. Toplam Örneklem Grubu İçin Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Benlik Ayrışması, Bilişsel Esneklik ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel Puanlar	49
Tablo 4.2. Toplam Örneklem Grubu İçin Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarını Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 4.3. Aşırı Beklenti Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.4. Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 4.5. Fiziksel Yakınlık Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 4.6. Zihin Okuma Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 4.7. Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.8. Farklı Düşünceler Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.9. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız İki Örneklem T-Testi Sonuçları	57
Tablo 4.10. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Yaş Grubuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yön Anova Sonuçları	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. A-B-C Modeli	12
Şekil 2.2. A-B-C (D-E-F) Modeli	13
Şekil 2.3. Bilişsel Gelişim Modeli	19



KISALTMA VE SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
RİAOİE	Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri
BEÖ	Bilişsel Esneklik Ölçeği
BAÖ	Benliğin Ayrışması Ölçeği



1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıltıları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem

Birey, doğumdan ölümüne kadar olan süreç içerisinde birçok farklı dönemden geçmektedir. Bu dönemlerin her biri kendi içerisinde farklı gelişimsel görevler içermektedir. Genç yetişkinlik dönemi de birçok farklı gelişimsel alanda görevler içeren dönemlerden bir tanesidir (Aktu, 2016). Arnett, Piaget, Erikson, Havighurst gibi birçok kuramcı genç yetişkinlik dönemini açıklamaya çalışmış ve gelişim görevlerini sıralamıştır.

Arnett'e (2000) göre birey öncelikle aşk ve iş konularında kimlik arayışı içerisinde. Bununla birlikte kararsızlık bu dönemin önemli unsurlarından birisidir. Arnett aynı zamanda "Öze-Dönüklük" kavramını ortaya koymuş ve bireylerin içerisinde bulunduğu bu arayış ile birlikte kendilerine döndüklerini, başkalarına karşı olan sorumluluklarını göz ardı edebildiklerini bu kavram ile açıklamıştır. Havighurst genç yetişkinlik döneminin 19-29 yaşları arasında olduğunu ve bu dönemde bireyin; eş seçimi yaptığını ve seçtiği eş ile birlikte yaşamayı öğrendiğini, kendine uygun olan işi aradığını, kendini bir sosyal gruba kattığını ve çocuk yetiştirdiğini söylemiştir (Havighurst, 1972).

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında 11 yaş ve üzeri "Soyut İşlemler" dönemi olarak ele alınmaktadır ve bu dönemde birey, hipotetik ve soyut düşünmeye, problem durumları karşısında farklı çözüm önerileri üretmeye, somut bir kanıtı gerek duymadan değerlendirme yapabilmeye başlamıştır (Gould ve Howson, 2013). Erikson kuramında genç yetişkinlik dönemi "Yakınlığa Karşı Yalıtılmış" olarak ele alınmaktadır. Bu dönemde birey yakın ilişkiler kurma çabasıdadır. Erikson'un önceki gelişimsel dönemi olan "Kimlik Kazanımına Karşı Rol Karmaşası" dönemini başarı ile atlatan birey bu dönemde oluşturduğu kimliği paylaşarak yakınlık kurmak istemektedir (Gould ve Howson, 2013b). Maslow'a (1943) göre birey fizyolojik ihtiyaçlarını ve güvenliğini sağladıktan sonra ait olma ihtiyacı duyar. Sosyal ihtiyaçlar başlığı altında ele alınan bu basamakta birey daha önce hiç olmadığı kadar arkadaş, sevgili, eş yoksunluğu hisseder.

Farklı kuramsal bakış açılarının vurgu yaptığı üzere bu dönemdeki en önemli gelişimsel görevlerden bir tanesi yakın ilişki kurabilmektir. Murray başkalarına yakın olma ihtiyacı, adanma, sadık olma kavramlarını yakınlık (intimacy) olarak açıklamıştır (Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş, 2018). Yakın ilişki ise bireyin kendi özgürlüğünün kısıtlandığını hissetmeden, sağlıklı, tamamlayıcı ve destekleyici duygusal bir ilişki içerisinde bulunması olarak tanımlanabilir ve

genç yetişkinlik döneminde kurulan yakın ilişkiler daha ciddi anlamlar taşıyabilir (Atak ve Taştan, 2012; Sarı ve Owen, 2016). Kurulan sağlıklı yakın ilişkilerin genç yetişkinlerin kimlik gelişimine olumlu yönde etki ettiği, yakınlık ihtiyacını karşıladığı, cinsel istek ve dürtülerle sağlıklı bir şekilde baş etme becerisi kazandırdığı görülmektedir (Atak ve Taştan, 2012; Feldman ve Gowen, 1998; Furman ve Schaffer, 2003). Romantik ilişkiler bireylerin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğundan dolayı birçok araştırmanın konusu haline gelmiştir. Romantik ilişkilerin dinamiğini ve nasıl geliştiğini anlamaya çalışan araştırmacılar romantik ilişkilerin olumlu yanlarını araştırmakla birlikte bu ilişkilere olumsuz yönde etki eden nedenleri de irdelemiştir.

Birey kurduğu sağlıklı ilişkiler sayesinde hem içinde bulunduğu gelişimsel dönemin gerekliliklerini yerine getirerek benlik saygısını korumakta hem de bir sonraki yaşam dönemi için hazır hale gelmektedir. Ne var ki -bu dönemde sıklıkla gözlenen- romantik ilişkiler her zaman sağlıklı bir şekilde kurulamamaktadır. İlişkilerin sağlıklı bir şekilde kurulamamasında birçok farklı değişken rol almaktadır. Alanyazın incelendiği zaman bu değişkenlerden bazılarının akılcı olmayan inançlar, iletişimsizlik, ilişkide tükenmişlik, olumsuz ilişki algısı olduğu görülmektedir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı ve Owen, 2016; Vanhee, Lemmens, Stas, Loeys Verhofstadt, 2018). Sağlıklı bir şekilde kurulamayan bu ilişkiler, ilişki doyumunu düşürmektedir (Furman ve Shaffer, 2003). Çiftlerin ilişkiye yönelik olumlu ya da olumsuz inançları ilişkinin gelişimi ve süreci üzerinde dolayısıyla ilişki doyumunu üzerinde de önemli etkilere sahiptir (Çavdar, 2013). Akılcı olmayan romantik ilişki inançları genç yetişkinler açısından ilişkinin olumsuz etkilenmesine sebep olan önemli değişkenlerden bir tanesidir (Kaygusuz, 2013; Sarı ve Owen, 2016).

Bireylerin ilişkilerine yönelik varolan beklentileri, düşünceleri ve algıları ilişkiye yönelik inançlarını ortaya koymaktadır (Addis ve Bernard, 2002). Bu inançlar içerisinde akılcı olan inançlar olduğu kadar akılcı olmayan inançların da olduğu söylenebilir. Akılcı olan inançlar bireylerin romantik ilişkisine karşı gerçekçi beklentiler ortaya koyduğu ve ilişki açısından yapıcı inançlar olarak ele alınabilir (Metts ve Cupach, 1990; Sullivan ve Scwebel, 1995). Romantik ilişkilerde ortaya çıkan akılcı olmayan inançlar ise bireyin partnerine ve ilişkiye yönelik, katı, mantıklı olmayan, değiştirilmesi oldukça zor inançları olarak tanımlanabilir (Ellis, 1986; Ellis, 2003). İlişkiye yönelik bu tarz inançlara sahip bireylerin romantik ilişkilerinde sorunlarla karşılaşmaları ve ilişkinin olumsuz etkilenmesi beklenebilir (Friedman ve Whisman, 1998). İlgili alan yazın ışığında romantik ilişkilerde varolan akılcı olmayan inançların sağlıklı bir ilişki kurulmasına engel teşkil ettiği ve çiftleri olumsuz yönde etkilediği söylenebilir bu sebeple romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ele alınması ve genel anlamıyla akılcı olmayan inançların incelenmesi gerekli görülmektedir.

Akılcı olmayan inançlar, bilişsel model çerçevesinde gelişen kuramlar içerisinde sıkça yer bulmaktadır bu sebeple çalışma içerisinde Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi ile Aaron Beck'in Bilişsel Davranışçı Terapisine değinmek gerekli görülmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (Cognitive Behavior Therapy) Beck tarafından geliştirilmiştir ve bilişsel çarpıtmalar, yanlış düşünme, otomatik düşünceler gibi kavramları açıklamaya çalışmıştır (Beck, 1993). Beck'in kuramında yer alan otomatik düşünceler karakteristikleri gereği akılcı olmayan düşüncelere dönüşebilmektedir. Bunun yanı sıra Albert Ellis tarafından ortaya atılan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide (Rational Emotive Behavior Therapy) akılcı olmayan inançlar modelin temelini oluşturmaktadır (Ellis, 1986).

Beck'e (1964) göre otomatik düşünceler bireyin zihninde yer alan, bir takım durum ve düşünceler ile ortaya çıkan sabit düşünce kalıplarıdır. Bu düşünceler yalnızca psikolojik problem yaşayan bireylerde değil hemen hemen birçok kişide görülebilmektedir ve çoğunlukla bireyler bu düşüncelerin farkında değildir (Beck, 2011). Birey bu düşünceden ziyade, düşüncenin kendi üzerinde oluşturduğu duygunun farkındadır (Skinner ve Wrycraft, 2014). Bu sebeple otomatik düşünceler çoğunlukla hızlıca fark edilmesi zor düşünce kalıplarıdır. Beck (2006) otomatik düşüncelerin üç bölümden oluşan bir yapının parçası olduğunu söylemiştir. Bu yapıya göre otomatik düşüncelerin asıl sebebi insan bilişinin daha derinlerinde yer alan temel inançlar ya da şemalardır. 3 parçadan oluşan yapının son parçası ise varsayımlardır.

Albert Ellis ise akılcı olmayan düşünceleri kuramının temel yapısı olarak ele almıştır. Ellis'e göre insanların duygusal problemleri mantık dışı düşüncelerle ilişkilidir (Karahan ve Sardoğan, 1994). Bu mantık dışı, akılcı olmayan düşünceler ise yıllar boyunca çeşitli şekillerde pekiştirilmiş ve değişime dirençli yapılardır. Bunun yanı sıra bireylerde bulunan akılcı olmayan inançların fark edilmesi de oldukça güçtür. Ellis'e (1997) göre insanlar hem mantıklı hem de mantıksız olarak var olurlar. Doğumdan itibaren bireyin fizyolojik ve psikolojik gelişiminde rol oynayan aile ve çevresi akılcı olmayan inançların oluşmasına da sebep olmaktadır. Kişi çocukluğundan itibaren geçirdiği yaşantılar sonucu bu öğrenmeleri gerçekleştirmektedir. Bireylerin akılcı olmayan inançları günlük yaşantılarında aksaklıklara ve iletişim problemlerine yol açabilmektedir (Froggatt, 2005). Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmaların akılcı olmayan inançlar ile birçok farklı değişkeni bir arada ele aldığını ortaya koymaktadır. İlişkilerde şiddet (Dye ve Eckhardt, 2000), evlilik doyumu (Güven ve Sevim, 2007), cinsiyet rolleri (Çavdar, 2013), evliliğe ilişkin tutumlar (Karabacak ve Çiftçi, 2016), romantik ilişkilerde problem çözme davranışı (Kaygusuz, 2013), ilişki doyumu (Sarı ve Owen, 2016), benlik saygısı ve özşefkat (Stephenson ve vd., 2018) gibi değişkenler akılcı olmayan inançlar ile birlikte ele alınan değişkenlerdendir. Ulaşılan alanyazın kapsamında incelenen bu çalışmalarda akılcı olmayan inançların romantik ilişkilerde doyumu, tutumları ve problem çözme davranışlarını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

İnsanın diğer ilişkilerinde olduğu gibi romantik ilişkileri de çeşitli iniş çıkışların olduğu, mutlu anların olduğu kadar problemlerin de gözlendiği bir süreçtir. Bu problemler ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürümesi açısından olumsuz olarak ele alınabilir. Bu süreçte karşılaşılan sorunlara farklı çözümler üretmek ilişki kalitesi üzerinde etkilidir olabilmektedir fakat akılcı olmayan inançlara sahip olmak doğal olarak bilişsel katılığı artırmaktadır. İstenildiği gibi farklı çözüm yollarını keşfetmek ya da farklı çözüm yolları üretebilmek için bireyin esnek olması ve yeni durumlara uyum sağlaması beklenebilir. Bu durum bizi esneklik kavramına götürmektedir.

Yapılan geçmiş çalışmalarda düşünce problemi olarak ele alınan akılcı olmayan inançlar ile birçok farklı değişken arasında ilişki bulunmuştur. Bunlardan bir tanesi de bilişsel esnekliktir (Gündüz, 2013). Bilişsel esneklik bireyin içinde bulunduğu durumda sahip olduğu seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlayabilmede esnek olabilmesi ve esneklik konusunda yeterli olmasını ifade etmektedir (Martin ve Rubin, 1995). İlk olarak Spiro tarafından ortaya atılan bilişsel esneklik kavramı, eğitim-öğretim alanında kullanılmıştır. Spiro ve arkadaşlarına göre bilişsel esneklik kavramının bilişsel kısmı öğrencinin yeni bir bilgiyi öğrenirken eski bilgilerini çağırması, esneklik kısmı ise edinilen bu bilgilerin günlük hayatta da kullanılmasıdır (Spiro, Feltovich, Jacobson ve Coulson, 1991). İlerleyen yıllarda psikoloji alanında sıkça kullanılan bilişsel esneklik kavramı birçok farklı değişken ile bir arada ele alınmıştır. Bu değişkenlere örnek olarak özyeterlik (Çelikkaleli, 2014), katılık (Hamtaux ve Houssemand, 2012), öfke düzeyi (Diril, 2011), algılanan stres düzeyi (Altunkol, 2011), iletişim esnekliği (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), depresyon (Güler, 2015), akılcı olmayan inançlar (Gündüz, 2013) verilebilir.

Bilişsel esneklik karşılaşılan problemlere karşı bireyin alternatif çözüm yolları üretmesine yardımcı olmaktadır (Bilgin, 2009). Bu yönüyle bilişsel esneklik romantik ilişkilerde ortaya çıkan problemlerin ve çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesinde etkili olabilir. Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği iletişim zemininde ele almış ve bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin daha sağlıklı ilişkiler içerisinde olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bireylerin romantik ilişkilerde sahip olduğu akılcı olmayan inançları ortadan kaldırmak her ne kadar alternatif çözüm yollarının farkında olunmasını gerektirse de bununla birlikte farklı değişkenlerin ilişkide var olması bu inançların telafi edilmesinde etkili olabilmektedir. Bu değişkenlerden bir tanesi de Bowen aile sistemleri teorisinin de temel kavramlarından olan benliğin ayrılaşmasıdır. Romantik ilişkilerde ortaya çıkan çatışma, problem durumu ya da akılcı olmayan inançların en aza indirgenmesi ya da ortadan kaldırılması için bireylerin kendi benliklerini köken aileden ayırabilmesi, bir önceki kuşağın sahip olduğu ilişki kaygılarını ve kalıplarını kendi ilişkilerine taşımamaları ile gerçekleştirilebilir (Blair ve vd., 2001; Holman ve Busby, 2011; Skowron, 2000; Timm ve Keily, 2011).

Bowen ortaya koyduğu "Köken Aile" (Family of Origin) teorisinde ve buna bağlı olarak ortaya çıkan "Sistemik Aile Terapisi" yaklaşımında nihai hedef olarak kişinin benliğinin ayrılaşmasını yani duygu ve düşüncesini, kendi ile başkalarını ayırt edebilmesini hedeflemektedir. Karaman (2013) çalışmasında benlik ayrılaşmasının sağlıklı bir ilişki için gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalarda, problemler cinsel davranışlar (Heiden-Ross, Brimhall, Jankowski ve Reddick, 2017), savunmasız narsisizm, affetme ve alçakgönüllülük (Sandage, Jankowski, Bissonette ve Paine, 2017), kaygı ile ilgili bozukluklar (Xue, Xu, Zaroff, Chi, Du, Ungravi, Chiu, Yang ve Xiang, 2018) ve çocukluk dönemi stres yaşantıları (Peleg, 2014) benlik ayrılaşması açısından incelenmiştir. İkili ilişkilerde oldukça önemli bir yere sahip olduğu için benlik ayrılaşmasının romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi de çalışmaya değer bir konu olarak görülmektedir.

Bowen benliğin ayrılaşmasını teorisinin yapı taşlarından birisi olarak atamıştır. Aile sistemleri teorisi içerisinde; benliğin ayrılaşması, üçgenler, çekirdek aile duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, nesiller arası geçiş süreci, duygusal kesinti, kardeş konumu ve toplumsal duygusal süreç olmak üzere 8 temel kavramı elen Bowen, bu kavramların birçoğunu benliğin ayrılaşması ile ilişkilendirmiş ve nihai hedef olarak bireyin köken aileden ayrılaşmasını göstermiştir (Bowen, 1978). Bowen'a (1976) göre benliğin ayrılaşması bireyin duygu ve düşünce sistemini birbirinden ayırarak daha sağlıklı kararlar verebilmesidir. Bunun yanı sıra Kerr'e göre (2000) benlik ayrılaşmasını gerçekleştirebilmiş olan bireyler buldukları sosyal gruptan, aileden ve çevreden en az etkilenenlerdir, bunun yanı sıra ayrılaşma düzeyi düşük olan bireyler buldukları grup ya da ilişkide grup tarafından etkilenmeye oldukça açıktır. Bowen'a (1978) göre benlik ayrılaşmasının iç-ruhsal ve kişilerarası olmak üzere iki boyutu vardır.

İlgili literatürde anlatıldığı üzere romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde başlaması ve yürütülmesi genç yetişkinlerin gelişim görevlerini tamamlayıp bir sonraki aşamaya geçmeleri açısından önemli bir yere sahiptir. Bu sebeple genç yetişkinlerde romantik ilişkilerin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu ilişkilerin daha sağlıklı ve yapıcı olarak oluşturulması ve devam ettirilmesi, çiftlerin ilişkiye ve kendilerine dair sahip oldukları akılcı olmayan inançların yerine daha akılcı ve mantığa uygun inançları getirmesine bağlı olduğu düşünülebilir. Öyle ki Ellis'in (1986) belirttiği gibi akılcı olmayan inançlar ilişkinin dinamiğini çokça etkilemektedir. Buradan hareketle akılcı olmayan inançlara nelerin etki ettiğini belirlemek ve alanyazın ışığında bunları yorumlamak gereği doğmaktadır. Bu çalışmada, ilgili alanyazın incelendikten sonra ulaşılan çalışmalar kapsamında akılcı olmayan inançlara etki edebileceği düşünülen "bilişsel esneklik" ve "benliğin ayrılaşması" değişkenleri seçilmiştir. Daha önce belirtildiği gibi bilişsel esneklik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar (Gündüz, 2013) bulunmaktadır. Bilişsel esneklik boyutlarının romantik ilişkilerde ortaya çıkan akılcı

olmayan inançlar ile arasındaki ilişkiye de bakılarak, buradaki akılcı olmayan ilişkileri nasıl yordadığını görmek çalışmanın amacına uygun olacaktır. Bunun yanı sıra Bowen'ın ortaya attığı "Köken Aile" teorisinden yola çıkarak bireyin kendini köken aileden ne kadar ayırabildiğini açıklamayı amaçlayan "benliğin ayrılaşması" kavramı, bireyin şuan sahip olduğu ikili ilişkilerdeki düşünce sistemini ortaya koymakta önemli bir yere sahiptir. Buradan hareketle benlik ayrılaşmasının bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançlara da katkısı olduğu beklenmektedir.

Sonuç olarak hem gelişimsel kuramlar hem de bilişsel kuramlar açısından genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler bireyin gelişimi için önemli bir basamak olarak görülmektedir. Bu dönemdeki ilişkileri etkileyen birçok faktörün olması ve bireyin yetişkinlik dönemine geçişini önemli oranda etkilediği için bu dönemdeki ilişki dinamiğini açıklama gerekliliği bulunmaktadır. Bunu yaparken bireyin genç yetişkinlik dönemine gelene kadar olan zihinsel gelişimi ve köken ailesinden ona kalan mirasların önemli etkileri olduğu geçmişte yapılan birçok çalışma ve araştırmada ortaya konmuştur. Bu sebeple, bu gelişim ve aktarımların romantik ilişkiler bağlamında ele alınması gerekliliği görülmüştür.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı genç yetişkinlerin bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması değişkenlerinin romantik ilişkilerde sahip oldukları akılcı olmayan inançları üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Alt Problemleri

1. Genç yetişkinlerin sahip oldukları romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması değişkenleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Genç yetişkinlerin bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması değişkenlerinin romantik ilişkilerde sahip oldukları akılcı olmayan inançları yordamadaki katkıları nedir?
3. Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklikleri ve benliğin ayrılaşması değişkenleri cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkiler hem gelişimsel hem de bilişsel açıdan genç yetişkinler için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle ilk olarak bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarına cevap veren romantik ilişkilerin çalışılması önem arz etmektedir. Romantik ilişkilerdeki doyumu en çok

etkileyen değişkenlerden bir tanesi ise çiftlerin ilişkiye, kendilerine ve eşlerine dair sahip oldukları akılcı olmayan inançlar olduğu bilinmektedir (Sarı ve Owen 2016). Bu sebeple akılcı olmayan inanç sistemleriyle ilişkili değişkenlerin ele alınması yapının anlaşılması açısından önemli görülmektedir. Bu konuda yapılan birçok araştırmada akılcı olmayan inançların bireysel sebepleri ortaya konulmasına karşın aile etkisi gibi faktörlerin ele alındığı çalışma sayısı yetersiz görülmektedir. Yakın ilişkilerin sağlıklı gelişiminde bireylerin ilişkiye getirdikleri benlik yapılarının oldukça etkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple Bowen'nin (1978) ortaya koyduğu benlik ayrışması kavramının bu ilişkilere ve ilişkilerde ortaya çıkan akılcı olmayan inançlara etkisini irdelemek, genç yetişkinlerin daha sağlıklı yakın ilişkiler kurabilmesine yardımcı olabilmek adına önem arz etmektedir.

Bunların yanı sıra ikili ilişkilerde ortaya çıkacak olan çatışma durumlarında problem çözme becerisine sahip olmak, kriz anının ilişkiye zarar vermeyecek bir şekilde atlatılmasına yardım etmektedir. Bireylerin bu tarz kriz anlarının yanı sıra ilişki ilerledikçe ortaya çıkacak olan yeni dinamiklerle de baş etmesi gerekmektedir. Bu bağlamda bireyin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyi oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile akılcı olmayan ilişkiler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bilinmektedir (Gündüz, 2013). Bu nedenle bireylerin romantik ilişkilerde sahip olduğu akılcı olmayan inançların bilişsel esneklik düzeyi bağlamında açıklanması alana katkı sunabilir. Böylelikle bilişsel esnekliğin romantik ilişkiler üzerindeki açıklama etkisi görülebilir.

Son olarak genç yetişkinlikte önemli bir yere sahip olan romantik ilişkilerin hassas bir şekilde incelenerek bu ilişkilerde sorunlara yol açan değişkenlerin bulunması sağlıklı bir gelişim süreci geçirilmesi açısından önemli görülmektedir. Bu sebeple akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının nedenleri ile bilinmesi ve bu inançların bilişsel esneklik ve benlik ayrışması ile arasındaki ilişkinin ortaya konması özellikle çiftlere dönük psikolojik müdahalelerde danışmanlara yol gösterici rol oynayabilir. Bünyesinde birçok genç yetişkin bulunduran üniversitelerde yürütülen psikolojik danışmanlık hizmetlerinde ise bu konu daha da önem kazanmaktadır. Bu yüzden çalışmanın, üniversite PDR merkezlerinden destek alan öğrencilerde sağlıklı benlik ayrışmasının sağlanması ve bilişsel esneklik kazanımında alan uygulamacılarına yol gösterici bir görev üstleneceği düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

a) Araştırmaya katılan her katılımcının ölçeklerde yer alan maddeleri içtenlikle ve kendilerini yansıtabilecek şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

b) Araştırmada kullanılan “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Benliğin Ayrışması Ölçeği”nin araştırmanın amacını ölçeceği varsayılmaktadır.

c) Ele alınan örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

a) Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

b) Araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

c) Araştırma sırasında elde edilen veriler yalnızca kullanılan veri toplama araçlarına verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bu bölümde çalışmanın anahtar kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

1.7.1. Romantik İlişki

Romantik ilişki her iki tarafında gönüllü olarak kabul ettiği, içerisinde sevgi, saygı ve yakınlık gibi duyguları içeren bir flört ilişkisidir (Atak ve Tastan, 2012).

1.7.2. Akılcı Olmayan İnanç

Gerçek ile ilişkisi bulunmadığı halde bireyin olaylara ve kişilere bakış açısını etkileyen kalıplaşmış düşüncelerdir (Ellis, 1986).

1.7.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanç

Bireyin kendisine, partnerine ve ilişkiye yönelik sahip olduğu katı, mantığa uygun olmayan, değiştirilmesi zor ve abartılmış inançlar (Ellis, 2003).

1.7.4. Bilişsel Esneklik

Bireyin alternatif yolların farkında olması, yeni bir duruma uyum sağlama isteği ve yeteneğinin olması ve bu durumlarda kendini yetkin hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995).

1.7.5. Benlik Ayrışması

Yüksek endişe ve duygusal baskı anında dahi kendi kimliğini ve tercihlerini reaksiyona girmeden muhafaza edebilme ve otonom duruşunu yitirmeme becerisidir. Benlik ayrışması 2 temel boyut ve her temel boyutun da 2’şer alt boyutu olmak üzere toplam 4 boyuttan

oluşmaktadır. Bu boyutlar, “Ben Pozisyonu Alma”, “Duygusal Tepkisellik”, “Başkalarına Bağımlılık” ve “Duygusal Kopmadır”(Bowen, 1978).

1.7.6.Genç Yetişkinlik

Genç yetişkinlik dönemi bireyin işini ve romantik partnerini seçtiği, çocuk yetiştirmek için hazır olduğu, sıklıkla değişkenlik gösteren yaşantılara ve yapıya sahip 18 ile 28 yaş arasını kapsayan gelişim dönemidir (Arnett, 2000; Havighurst, 1974).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın kuramsal çerçevesi açıklanmış ve çalışmanın değişkenleri ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Akılcı Olmayan İnançlar

Epictetus, “İnsanları endişelendiren etraflarında gerçekleşen olaylar değil, o olaylara dair sahip oldukları inançlardır.” demiştir. M.S. 1. yüzyılda ortaya atılan bu söylem aslında Bilişsel-Davranışçı yaklaşımların temelini oluşturmaktadır. Bilişsel-Davranışçı yaklaşımlara göre bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntılar yalnızca yaşantılardan değil, bu yaşantılara dair sahip olunan inanç ve düşüncelerden de etkilenmektedir (Türküm, 2003). Bununla birlikte diğer bir temel varsayımı da duygu, düşünce ve davranışın karşılıklı olarak birbirini etkilediğidir. Bilişsel-Davranışçı yaklaşımın temsilcilerinden olan Albert Ellis ve Aaron Beck gibi kuramcılarda kendi kuramları içerisinde bu inançlara yer vermiştir (Ellis, 1957; Beck, 1964). Ellis bu inançlardan akılcı olmayan inançlar (irrational beliefs) olarak bahsederken, Beck otomatik düşünce (automatic thoughts) ve bilişsel çarpıtma (cognitive distortions) kavramlarına vurgu yapmıştır. Bunun yanı sıra Albert Ellis’in kuramında çokça etkilendiği Adler, kendi kuramı içerisinde “temel yanlışlar” kavramına yer vermiştir (Corsini ve Wedding, 2011). Adleryen yaklaşımı benimseyen terapistler danışanlarının gerçek dışı hırslarını ya da değerler sistemindeki hatalarını tespit ederek, bu inançlar üzerine odaklanmaya çalışırlar.

Akılcı olmayan inanç/düşünce a) bireyin başarmasını engelleyen, değiştirilmesi zor duygular yaratan, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermesine sebep olacak davranışlara yol açan b) gerçekliği değiştiren ve c) kişinin kendisini, çevresini ve dünyayı mantıksal olmayan şekillerde değerlendirmesine yol açan inançlardır (Froggatt, 2005). Froggatt’ın da vurgu yaptığı üzere akılcı olmayan inançlar bireyin yalnızca kendine yönelik düşünceleri üzerinde değil, diğer bireylere yönelik düşüncelerini de etkilemektedir. Yine aynı şekilde Ellis’e (1957) göre akılcı olmayan inançlar bireyin kendisini, çevresindekileri ve hayatı değerlendirmesi üzerinde oldukça etkilidir. Bireyin kendini ve çevredekileri algılaması, değerlendirmesi kişilik oluşumunda ve psikolojik sağlığında olumlu ya da olumsuz etkilere sebep olabilir. Kişi algıladığı şekilde tepki vereceğinden yanlış algılama ve değerlendirmeler akılcı olmayan inançlar oluşturabilirler (Yurtal, 2001).

2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Meslek hayatının başlangıcında aile ve evlilik terapisi gibi konulara odaklanan Albert Ellis ilerleyen dönemlerde psikanaliz yaklaşımı ile danışmalarına devam etmiştir fakat bu yaklaşımın danışanlarına yardımcı olmakta yetersiz kaldığını düşünen Ellis, Akılcı Terapi yaklaşımını ortaya koymuştur (Doğan, 1995). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin ortaya çıkmasında Ellis'in mesleki açıdan yaşadığı doyumsuzluk oldukça etkili olmuştur, danışanlarının uzun süreçler sonunda çıkarım yapmalarını beklemenin ya da aktif olmayan bir danışman rolünde olmanın faydalı olmadığını düşünen Ellis daha çok yönlendirici ve aktif bir danışman olarak çalışmaya başlamıştır. İlk yıllarında "Akılcı Terapi" olarak adlandırılan yaklaşım, ilerleyen yıllarda Ellis tarafından önce "Akılcı Duygusal Terapi", daha sonrasında da 1990'lı yıllarda "Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)" olarak anılmaya başlanmıştır (Froggatt, 2005).

ADDT bir çok farklı terapi ve yaklaşımdan etkilenmiştir. Her ne kadar davranışçı ve hümanistik yaklaşımların üzerine otursa da varoluşçu terapi ve felsefenin etkileri de görülebilir (Sarı, 2008). Bu yaklaşımların tek başına bütünüyle bireye faydalı olabileceği konusuna şüpheli yaklaşan Ellis, ADDT ile kişilik değişiminin her iki yönden de yaşanabileceğini ve gelişebileceğini belirtmiştir (Corsini ve Wedding, 2011).

Bireyin duygu ve davranışlarına "bio-psiko-sosyal" (biopsychosocial) açıdan bakan ADDT biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bireylerin duygu ve davranışlarının oluşması üzerinde etkili olduğunu öne sürmüştür. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin (ADDT) temel varsayımı bireylerin yaşadıkları olayları yorumlama biçimlerinin psikolojik sağlıkları üzerinde etkili olduğu, duygu ve düşüncenin birbirini karşılıklı etkilediğidir.

Ellis'e (1997) göre bireyler hem mantıklı/akılcı hem de mantıksız olarak var olurlar. Birey çevresinde gelişen birçok olaydan kolay bir şekilde etkilenebilmekte, olumsuz duygu ve düşüncelere kapılabilmektedir. Bu duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasındaki en büyük etken akılcı olmayan inançlardır ve bu sebeple bireylerde var olan akılcı olmayan inançlar ile çalışılarak birey içinde bulunduğu durumdan çıkarılabilir (Karahana ve Sardoğan, 1994). ADDT her ne kadar akılcı olmayan inançların çocukluk dönemi boyunca öğrenildiği üzerinde dursa da, bu inançların çoğunun bireyin kendisi tarafından oluşturulduğunu söylemektedir (Corey, 2000).

Akılcı olmayan inançlar Albert Ellis'in kuramı Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Ellis'e (1986) göre akılcı olmayan inançlar bireyin kendine veya başkasına yüklediği, ilişki ile alakalı abartılmış, sert, mantıksız ve değiştirilmesi zor inançlardır. Ellis'in (1986) vurgu yaptığı üzere akılcı olmayan inançlar ikili ilişkilerde de çokça

görülmekte ve ilişkinin dinamiğini olumsuz yönde etkilemektedir. Ellis bu inançları şu şekilde sıralamıştır;

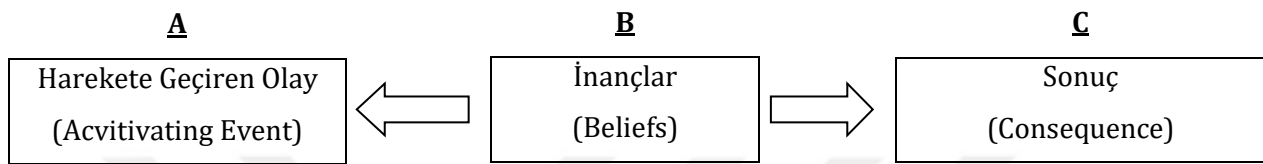
1. Yetişkin bir insan için sevilmek ve başkaları tarafından onaylanmak zorunlu bir ihtiyaçtır.
2. Birey değerli bir insan olarak değer görecektir ise her yönü ile bunu başarıyor olması gereklidir.
3. Kimi kişiler aşağılık ve kötüdürler bu yüzden cezalandırılmaları gerekmektedir.
4. Olaylar, bireyin istediği gibi gerçekleşmezse bu tam bir felakettir.
5. Bireyin mutsuzluğunun kaynağı dışsaldır ve bu kaderi değiştirebilmek için insanın elinden bir şey gelmez.
6. Eğer bir durum çok tehlikeli ise bireyin bunun ile kendisi ilgilenmelidir ve bu durumu meydana getiren olasılıklar üzerinde kendisi durmalıdır.
7. Sorumluluk ve zorluklardan kaçmak, onlarla yüzleşmekten çok daha kolaydır.
8. Birey bağımlı olmalıdır çünkü her zaman kendinden daha güçlü kişilere ihtiyaç duymaktadır.
9. Geçmiş yaşantılar davranışlar üzerinde önemli etkilere sahiptir. Geçmişte hayata etki etmiş olaylar bir şekilde sonsuza dek etki etmeye devam edecektir.
10. Birey başkalarının sorunları için üzgün olmalıdır.
11. Bireyin problemleri için her zaman bir çözüm vardır eğer bu çözüm yolu bulunamazsa durum felakete dönüşebilir (Karahana ve Sardoğan, 1994).

Ellis ortaya attığı bu inançların yaşantılar sonucu ortaya çıktığını ve aile tarafından da pekiştirildiğini söylemiştir. Bunun yanı sıra ADDT biyolojik unsurlarında bireyin davranış ve duygularında etkili olduğunu öne sürmektedir (Froggatt, 2005). Bu bileşenlerin ortaya çıkardığı akılcı olmayan inançlar bireyin gündelik yaşamının katlanılmaz olmasına ve kişinin günlük hayatından zevk alamamasına sebep olmaktadır.

Akılcı Davranışçı Duygusal Terapi kişinin değişim için yeterli güce sahip olduğunu savunmaktadır. Bu değişimi sağlayabilmek içinse bireyde var olan akılcı olmayan inançları ve bu inançların ortaya çıkışını temsil eden A-B-C modelini kullanmaktadır. A-B-C modeli Akılcı Davranışçı Duygusal Terapinin merkezindedir ve danışanın yaşadığı olayları, duyguları, sahip olduğu düşünceleri ve davranışları anlamayı kolaylaştıran oldukça kullanışlı bir araçtır (Wolfe, 2007).

A-B-C modelinde, A (activating event) gerçekleşen olayı/durumu temsil etmektedir, bireyin gerçekleşen olaya karşı verdiği tepki C (consequence) 'dir. Bu durum geleneksel davranışçı terapilerde "Etki-Tepki" teorisi olarak ele alınırken bilişsel davranışçı bir yaklaşım

olan ADDT açısından bireyin sahip olduğu inançlar ve algılama biçimleri sürece dahil edilmektedir (Karahana ve Sardoğan, 1994). Bu sebeple ADDT'ye göre tek başına A, C'nin yani tepkinin oluşmasına sebep olmaz. Her ne kadar görünürde gerçekleşen olayın (A) hemen arkasına bir tepki (C) ortaya çıksa da bu tepkinin sebebi B'dir (beliefs) yani kişinin gerçekleşen duruma karşı sahip olduğu inanç ya da inançlar tepkinin ortaya çıkmasına sebep olan asıl unsurdur (Ellis, 1999; Ellis ve Harper, 1997).



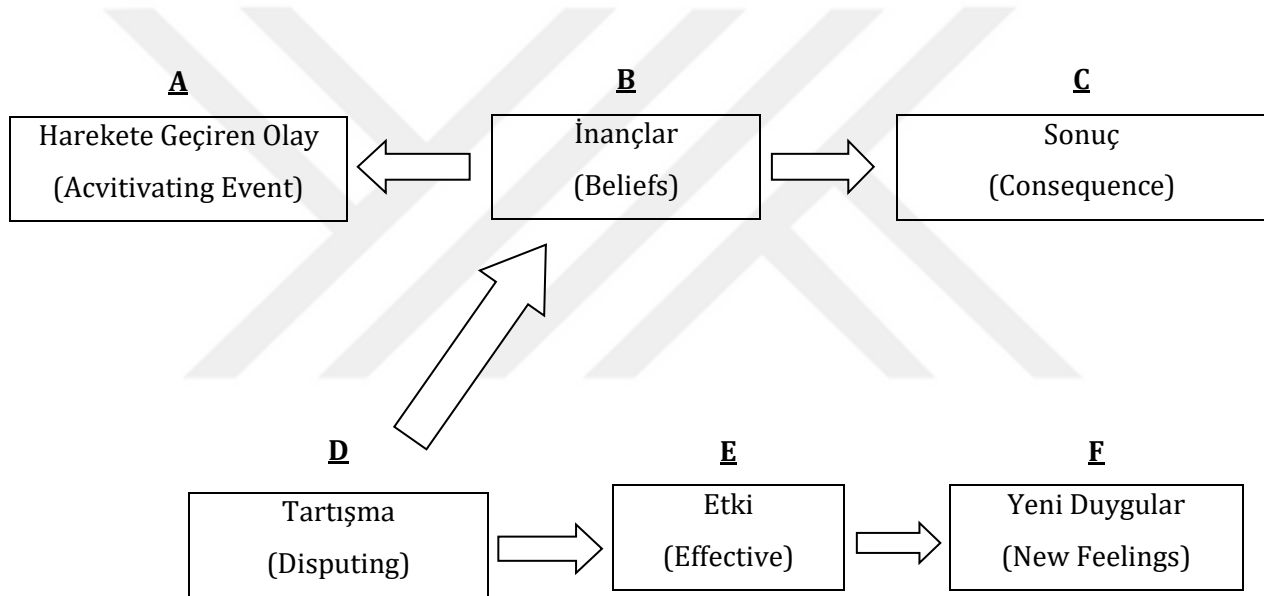
Şekil 2.1. A-B-C Modeli

Örneğin; yaşadığı bir ayrılık sonrasında depresyona girmiş bir bireyde, ayrılığın kendisi bir depresyona neden olmak yerine, bireyin ayrılığa dair sahip olduğu başarısızlık, reddedilmişlik ya da eşini kaybetmiş olmak gibi inançlar depresyonun asıl sebebi olabilir. Kişi bu inançları, "Ben değersiz birisiyim", "Çevremdekiler tarafından sevmeye layık değilim", "Yaptıklarımın tamamı hatalıydı" gibi farklı söylemler ile pekiştirerek canlı tutmaktadır. Ellis'in (1996) belirttiği üzere birey düşündüğü şekilde hissetmektedir. Bireyin duygusal tepkilerini ya da rahatsızlıklarını kendisinin oluşturduğu düşüncesinden hareket eden ADDT'nin merkezinde, bireye bu problemleri ortadan kaldırmak için akılcı olmayan inançlar ile çalışmak gerekliliğini göstermek vardır (Dryden, 2003). ADDT, A-B-C modelinin yardım etme aşaması için D, E ve F basamaklarını kullanmaktadır.

D (disputing) aşamasında danışanın sahip olduğu akılcı olmayan inançlar tartışılarak bu inançlar ile baş edilmeye ve nihayetinde ise çürütülmeye çalışılır (David, Freeman ve DiGiuseppe, 2010). Bu aşama kendi içerisinde 3 farklı bileşenden meydana gelmektedir. Bunlar; akılcı olmayan inançların belirlenmesi, irdelenmesi ve çürütülmesidir (Corey, 2000). Psikolojik danışman ilk olarak, danışanın akılcı olmayan inançlarını bulmasında yardımcı olur. Bu aşamada psikolojik danışman özellikle gereklilik, zorunluluk, şartlanmışlık, -meli, -malı içeren inançlar ile çalışarak, danışanın bu düşünceleri bulmasını ve akılcı olanlar ile akılcı olmayı ayırt etmesini sağlar (Sarı, 2008). Daha sonra danışan, danışma sürecinde öğrendiği sorular ile birlikte bu inançları tartışmaya başlar ve sahip olduğu bu inançlara karşı gelerek akılcı yaklaşımlar ortaya koymaya çalışır. Son olarak birey akılcı/yapıcı inançları, akılcı olmayan bu inançlardan ayırtırmayı başarır (Ellis, 1996). ADDT her ne kadar bir çok farklı teknik içerse de,

A-B-C Modeli içerisinde yer alan D yani akılcı olmayan inançların tartışılması aşamasını hem terapi sırasında hem de günlük hayatta aktif olarak kullanmasını önemser (Corey, 2000).

A-B-C modelinin D aşamasında başarılı olan danışanlar sonuç olarak E (effect) yani “etkililik” aşamasına, bir diğer deyişle “etkili yeni bir bakış açısına”, ulaşırlar. Bu aşamada danışan, akılcı olmayan inançlarını değiştirmeyi başarmış ve yerine daha etkili akılcı inançlar koymaya başlamıştır. Bu aşama ADDT'nin terapi sürecinde hedeflediği noktadır fakat birey bu aşamalarda oldukça etkili ve başarılı bir süreç izlediyse son olarak F (feelings) aşamasına geçebilir. Bu aşamada birey inançlar ile birlikte duygularda da değişiklik yaşamaya başlamaktadır. D-E-F aşamalarının eklenmesi ile A-B-C Modeli daha kapsamlı ve detaylı bir araç haline gelmektedir (Corey, 2000).



Şekil 2.2. A-B-C (D-E-F) Modeli

A-B-C modeli Akılcı Davranışçı Duygusal Terapinin temel yapılarından bir tanesidir ve modelin birey tarafından anlaşılması oldukça kolaydır. Bu model hem psikolojik danışmanın hem de danışanın terapi sırasındaki farkındalığını artırmak için oldukça kullanışlı olsa da, danışanlar açısından B kısmını anlamlandırmak yani akılcı olmayan düşüncelere ulaşmak oldukça zorlu olabilir.

Ellis'in ortaya koyduğu gibi akılcı olmayan inançlar birçok farklı durumda ve farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Romantik ilişkiler açısından baktığımızda ise akılcı olmayan inançların çiftlerin; kendilerine, romantik partnerlerine veya ilişkiye yönelik gerçekçi olmayan düşünce ve beklentileri sonucunda ortaya çıkan, ilişkinin doyumunu olumsuz etkileyen inançlar olduğu söylenebilir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre bu akılcı olmayan düşüncelerin

çoğu bireyin kendi içinden gelmektedir ve iletişim problemi olarak görülen bu problemler aslında düşünce problemleridir (Karahan ve Sardoğan, 1994). Özellikle genç yetişkinlik döneminde bulunan bireyler için yakın ilişkiler kurmak gelişimsel açıdan oldukça önem taşımaktadır. Erikson'un (1968) belirttiği üzere bu dönemde sahip olunan yakın ilişkiler bireyin kimlik ve kişilik gelişimi üzerinde etkilidir.

Akılcı olmayan inançların bireylerin günlük hayatında, içinde buldukları ilişkilerde ve birçok farklı iletişimiğinde ortaya çıktığı söylenebilir. Bu inançların genel karakteristik özellikleri ise değiştirilmesi ve fark edilmesi zor olarak özetlenebilir. Ellis akılcı olmayan inançlar üzerinde yaptığı çalışmaları ilişkiler üzerinde de açıklamaya çalışmıştır. Ellis'e göre ADDT çiftlere yardımcı amaçlayan iki taraflı bir ilişki terapisi modu olarak da ele alınabilir. ADDT, çiftlerin kendi hataları için sorumluluk almasını ve aynı zamanda bunları düzeltmeye çalışmasını bununla birlikte içinde buldukları aile sisteminin dinamiklerini anlayarak bağlı oldukları sistemin ilişkileri üzerinde oluşturduğu ilişkisel ve duygusal sorunları fark edebilmelerini hedefler. ADDT'nin ilişki/çift terapisi için en çok vurgu yaptığı ve uygulamaya çalıştığı yönleri ise; a) ilişkide ortaya çıkan duygusal ve ilişkisel sorunların bilişsel boyutlarının ele alınması, b) çiftlerin kendi üzerinde oluşturdukları olumsuz etkilerin var olması ve değişime dirençli olması c) terapi sürecinde bilişsel, duygusal ya da davranışsal teknikler kullanılması fakat bu tekniklerin kullanılması her zaman için semptomik değişiklikler elde etmek için değil çiftlerin ilişkiye dair yeniden kuracakları felsefi bir yapı ile kalıcı değişiklikler gerçekleştirilmesi, d) aile içi etkileşim ve ilişki ağlarını değiştirebilmek için bireylerarası, fenomenolojik ve derinlikli bir bakış açısının yanı sıra çözüm odaklı yöntemlere de başvurması şeklinde sıralanabilir (Ellis, 1986). Ellis'in vurgu yaptığı üzere ADDT yalnızca bireysel odaklı kalmayıp ikili ilişkilerde ortaya çıkan problemlerin çözümünde de etkili olabilmektedir. Romantik ilişkileri ele alırken Ellis (1986), problem sebeplerinin başına eşlerin gerçekçi olmayan beklentilerini koymuştur. Bu beklentiler genellikle "eşin davranışının ne olması/olmaması" üzerin odaklanmaktadır.

Görüldüğü üzere Ellis, Akılcı Davranışçı Duygusal terapi yaklaşımını gerçek dışı, akılcı olmayan, bir çok nevrotik savunma sistemi tarafından korunduğu için değiştirilmesi zor inançlar çevresinde geliştirmiştir. Özet olarak ADDT akılcı olmayan inançları gelişimsel dönemlerde var olan ilişkiler ve bunun yanı sıra farklı kişilik özellikleri ile açıklayarak bireylere yardımcı olmayı hedefleyen bir yaklaşım olarak ele alınabilir.

2.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi

Akılcı olmayan inançlar genel olarak bilişsel davranışçı yaklaşımın ele aldığı bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar Albert Ellis akılcı olmayan inançlar konusunda yaptığı çalışmalar ile bu alanda öncü olarak görülse de Aaron Beck'de kendi kuramı olan Bilişsel

Davranışçı Terapi içerisinde aynı tarz düşüncelerden "bilişsel çarpıtmalar" olarak bahsetmiştir (Türküm, 2003). Bu sebeple çalışma içerisinde Bilişsel Davranışçı Terapiye de değinilmesi gerek görülmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi, inanç sistemlerinin, şemaların ve bilişsel çarpıtmaların önemini vurgulayan ve Aaron Beck tarafından geliştirilen bir sistemdir (Sharf, 2012). Aaron Beck eğitimlerini tamamladıktan sonra Ellis gibi psikanalitik bir yaklaşımla kariyerine başlamış ve danışanlarına bu perspektiften yaklaşmıştır fakat Beck ilerleyen yıllarda yaptığı görüşmelerin verimli olmaması ve depresyonla ilgili yaptığı çalışmalarda farklı sonuçların ortaya çıkması gibi sebeplerden dolayı psikanalizden daha farklı bir yöntem deneme ihtiyacı hissetmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Depresyon üzerinde yaptığı bir dizi araştırmadan sonra Beck, danışanın "bilinçdışı" ile ilgilenmek yerine çok daha kolaylıkla ulaşılabilir olan yaşantılarına odaklandığını ve bunun sonucunda danışanı rahatsız eden formülasyonun da ortadan kalktığını söylemiştir (Beck, 1967). Beck'in çalışmaları öncesinde Ellis (1962) bireylerin kendileri ile kurdukları iç iletişim, konuşmalar sonucunda bir takım inançlar ortaya koyduklarını gözlemlemiştir. Bireyler bu inançlardan yola çıkarak kendileri hakkında kimi basmakalıp yargılar ya da kurallar, bir diğer ismi ile şemalar oluşturmaya başlamaktadır ve bu şemalar bireylerin yaşantılarını nasıl değerlendirdikleri üzerinde oldukça etkili olmaktadır (Sharf, 212). Beck de yürüttüğü çalışmalarda bu yapıları net bir şekilde görmeye başlamıştır. Özellikle depresyon ile mücadele eden danışanlarında bu yapıların (şemaların) sıklıkla ortaya çıktığını ve genellikle bireyi kendini suçlamaya ya da kendini yargılamaya götürdüğünü fark etmiştir. Bunun yanı sıra bu düşüncelerin herhangi bir farkındalık olmadan, otomatik olarak ortaya çıktığını da gözlemlemiştir. Yaptığı bu çalışmaların ardından Beck psikanalitik yaklaşımdan tamamen koparak -her ne kadar depresyon çalışmalarına Freud'un bilinçdışı düşüncelerin strese yol açtığı fikri çıkış noktası olmuş olsa da- bilişsel davranışçı alanda çalışmalarını sürdürmüştür.

1960'lı yıllarda gerçekleştirdiği bu çalışmaların ardından Beck, depresyona sebep olabilecek diğer sebepleri daha ayrıntılı bir şekilde incelemeye başlamıştır. İlk yıllarında "Bilişsel Terapi" olarak anılan bu psikoterapi yöntemi bugünlerde "Bilişsel Davranışçı Terapi" olarak anılmaktadır (Beck, 2011). Bilişsel Davranışçı Terapi çevreden edinilen bilginin işlenmesi gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Birey edindiği bu bilgileri işleyerek sentezleyemez ve harekete geçemezse hayatta kalamayacağını ileri sürmektedir (Corsini ve Wedding, 2011).

Bilişsel Davranışçı Terapi genel olarak kişiliğin doğasını bireyin doğuştan getirdiği özellikler ve çevrenin bir etkileşimi olarak ele alır (Beck, Freeman ve Davis, 2003). Bununla birlikte bilişsel terapistler düşüncenin kişilik üzerindeki etkisine de odaklanmaktadır (Sharf, 2012). Bireyin sahip olduğu bilişsel, duygusal, davranışsal sistemlerin tamamı "şemalardan" meydana gelmektedir ve bilişsel şemalar kişinin vereceği tepkileri, duygularını, düşüncelerini,

algularını ve beklentilerini şekillendirmektedir. Bilişsel yaklaşım bu şemaların “otomatik düşüncelere” ve “bilişsel çarpıtmalara” neden olduğunu öne sürmektedir.

Otomatik düşünceler Beck'in bilişsel terapisinin temel konseptlerinden birisidir ve tanım itibari ile zamansızca ve çaba harcamadan ortaya çıkabilen düşünceler olarak tanımlanabilir (Sharf, 2012). Beck (1964) otomatik düşüncelere daha belirgin düşünceler ile birlikte var olan düşünce akımları demiştir. Bu sebeple otomatik düşünceleri temeline alan bilişsel davranışçı terapisinin ana hedeflerinden biriside danışan ile danışman arasında ortaya çıkan işlevsel olmayan düşünce ve inançları keşfederek değiştirilmesi için çalışmaktır (Corsini ve Wedding, 2011). Bu tür otomatik düşüncelerin yalnızca psikolojik problemi olan insanlara özgü olmadığını ve herkes için ortak olduğunu vurgulayan Beck, otomatik düşüncelerin farkına varılmasının zor olduğunu fakat küçük çalışmalar ile farkındalık kazanılabileceğini söylemiştir (Beck, 2011). Beck kuramında otomatik düşüncelerin yanı sıra bilişsel çarpıtmalara da değinmiştir.

Beck'e (1993) göre bilişsel çarpıtmalar bireyi yanlış varsayımlara, duygusal ve davranışsal olarak yanlış yorumlamalara götürmektedir. Bu bağlamda akılcı olan inançların gerçek ile uyumlu, mantığa bürünmüş ve esnek düşünceler olduğunu fakat akılcı olmayan inançların gerçek ile uyuşmayan, bireye rahatsızlık veren ve esnekliğe sahip olmayan inançlar olduğunu söylenebilir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Bilişsel çarpıtmalar belli başlıklar altında toplanmaya çalışılmıştır, bu başlıklar;

1. Ya hep ya hiç düşüncesi
2. Aşırı genelleme
3. Zihinsel filtre
4. Olumluyu geçersiz kılmak
5. Sonuçlara atlamak
6. Büyütme/Küçültme
7. Duygusal kararlar
8. “-meli, malı” kalıpları
9. Etiketleme (Beck, 2011; Burns, 1980; Corey,2000; Murdock, 2013)

Ya hep ya hiç düşüncesinde birey kişisel özelliklerini sağlıklı bir şekilde değerlendiremez. Diğer bir deyişle seçenekleri tamamen siyah ya da beyaz olarak gören bu çarpıtmanın temelinde mükemmeliyetçilik bulunmaktadır. Herhangi bir başarısızlık durumunda birey kendini değersiz olarak yargılamaktadır. Orta bir seçeneğin bulunmadığı bu çarpıtmada kişi mükemmeli yakalamadığı sürece kendisini başarısız ve değersiz olarak görmektedir (Burns, 1980).

Aşırı genellemede birey bir durumdan yola çıkarak birçok farklı durumu genelleme yoluna gider. Bu durumda kimi olayların sürekli tekrar edeceği düşüncesi içerisinde olan birey

hiç bitmeyen bir döngü içerisinde olduğunu hissetmektedir. Bu çarpıtmada çokça “her zaman” ya da “hiçbir zaman” kelimeleri kullanılmaktadır. Örneğin öğrencinin bir sömestr içerisinde aldığı düşük nottan sonra kendini başarısız bir öğrenci olarak değerlendirmesi ve okulu bırakması gerektiğini düşünmeye başlaması gibi (Burns, 1980).

Zihinsel filtrede birey yaşantısı içerisinde tek bir negatif noktaya odaklanır ve bakış açısını yalnızca bu olumsuz odağa göre şekillendirir. Diğer bir deyişle kişi yaşadığı olumsuz ayrıntıya odaklanarak bütün olayları olumsuz şekilde algılamaya başlamaktadır. Örneğin kişi şirket içerisinde yaptığı sunumun ardından aldığı onlarca olumlu geri dönütün yanı sıra bir tane olumsuz geri dönüt alabilir fakat bilişsel çarpıtmadan dolayı birey yalnızca bu olumsuz yorum üzerine düşünerek sunumunun başarısız geçtiğini ve bundan sonraki sunumlarının da başarısız olacağını düşünebilir (Burns, 1980).

Olumluyu geçersiz kılma bilişsel çarpıtmasında birey olumlu yaşantıların çoğunu görmezden gelerek olumsuzu aramakta ya da olumlu yaşantıları reddetmektedir. Birey olumlu sonuçların ya da yaşantıların geçersiz olduğunu, diğer bir deyişle bu yaşantıların “sayılmadığını” söylemektedir. Örneğin kişinin sahip olduğu meslek iyi standartlara sahip olsa bile bireyin işini yetersiz görmesi ya da herkesin o işe sahip olabileceğini düşünmesi bu çarpıtmaya örnek verilebilir (Burns, 1980).

Sonuçlara atlamakta birey içinde bulunduğu durumun gerçekleri ile bağlantısı bulunmayan ya da örtüşmeyen olumsuz sonuçlara atlamaktadır. Bu çarpıtmanın iki alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; “zihin okuma” ve “falcılık yapma”. Zihin okumada birey herhangi bir geri dönüt almaksızın başkalarının onun hakkında olumsuz düşündüğü fikrine ulaşır. Birey bu duruma inandığı için herhangi bir araştırma gereği de duymaz. Falcılık yapmada ise birey hiçbir kanıtı dayanmaksızın işlerin eninde sonunda kötüye gideceğini düşünmektedir (Burns, 1980).

Büyütme/Küçültme bilişsel çarpıtması daha çok kişilere yöneliktir. Birey çevresinde yer aldığı kişileri gereksiz bir şekilde gözünde büyütebilir ya da küçültebilir. Bununla birlikte olaylar ve kişiler küçültülebilir. Birey yaptığı yanlıştan sonra her şeyin bittiğini düşünerek büyütme ya da elde ettiği başarının değerini küçümseyerek azaltabilir (Burns, 1980).

Duygusal akıl yürütme çarpıtmasında birey olumsuz duyguları bir sonuç, kanıt olarak görmektedir. Kişi sahip olduğu olumsuz duyguları sürekli olarak etrafında ya da kendi içerisinde gerçekleşen olayların bir sonucu olarak görme eğilimindedir. Örneğin kişinin uçağa binmekten korkması sonucunda uçmanın çok tehlikeli olduğunu düşünmesi gibi. Örnekte verilen tarzda akıl yürütmeler kişiler için oldukça yanıltıcı olabilir. Eğer kişinin düşünce ve inançları çarpıtılmış ise bu düşünce ve inançlar sonucu ortaya çıkan duygular geçerli olmayabilir (Burns, 1980).

“-meli” “-malı” cümlelerinde birey sahip olduğu amaçlara ulaşabilmek için kimi koşullar ortaya koymaya başlar. Bu koşullamaları kendisini motive etmek için yapmış olsa da sonrasında

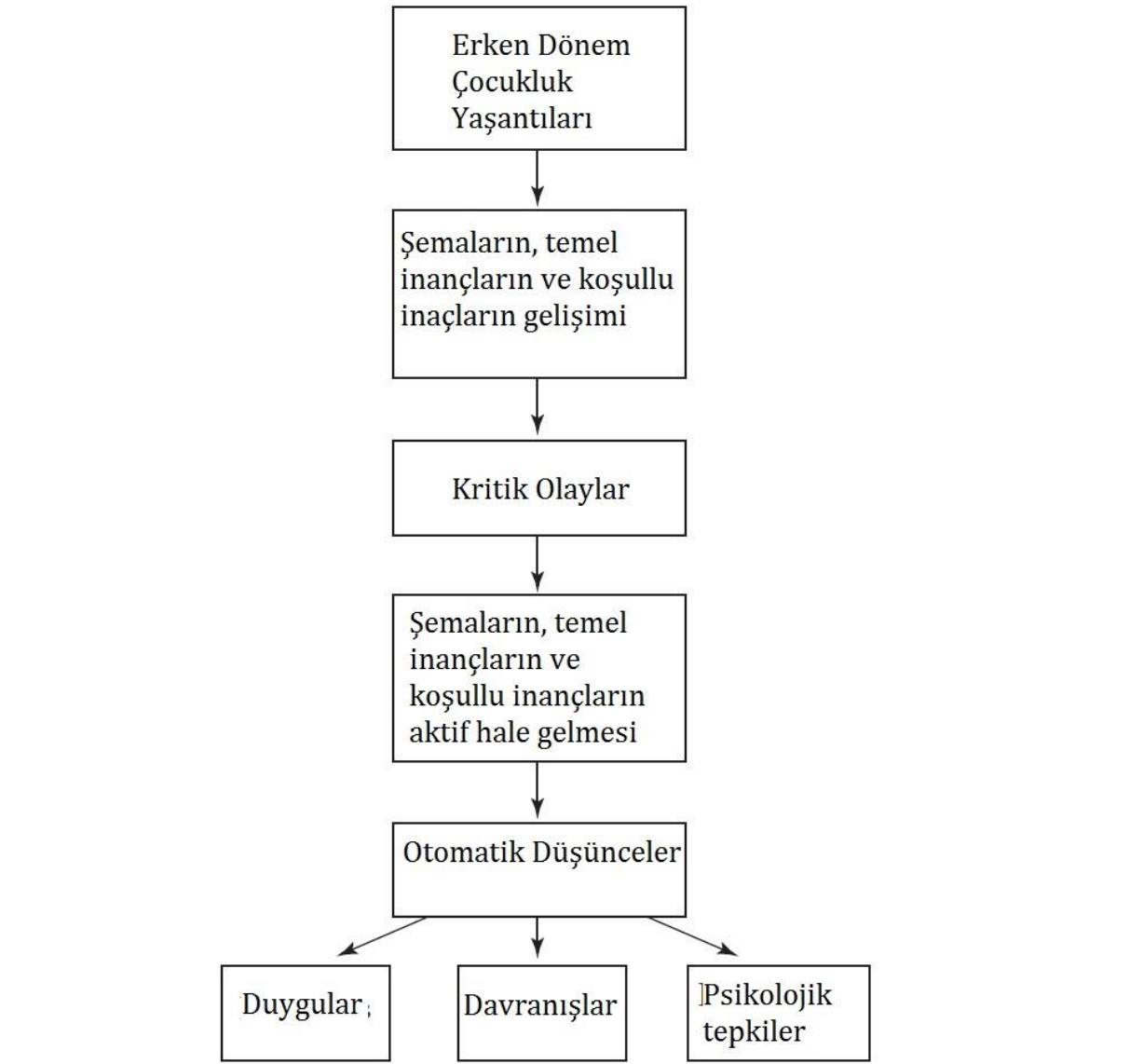
bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Birey koyduğu kurallara uyamadığı takdirde yani -meli, malı cümlelerini kendisine yönlendirdiğinde isteksizlik duymaya ya da suçluluk hissetmeye başlayabilir, bunun yanı sıra kişi bu kalıp yargıları dış dünyaya yönlendiriyorsa daha çok sinirli ve bıkkın hissedebilir (Burns, 1980).

Etiketleme bilişsel çarpıtması aşırı genelleme ile benzerlik göstermektedir fakat daha ileri düzeyidir. Kişi bir çok olumsuz etiketi kendine yakıştırma eğilimi içerisindedir. Birey “bir hata yaptım” demek yerine “her şeyi mahvettim, tam anlamıyla aptalım” şeklinde söylemleri etiketlemeye örnek olarak gösterilebilir. Birey kendisine etiketleme yaptığında akılcı olmayan bir inanç oluşturmanın yanı sıra kendi içerisinde bir öfkeye de sebep olmaktadır. Bireyler başkalarını etiketlemeye de çalışabilir. Başka bir bireyi etiketledikten sonra ortada bireyin kendisi için var olan problem karşındaki kişinin benliği olarak algılanmaya başlanabilir ve bunun sonucunda birey karşı tarafı tamamen olumsuz birisi olarak görmeye başlayabilir (Burns, 1980).

Kişiselleştirme ise bireyin, ortada bir sebep olmaksızın, gerçekleşen kötü olay ya da olayların sorumluluğunu almasıdır. Çarpıtmalar içerisinde bireye en çok etkisi olan çarpıtmalardan birisi olduğu söylenebilir. Örneğin bir annenin, çocuğunun okulda başarısız olduğunu öğrenmesi sonucu sadece kendini suçlayarak, çocuğun başarısızlığını üstlenmesi gibi. Burada birey, problemin asıl sebebini bularak çözüm üretmeye çalışmak yerine sorumluluğu almayı tercih eder. Kişiselleştirme bireylerde suçluluk, utanç ve yetersizlik duygularına sebep olabilir. Bireyin kendine yaptığı kişiselleştirmenin yanı sıra başkalarını da suçlayabilir. Fakat karşı tarafa yapılan bu suçlamalar hemen karşılık bulabileceği için bireyin kişiselleştirmesi kadar etkili olmamaktadır (Burns, 1980).

Bilişsel Davranışçı Terapinin ana hedefi hem otomatik düşünceler hem de bilişsel çarpıtmalar ile mücadele etmektir çünkü bilişsel davranışçı yaklaşıma göre fonksiyonel olmayan duygu ve davranışları değiştirmenin yolu ancak bu kalıpları değiştirerek mümkün olabilir (Corey, 2000). Bunun için öncelikle şemaların oluşumunu ve oluşan şema ve temel inançların nasıl otomatik düşüncelere yol açtığını bilmek gerekli görülmektedir. Bilişsel gelişim modelinin ortaya koyduğu gibi erken dönem çocukluk yaşantıları, aileden ve sosyal çevreden gelen tepkilerle birlikte, şemaları ve temel inançları oluşturmaktadır. Bireyin sahip olduğu bu şemalar ilerleyen yıllarda yaşadığı kritik olaylar sonrası aktif hale gelerek otomatik düşünceler aracılığı ile tepki vermesine veya bilişsel çarpıtmalar yapmasına sebep olmaktadır (Sharf, 2012). Modelden de anlaşılacağı üzere Bilişsel Davranışçı Terapiye göre bireyin sahip olduğu şemalar bireyin hayatında oldukça önemli bir yere sahiptir. Beck'in (1997) kuramında açıklamaya çalıştığı şemaları ilerleyen yıllarda Jeffrey Young daha detaylı bir şekilde ele almıştır. Young “Şema Terapi” adını verdiği teorisinde şemaları detaylandırarak bireylerin hangi durumda ne

tür şemaları aktif hale getirdiğini ve bu şemaların temellerini açıklamaya çalışmıştır (Young, 1991; Young, Kolosko ve Weishaar, 2003).



Şekil 2.3. Bilişsel Gelişim Modeli (Liese, 1994)

Ortaya çıkan otomatik düşünceleri ve çarpıtmaları değerlendirmeyi ve tespit etmeyi, bunun yanı sıra bilişsel şemalar ile çalışmayı amaçlayan Bilişsel Davranışçı Terapi, değişimi gerçekleştirmek için farklı yöntemlere başvurmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi, adından da anlaşılacağı üzere, hem bilişsel hem de davranışsal teknikleri bir arada kullanan bir terapi yaklaşımıdır (Beck ve Weishaar, 2008).

Bu tekniklere örnek olarak;

- 3 soru tekniği (Sokratik Yöntem)
- Otomatik düşüncelerin belirlenmesi

- Ev ödevleri
- Yeniden anlam yükleme
- Çarpıtmaların etiketlenmesi
- Bilişsel prova
- Avantaj ve dezavantajların sıralanması gibi teknikler örnek olarak verilebilir.

Bilişsel davranışçı terapinin kullandığı tekniklerin birçoğunu hedefinde otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve şemalar ile çalışma vardır. Beck (2004) bilişsel şemalardaki değişimin 3 farklı şekilde gerçekleşebileceğini belirtmektedir. Bunlar; “şema yeniden yorumlaması”, “şema modifikasyonu” ve “şema yeniden yapılandırmasıdır”.

Şema yeniden yorumlaması değişim açısından en fazla limite sahip olan değişim şeklidir. Burada danışan şemasının farkındadır fakat bunun değiştirmek için bir çaba içerisinde değildir. Şema modifikasyonunda ise danışan kendisi için kimi hedefler belirlemektedir fakat şemanın tamamen değişimi söz konusu değildir. Değişimin en çok gerçekleştiği uygulama ise şemaların yeniden yapılandırılmasıdır. Adından da anlaşılacağı üzere bu aşamada birey sahip olduğu şemaların farkına varır ve bunların değişimi için yeniden bir yapılandırma içerisine girer. Değişim düzeyindeki gelişmeler danışma sırasında danışana ve danışmana yol gösterici rol alabilir (Sharf, 2012).

2.1.3. Akılcı Olmayan İnançlar Bağlamında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Arasındaki Farklar

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi temelde oldukça benzemektedir. Bilişsel yaklaşımı temel alan her iki terapi türü de danışanlarının oluşturdukları akılcı olmayan yapıları ele alarak, danışanın bunları fark etmesini hedeflemektedir. Fakat ADDT ile BDT kimi noktalarda birbirinden ayrılmaktadır (Corey, 2000).

Bu ayrımın net olarak görüldüğü ilk noktaların başında danışmanın rolü gelmektedir. ADDT’ye göre danışman oldukça aktif, yönlendirici ve gerekirse yüzleştirici olabilmektedir fakat BDT ise danışmanı daha arka planda, yönlendirici olmayan bir role büründüğünü ifade eder ve özellikle Sokratik yöntemi yoğun olarak kullanarak danışanın kendi sonuçlarını elde etmesine yardımcı olmaya çalışır. Bunun yanı sıra bir diğer fark ise akılcı olmayan ya da hatalı düşüncelerinin temellendirilmesinde ortaya çıkmaktadır. Her ne kadar hem Ellis hem de Beck oluşturdukları terapi yöntemlerinde akılcı olmayan bu inançlarla baş etmeyi hedefleseler de bu inançlara yönelik tanımlamalarında farklılık olduğu görülmektedir (Corey, 2000). Burada ortaya çıkan temel fark Ellis’in danışanlarını akılcı olmayan bir inanca yönelik ikna etmeye ya da kabul etmeye yönlendirmesi fakat Beck’in fonksiyonel olmayan bu inançları akılcı olmayan inanç

olarak görmek yerine normal inançlarla iç içe geçtiği için bireyi rahatsız eden inançlar olduğunu öne sürmesidir (Buschmann ve ark., 2018). Bir diğer deyişle Beck bireylerin direk olarak akılcı olmayan inançlara sahip olmasından ziyade kesin, uç noktalarda düşünme kalıplarına/kurallarına sahip olduğunu ve bu düşünme biçimlerinin problemlere yol açtığını belirtmiştir (Beck, 1967). Buschmann ve arkadaşlarının (2018) yaptığı deneysel çalışmada Ellis'in akılcı olmayan inançlarının, Beck'in ortaya attığı otomatik düşüncelere yol açabilecek olan temel düşünce kalıplarını ortaya çıkarabileceğini göstermiştir. Buradan hareketle Ellis'in ortaya koyduğu akılcı olmayan inançların otomatik düşünceler kapsadığını fakat otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların, Beck'in de vurduladığı gibi, daha derin temellere sahip olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak her ne kadar ADDT ve BDT bilişsel yaklaşım temelinden gelse ve ortak vurguları benzer olsa da, akılcı olmayan inançlar konusunda kimi keskin ayrılıkları mevcuttur. Her iki yaklaşımda bu inanç ve düşünce kalıplarının bireydeki sorunların temeli olarak görmekte fakat ortaya çıkışı konusunda ayrılık yaşamaktadır, bu durumda terapilerdeki danışman rolünü ve teknikleri farklılaştırmaktadır.

2.1.4. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

1950'li yıllarda Ellis'in yaptığı çalışmalar ile bilişsel davranışçı yaklaşımların popülerliğinin artması ve danışma uygulamalarında birçok uygulayıcıya yeni bir perspektif kazandırması ile araştırmalara da sıklıkla konu olmaya başlamıştır. Özellikle Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin ve Beck'in Bilişsel Davranışçı Terapisinin alanda sıklıkla kullanılmaya başlanması ve birçok farklı psikolojik problemde etkililiğini ortaya koyması yapılan çalışmalara da konu olmuştur. Çalışmanın bu bölümünde bilişsel yaklaşımlar içerisinde yer alan akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaların romantik ilişki çerçevesinde ele alındığı bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Sullivan ve Andrew (1996) tarafından yapılan araştırmada doğum sırası, cinsiyet ve akılcı olmayan romantik ilişki inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. 47 kadın ve 46 erkek katılımcı ile gerçekleştirilen araştırma "ilk çocuk" "ortanca çocuk" ve "son çocuk" gruplarından bireyler bulunmaktadır. Çalışma sonucundan akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile ilgili olarak; ilk çocukların son çocuklara göre daha fazla akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu bulunmuştur. Cinsiyet bağlamında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Dye ve Eckhardt (2000) yaptıkları araştırmada, şiddetli ilişkilerde öfke, akılcı olmayan inançlar ve işlevsiz tutumları incelemiştir. Değişkenler arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmacılar 95'i erkek ve 152'si kadın olmak üzere toplamda 247 katılımcıya ulaşmışlardır.

Çalışma sonucunda işlevsiz inançların partnerde zaten var olduğunu veya ilişkide ki şiddet seviyesine göre ortaya çıktığı öne sürülmüştür.

2003 yılında Stackert ve Bursik tarafından yapılan araştırmada ise romantik ilişki doyumu, yetişkin bağlanma stilleri, cinsiyete dayalı akılcı olmayan ilişki inançları ve genç yetişkinlerin ilişki doyumları açısından incelenmiştir. 118 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanana oranla daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğu ve aynı zamanda cinsiyete dayalı akılcı olmayan inançların da olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak hem güvensiz bağlanma hem de cinsiyete dayalı akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. (Stackert ve Bursik, 2003).

Güven ve Sevim'in (2007) yürüttüğü araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözüm becerilerinin evlilik doyumunu yordamada gücü ele alınmıştır. 305 kişilik örneklem grubunun 151'i kadın, 154'ü erkeklerden oluşmaktadır. Evlilik Yaşam Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılan araştırmanın verileri hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden kişisel değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu değişkenlerin evlilik doyumunu açıklama oranının %32 olduğu belirlenmiştir.

Hamamcı ve Duy (2007) tarafından yapılan araştırmada sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlık ile olan ilişki ele alınmıştır. 336 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Beceri Envanteri, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yalnızlıkla en yüksek korelasyona sahip olan değişkenlerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin "mükemmeliyetçi tutumlar" alt boyutu ve Sosyal Beceri Envanteri'nin "sosyal anlatımcılık" alt boyutu olduğu bulunmuştur. Özellikle yakınlıktan kaçınma alt boyutun yalnızlığa ilişkin varyansın %31'ini açıkladığı görülmüştür.

Yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki ele alınmıştır (Çavdar, 2013). Araştırmacı aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerini; yaş, cinsiyet, lisans türü, ana-babanın öğrenim durumu, katılımcıların büyüdüğü yerleşim yeri, bir romantik ilişkiye sahip olup olmama ve yaşadıkları en uzun romantik ilişki açısından da ele almıştır. Toplamda 992 katılımcıya ulaşılan araştırmada toplumsal cinsiyet rolleri ile romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaygusuz (2013) gerçekleştirdiği araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının romantik ilişkilerindeki problem çözme davranışı ile ilgili olup olmadığını ve yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Çalışma On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki 320 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre çaresizlik inancı ile fiziksel ve duygusal şiddet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Çaresizlik inancı ile problem çözme arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra elde edilen regresyon sonuçlarına göre çaresizlik inancı, duygusal şiddeti anlamlı ve pozitif bir şekilde, problem çözme davranışını ise negatif yönde yordamaktadır.

Gül, Keskin ve Bozkurt (2014) tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında Bozok Üniversitesi Tıp Fakültesinde çalışmakta olan doktor, hemşire ve diğer sağlık çalışanlarını içeren bir araştırma yürütmüşlerdir. Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Otomatik Düşünce Ölçeği ve Demografik Özellikler Formu kullanılan araştırmanın çalışma grubu 46 kadın ve 48 erkekten (toplam 94) oluşmaktadır. MTÖ'den alınan puanlarla ODÖ'den alınan puanların, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt ölçeklerinden alınan puanların korelasyon analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Cinsiyetlerin t testi ile karşılaştırılmasında, kadınlarda ODÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Medeni durum ve eğitim durumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

Kepir-Savoly, Ulaş ve Demirtaş-Zorbaz'ın (2014) yaptıkları araştırma üniversite öğrencilerinin çiftler arası şiddeti kabul düzeylerinde cinsiyet ve daha önce ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığı; çiftler arası şiddeti kabul düzeyleri ile akılcı olmayan inançlar, eğer ilişki yaşadysa sayısı ve ilişkinin süresine göre anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma grubunu 2012-2013 öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenimine devam eden ve yakın ilişkisi olan toplam 256 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Çiftler Arası Şiddeti Kabul Ölçeği - Üniversite Formu, İlişkilerde İnanç Envanteri ve araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin çiftler arası şiddet kabul düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark olduğu ve çiftler arası şiddeti kabul düzeylerinin çaresizlik inancı, sevilemezlik inancı ve ilişkinin süresi ile de ilişki gösterdiği görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin daha önce ilişki yaşama durumlarına ve daha önce ilişki yaşadılarsa ilişki sayısına göre çiftler arası şiddeti kabul düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır.

Kuzucu, Tunçer ve Aksu (2015) yürüttükleri çalışmada ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar ve öz kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 256 (150 kadın, 106 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı

olarak; İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği ve Öz-Kontrol Ölçekleri kullanılmıştır. Veriler korelasyon ve regresyon analizi yöntemleriyle incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, sürekli öfkenin ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile öz-kontrol arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini göstermektedir.

Sarı ve Owen (2016) romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerine etkisini incelemek için bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada 434 üniversite öğrencisine ulaşan araştırmacılar "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği"nin alt boyutları olan "Aşırı Beklenti" ve "Farklı Düşünmenin" ilişkinin doyumunu olumlu yönde, "Cinsiyet Farklılıklarının" ise doyumunu olumsuz yönde yordadığını bulmuşlardır. Cinsiyet açısından da fark bulan araştırmacılar kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla ilişki doyumu yaşadığını saptamıştır.

Karabacak ve Çiftçi (2016) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile akılcı olmayan romantik ilişki tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 744 kişilik bir örneklem grubu ile yürütülen çalışmada pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon analizi, t testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları olan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık ile evliliğe ilişkin tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutları ile evlilik tutumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan hiyerarşik regresyon analizinde aşırı beklentiler, cinsiyet farklılıkları, sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarının evlilik tutumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin evlilik tutumlarının, sınıf düzeyleri ve bir romantik ilişkiye sahip olma değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır.

Buschmann ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada otomatik düşünceler ve akılcı olmayan ilişkiler arasındaki ilişkiye ve bunların kaygı ve depresyonu belirlemedeki etkilerine bakılmıştır. Çalışma Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğini daha yeni ve geliştirilmiş halini sunmaktadır. Bunun yanı sıra Otomatik Düşünceler Ölçeğinin üç yapıli modeli kullanılmıştır. Sınav döneminde olan 542 psikoloji öğrencisi ile yürütülen çalışmada ADDT'nin de öne sürdüğü gibi "talepkarlık" akılcı olmayan düşüncesinin bir başka akılcı olmayan düşünceyi ortaya çıkardığı görülmüştür. Bunun yanı sıra düşük benlik algısına yönelik inançların depresif otomatik düşüncelere aracılık ettiği görülmüştür. Çalışmanın sonucu akılcı olmayan inançların, otomatik düşüncelere yol açan ya da öncülük eden düşünceleri tetiklediğini göstermiştir.

Janjani ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ilişkideki akılcı olmayan inançların aile iletişimi kalitesi ve evlilik doyumu arasındaki aracı rolü ele alınmıştır. 250 kişilik bir örneklem grubu ile yürütülen çalışmada aile iletişimi kalitesi ile evlilik doyumu

arasında pozitif ilişki elde edilmiştir. Bunun yanı sıra evlilik doyumu ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif bir ilişki ortaya konmuştur. Sonuç olarak akılcı olmayan inançların evlilik doyumu ile aile iletişimi kalitesi arasında aracı bir rol oynadığı görülmüştür.

Stephenson, Watson, Chen ve Morris'in (2018) yaptıkları çalışmada öz-şefkat, öz-saygı ve akılcı olmayan inançları ele almışlardır. Çalışma öz-şefkatin akılcı olmayan inançlar ile birlikte tam olarak var olamayacağı varsayımı üzerinde durmaktadır. 184 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada beklenildiği üzere öz-şefkat akılcı olmayan inançlar ile negatif bir ilişki ortaya koymuştur yani akılcı olmayan inançlar arttıkça öz-şefkat düzeyi azalmaktadır.

Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2018) genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının saldırganlığı yordama düzeyini incelemiştir. 351 kişilik bir örneklem grubuna sahip çalışmada, 3 farkı üniversitenin son sınıf öğrencileri çalışmaya dahil olmuştur. Yürütülen çalışma sonucunda erkeklerin saldırganlık derecesi ile sosyal-boş zaman etkinliklerine yönelik akılcı olmayan inançları yüksek çıkmıştır. Ayrıca çalışma cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Stephenson ve arkadaşlarının (2018) 184 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada öz-şefkat, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre öz şefkat akılcı olmayan inançlar ile negatif bir ilişki ortaya koyarken benlik saygısı ile uyumsuz bir bağlantı ortaya koymaktadır. Yazarlara göre çalışmada elde edilen en önemli nokta ADDT'nin bir parçası olarak öz şefkatın etkili bir kişisel felsefe olduğudur.

2.2. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik kavramını açıklamadan önce kavramsal açıdan bilişin ne olduğunu açıklamak gerekmektedir. Biliş, bireyin dışarıdan aldığı uyarınları algılaması ve bu uyarınları özümsemesi olarak tanımlanmaktadır ve biliş farklı parçalardan oluşan bir yapı olarak ele alınabilir (Uçak ve Güzeldere, 2006). Bilişsel yaklaşımın ortaya koyduğu gibi bireyin akılcı olmayan ya da işlevsel olmayan inançları psikolojik rahatsızlıkların temelinde yer almaktadır. Be sebeple bireyin bilişsel yapısının esneklik düzeyi yüksekse akılcı olmayan bu inançlarla baş edebilmesi de daha kolay olacaktır (Beck, 2011).

Bilişsel esneklik alanyazın içerisinde birçok farklı bakış açısı üzerinden tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu durum bilişsel esneklik hakkında ortak bir tanımlama yapmayı zorlaştırmaktadır. Bilişsel esneklik kavramı ilk olarak Spiro ve arkadaşları tarafından ortaya atılmış ve iyi yapılandırılmamış, karmaşık bilgilerin daha etkili öğrenilmesi üzerine odaklanmıştır. Spiro ve Jehng'e (1990) göre bilişsel esneklik kavramı bireyin sahip olduğu bilgileri sürekli olarak yeniden yapılandırabilmesi ve değişen durumlara karşı adapte olabilmesidir. Bunun yanı sıra Budak (2017) tarafından hazırlanan psikoloji sözlüğünde bilişsel

esneklik; “bireyin değişen durumlardan doğan taleplere uygun tepki verebilmek için sahip olduğu bilgilerini spontane olarak yeniden yapılandırabilme yeteneği” şeklinde tanımlanmıştır. Stevens (2009) ise bilişsel esnekliği, bireyin yeni durumlara uyum sağlayabilme, durumlar arasında geçiş yapabilme ve çok yönlü olarak yeni stratejiler üretebilmesi şeklinde tanımlamıştır. Bilgin’e (2009) göre ise bilişsel esneklik problem durumlarına karşı alternatif çözüm yolları üretebilmektir ve bilişsel esneklik kişilerarası ilişkiler sayesinde kazanılır. Cañas’a (2003) göre bilişsel esneklik bireyin çevresinde meydana gelen yeni ve beklenmedik olaylara uyum sağlama kabiliyetidir. Bu tanımlamaların yanı sıra Kloo, Perner, Aichorn ve Schimdhuber (2010) bireyin esnek davranabilmesi için bilişsel olarak da esnek olması gerektiğini vurgulamışlardır. Bu tanıma göre bilişsel esnekliğin iki farklı türü bulunmaktadır. Bunlar; tepki esnekliği ve dikkat esnekliğidir yani bireyin tepkisel olarak esnek olabilmesi dikkatine ve dikkatin esnekliğine bağlıdır. Bu tanımlama esnekliği farklı boyutlara (eylem boyutu, düşünce boyutu) ayırdığı için diğer tanımlardan farklılaşmaktadır. Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği, bireyin herhangi bir durumda seçeneklerin farkında olabilmesi, yeni durumlara karşı adapte olma konusunda esneklik göstermesi ve esnek olma konusunda kendini yetkin hissetmesi şeklinde açıklamıştır.

Görüldüğü üzere bilişsel esneklik kavramı alanyazında birçok araştırmacı tarafından farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bilişsel esnekliğin karmaşık bir yapı ortaya koymasından dolayı tanımların çeşitliliği oldukça normaldir. Ortaya atılan tanımlardan yola çıkarak bilişsel esnekliğin, bireyin değişen durum ya da durumlar karşısında alternatifleri görebilmesi, ortaya çıkan yeni duruma uyum sağlayabilmesi, uyum sağlarken esnek olabilmesi, ilişkilerde esnek olabilme ve birden çok görevi gerine getirebilme şeklinde tanımlayabiliriz. Bireyin hayatı boyunca birçok farklı değişiklik ile karşılaştığı göz önünde bulundurulsa bilişsel bağlamda esnek olmak oldukça büyük önem arz etmektedir.

1990’lı yıllarda bilişsel esneklik üzerine çalışmalar yürüten Martin ve Rubin, o güne kadar yapılan çalışma ve tanımları da göz önünde bulundurarak bilişsel esnekliği kişilerarası ilişki ve problem çözme sürecinin oldukça önemli bir parçası olarak ele almışlardır (Altunkol, 2017). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler ikili ilişkilerde kendilerini yeterli hisseder ve ilişkide yaşananları doğru şekilde anlamlandırarak çözümleyici sonuçlar ortaya koyabilirler (Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Ellis (1996), akılcı olmayan inançları açıklarken bireyin bu inançlardan kurtulabilmesi için alternatif yolları görebilmesi üzerine odaklanmaktadır. Birey herhangi bir karara varmadan önce varolan diğer seçeneklerin farkında olmalıdır (Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik yalnızca psikolojik problemlerle ilişkili ya da bu problemlere odaklı bir kavram değildir. Aynı zamanda bireyin olay ve durumlara verdiği tepkiler ve genel düşünce yapısı için temel bir nitelikte taşımaktadır (Öztürk, 2013). Buradan hareketle bireyin romantik ilişkisi içerisinde karşılaştığı yeni durum ya da yaşantılara karşı tepkilerin bilişsel esneklik ile

ilişkili olduğu söylenebilir. Ellis'e (1986) göre akılcı olmayan inançlar romantik ilişki içerisinde "duygusal türbülanslara" sebep olabilir ve bu durumdan kaçınabilmesi için çiftlerin bilişsel anlamda farkındalıklarının ve esneklerinin yüksek düzeyde olması beklenir. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik bireyin iletişim konusunda da farklı alternatifleri görebilmesini sağlar (Serpın Eşiyok, 2016). Sağlıklı bir iletişime ve iletişim konusunda esnekliğe sahip birey ilişkide ortaya çıkabilecek bu tür türbülanslarla daha rahat baş edebileceği öngürülebilir.

Gündüz (2013) yaptığı araştırmada bilişsel esneklik ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Buradan yola çıkarak romantik ilişkisinde akılcı olmayan inançlara sahip bir bireyin herhangi bir problem durumunda farklı seçeneklerin farkında olma olasılığının az olması beklenebilir. Bilişsel esneklik aynı zamanda kişilerarası ilişkilerin olumlu bir şekilde gelişmesini sağlamaktadır (Bilgin, 2009). Bu yönü ile romantik ilişkilerin sağlıklı bir biçimde gelişmesinde bilişsel esneklik önemli bir yere sahiptir. İlişkilerin olumlu bir şekilde gelişip doyuma ulaşabilmesi için gerekli olan bir diğer değişken ise problem çöze becerisidir (Metts ve Cupach, 1990). Problem çözmeye becerisi ile bilişsel esneklik arasında, alternatif yollar bulabilme ve seçenekleri görebilme bağlamında benzerlikler vardır (Bilgin, 2009). Hem olumlu ilişki kurmada ki etkisi hem de problem çözmeye becerisine katkısından dolayı bilişsel esneklik ilişkiler üzerinde önemli etkilere sahiptir.

2.2.1. Bilişsel Esnekliği Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar

Bilişsel esneklik birçok kuramsal yaklaşım tarafından ele alınmış ve farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bölümde bilişsel esnekliği ele alan kimi kuramlarda bilişsel esnekliğin yeri açıklanmıştır.

2.2.1.1. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin etkisini göz önünde bulunduran bir bakış açısı ile bireyin öğrenmesini açıklamaya çalışmıştır. Daha çok Bandura ile birlikte anılan sosyal öğrenme kuramı bu yönüyle hem davranışsal hem de bilişsel ekollerden etkilenmiştir (Kretchmar, 2019). Bandura'ya (1989) göre birey her ne kadar doğuştan bir takım kalıplar ile yaşamına başlamış olsa da bu kalıplar bir yere kadar etkilidir ve bireyin öğrenmesinde çevrenin etkisi oldukça fazladır. Yani birey doğuştan var olan kimi genetik kalıplar ile çevresel faktörlerin birbirini etkilediği bir süreç sonunda öğrenme gerçekleştirir.

1950'li yıllarda -davranışçı ekolün oldukça popüler olduğu yıllarda- çalışmalarına başlayan Bandura, davranışçı ekolün aksine bireylerin öğrenme hızlarının davranışçı ekolün ortaya koyduğundan çok daha hızlı olduğunu öne sürmüştür ve bireyin deneme yanılma yolu ile

öğrenmektense gözlemleyerek çok daha hızlı bir şekilde öğrenebileceğini vurgulamıştır (Crain, 2000). Ormrod'a (1990) göre sosyal öğrenme kuramının kimi temel ilkeleri şu şekildedir;

- Bireyler başkalarının davranışlarını veya davranışlarının sonucunu gözlemleyerek öğrenme gerçekleştirebilir.
- Öğrenme ve uygulama birbirinden farklı terimlerdir. Bireyler bir davranışı gözlemledikleri sırada öğrenebilir fakat öğrendikleri davranışı bir daha hiçbir zaman sergileyemeyebilir.
- Bilişsel süreçler öğrenmede rol oynamaktadır.

Bandura'ya (1977) göre is sosyal öğrenmenin 4 temel bileşeni bulunmaktadır. Bu bileşenler sırasıyla; "Dikkat", "Akılda Tutma", "Yeniden Üretme" ve "Motivasyon" şeklindedir. Bireyin bir davranışı öğrenebilmesi için dikkatinin belli bir düzeyde olması, davranışı hatırlayarak ilerleyen bir zamanda yeniden üretmesi beklenmektedir fakat daha önce belirtildiği üzere davranışın her zaman ortaya çıkması beklenilemez. Bireyin öğrendiği davranışı yeniden üretebilmesi için yeterli motivasyona da sahip olması gerekmektedir.

Bandura daha sonrasında kendi teorisi içerisinde pek çok değişiklik yaparak, sosyal öğrenme kuramını bilişselci bir yaklaşım ile ortaya koymaya başlamıştır (Kretchmar, 2019). Bu durum kuram içerisinde birçok yeni terim ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Özyeterlik kavramında bu kavramlardan birisi olduğu söylenebilir.

Bandura tarafından ortaya atılan "Sosyal Öğrenme Kuramı" ya da bir diğer ismiyle "Sosyal Bilişsel Kuram" ile bilişsel esneklik arasında benzerlikler bulunmaktadır (Serpın Eşiyok, 2016). Bu benzerlik özellikle özyeterlik kavramı çevresinde yoğunlaşmaktadır. Bandura'nın (1997) kuramında oldukça önemli bir yere sahip olan öz yeterlik kavramı, bireyin kendisine olan inancı ile ilişkilidir ve bireyin zor durumlar içerisinde çıkmasında yardımcı bir rol oynamaktadır. Bir diğer değişle insanın ne kadar başarılı olabileceğine dair inançları mevcuttur ve bu inançlar kişinin davranışlarını şekillendirmektedir. Bandura'nın özyeterlik kavramı karar vermede etkili yönü ile bilişsel esnekliğe oldukça yakındır bir diğer değişle bilişsel esneklik benzer bir şekilde bireyin yetkinliğini yüksek olmasını vurgulamaktadır yani bilişsel esneklik ile yetkinlik beklentisi arasında bir ilişki olduğu vurgusu yapılabilir (Bilgin, 2009).

2.2.1.2. Bilişsel Esneklik ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Albert Ellis tarafından ortaya konulan ve geliştirilen ADDT temel olarak bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançlara ve bu inançların bireyin hayatı üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Ellis'e (1975) göre akılcı olmayan inançlar oldukça katı ve değiştirilmesi zordur. Bu sebeple bireyin değişim için hazır bulunması ADDT için oldukça önemlidir, bireyin bu katı düşünceler ile çalışmaya başlayabilmesi içinse bilişsel açıdan esnek olması oldukça

önemlidir. Esnek olmayan inanç ve düşünceler bireye zarar verebilecek bilişsel yapılar oluşturabilmektedir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi bireyin yaşamına fonksiyonel bir şekilde devam edebilmesi için duygu, düşünce ve davranışların bir arada, iletişim halinde olması gerektiğini ortaya koymaktadır yani bireyin düşünce yapısındaki bir değişiklik aynı şekilde duygu ve davranışlarını da etkileyecektir ve bu sebeple sistemlerin uyum içinde olması önem arz etmektedir. ADDT'ye göre bireyin bir duruma karşı ortaya koyduğu tepkiler ABC modeli ile açıklanmaktadır. A, gerçekleşen olayı temsil etmektedir, B ise bireyin olaya ilişkin akılcı olan ya da akılcı olmayan inançlarını ortaya koymaktadır, son olarak C ise bu durum karşısında bireyin verdiği davranışsal ve duygusal tepkileri içermektedir (Ellis, 1975). Birey karşılaştığı durumla ilgili akılcı inançlara sahip olduğunda, duruma karşı vereceği tepki de bununla paralel olacaktır yani bireyin sahip olduğu akılcı ve esnek inançlar onun gerçekleşen durum üzerindeki kontrolünün daha fazla olmasına böylelikle bu durumdan oldukça az etkilenmesine yardımcı olacaktır (Alltunkol, 2017).

Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin Ayırt Edici Özellikleri şu şekildedir;

- ADDT katı ve esnek olmayan düşüncelere karşıdır çünkü psikolojik sıkıntıların temelinde katı ve esnek olmayan düşünceler yer almaktadır.
- Bireyin psikolojik açıdan sağlam olması için esnekliğe ihtiyacı vardır.
- Uç noktadaki inançların tamamı akılcı olmayan/katı inançlardır ve ancak esnek olan inançlar ile değiştirilirse bireyi rahatlatılabilir.
- İdeal olan psikolojik sağlığa sahip olabilmek için esnek olmayı odağa almaktadır.
- Akılcı/Sağlıksız olumsuz duygular ile Akılcı Olmayan/Sağlıksız olumsuz duygular birbirinden farklıdır ve bu fark niteliklidir.
- Bireyin kendini koşulsuz bir şekilde kabul etmesi oldukça önem arz etmektedir. (Digiuseppe ve David, 2005; Dryden ve David, 2008)

Görüldüğü üzere ADDT'nin de vurguladığı en önemli noktalardan bir tanesi bireyin sahip olduğu esnek olmayan katı düşüncelerin psikolojik problemlere öncülük ettiğidir. Bu yönüyle ADDT bilişsel esneklik ile benzerlik göstermektedir. Diğer bir deyişle bireyin psikolojik bağlamda sağlıklı olması için bilişsel ve duygusal anlamda esnek olması hem ADDT hem de bilişsel esneklik için önem arz etmektedir.

2.2.1.3. Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi depresyon odaklı ve bireylerin bilişsel süreçlerine vurgu yapan bir kuram olarak ortaya çıkmıştır. Beck tarafından geliştirilen kuramda depresyon yaşayan bireylerin bilişsel bağlamda birçok farklı çarpıtmaya ve akılcı olmayan inançlara sahip

olduğu görülmüştür (Hackney ve Cormier, 2008). Yaptığı çalışmalarda depresif bireylerin verdiği tepkilerin, tepkiyi ortaya çıkartan olay ile ilgili olmadığını fark eden Beck, aynı zamanda bu bireylerin birçok farklı konuda işlevsel olmayan inançlara ve otomatik düşünceler sahip olduğunu gözlemlemiştir ve bunları bilişsel çarpıtmalar adını vermiştir (Beck, 1963).

Beck'in ortaya koyduğu bilişsel çarpıtmalardan bazıları şunlardır;

- Aşırı Genelleme
- “meli, malı” kalıpları
- Ya hep ya hiç düşüncesi
- Zihinsel filtreleme
- Büyütme/küçültme
- Sonuçlara atlamak
- Duygusal kararlar
- Etiketleme
- Olumluyu geçersiz kılmaz

Beck bu bilişsel çarpıtmaları; “otomatik düşünceler”, “sayıtlılar” ve “şemalar” gibi alt kavramları ile açıklamaya çalışmıştır. Bu kavramların temel özellikleri, Ellis'in de ADDT yaklaşımında olduğu gibi, oldukça katı ve değiştirilmelerinin zor olmasıdır, bu nedenle Beck geliştirdiği müdahale planının temelinde bireylerin bu düşüncelerin farkına varması hedeflemektedir (Leahy ve Holland, 2009). Diğer bir yanıyla bilişsel yapılar esnek olmayan yapılardır ve bu yönleriyle bireyin değişim yaşamasını engellemektedir (Bilgin, 2009). Buradan yola çıkarak bilişsel esneklik ile bilişsel davranışçı terapinin odakları arasında benzerlikler olduğu söylenebilir.

Çevresinde gerçekleşen birçok farklı olaya gerekli ve doğru tepkileri verebilen bireyler bilişsel esneklikleri yüksek bireylerdir ve bu sayede alternatif düşünceler üreterek daha sağlıklı tepkiler verebilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu sebeple Bilişsel Davranışçı Terapi odağına bilişsel esnekliği olarak müdahalede bulunmaktadır.

Sonuç olarak bilişsel esneklik kavramının bilişsel yaklaşımlardan bilişsel davranışçı terapi içerisinde oldukça önemli bir yere sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Bilişsel terapinin ortaya koyduğu pozitif yaklaşım sayesinde bireyin bilişsel esnekliğini artırdığı ve bu sayede katı olan bilişsel çarpıtmalar ile daha güçlü bir şekilde mücadele etmeyi başararak depresyondan ve diğer psikolojik rahatsızlıklardan uzaklaşabileceği söylenebilir.

2.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bilgin (2009) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esnekliği yordayan değişkenler ele alınmıştır. Bu bağlamda 155 katılımcıya ulaşan Bilgin, araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter ana-baba tutumu ve problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bunlardan sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisi ile pozitif yönde bir ilişki varken, otoriter ana-baba tutumu ile negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Palm ve Follette (2010) yaptıkları çalışmada travma mağduru kadınların sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyi ve kaçınma davranışı ile kontrol etme ihtiyaçlarının artışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur.

Dağ ve Gülüm (2013) yaptıkları çalışmada yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolünü ele almışlardır. Bu bağlamda odaklandıkları değişken ise bilişsel esnekliktir. Daha önce yapılmış pek çok çalışmada ortaya konan bağlanma ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı gibi psikopatolojiler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün ilk kez değerlendirilmesi ve bu bağlamda psikopatolojiler ve erken dönem yaşantıları hakkında bilişsel çerçeveden, bütünleştirici bir bakış açısı sağlanması çalışmanın ana eksenini oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında 9 farklı il ve 14 farklı üniversiteden toplam 992 öğrenciden veri toplanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Beck Depresyon Envanteri, Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçekleri kullanılarak toplanan veriler yapısal eşitlik modeli ve aracı değişken analizleri kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizlerin ardından hem kadınlarda hem de erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon, OKB, sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel esneklik-kontrol boyutunun kısmi ve tam aracı roller üstlendiği görülmüştür. Bilişsel esneklik kontrol boyutu erkeklerde, kaçınmacı bağlanma ile depresyon, OKB, sosyal kaygı ilişkisinde aracı bir rol üstlenmemiştir, ancak bu alt boyutun, kadınlarda depresyon ve sosyal kaygı ile kaçınmacı bağlanma ilişkisine kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

Çuhadaroğlu (2013) çalışmasında bilişsel esnekliği yordayan değişkenleri ortaya çıkartmayı amaçlamıştır. Bu kapsamda araştırmacı stresle başa çıkma, kritik düşünme yeteneği ve yaratıcı düşünme becerilerinin bilişsel esnekliğini yordayabileceği için modele dahil etmiştir. Çalışmanın örneklem grubu 30 kişiden oluşmaktadır bu sebeple araştırmacı verilerini non-parametrik testler ile analiz etmiştir. Sonuç olarak elde edilen verilerde figüratif yaratıcılık dışında hiçbir değişkenin bilişsel esnekliği yordamadığı görülmüştür. Buradan hareketle araştırmacı bilişsel esnekliğin yalnızca bilişsel süreçlere bağlı bir değişken olarak ele alınmaması sosyal ve kişisel faktörlerin dahil edilmesi sonucuna ulaşmıştır.

Gündüz'ün (2013) yaptığı çalışmada ise bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yormadaki katkıları ele alınmıştır. Toplamda 436 katılımcının bulunduğu araştırmada, toplanan verilerin analizi için çoklu ve adımsal regresyon kullanılmıştır. Araştırma sonunda 3 bağımsız değişkenin bilişsel esnekliği %41 oranında yordadığı görülmüştür. Adımsal regresyon sonuçlarına göre de bilişsel esnekliğin en çok akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenleri tarafından açıklandığı görülmektedir.

Yapılan farklı bir araştırmada ise bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir (Asıcı ve İkiz, 2015). Toplam 278 katılımcı ile yürütülen araştırmada Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği aracılığı ile veriler toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaş, görülen eğitim ve ilişki yaşama durumuna göre ise bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016) araştırmalarında ergenlerin bilişsel esneklik düzeyi ile özyeterliklerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Mersin ilinde yaşayan 14-18 yaş arası ergenlerden oluşan 563 kız ve 472 erkek olmak üzere toplam 1035 öğrenci oluşturmuştur. Veriler "Bilişsel Esneklik Ölçeği" (BEÖ), 'Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği' ve "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı yardımıyla çift yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak; ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterlilikleri de artmakta olduğu görülmüştür. Cinsiyetleri farklı ergenlerin genel, akademik, sosyal özyeterlilikleri açısından kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur, ancak duygusal özyeterlilik açısından bir fark olmadığı görülmüştür.

Buttelmann ve Karbach (2017) tarafından yapılan çalışma erken ve orta çocuklukta bilişsel esnekliğin gelişimini içeren derleme bir makaledir. Yapılan çalışmalara kısaca yer veren bu makale sonrasında erken ve orta çocuklukta bilişsel esnekliğin gelişimi ve yoğrulmasına dair kısa bir görüş belirtiyor. Son olarak da bilişsel esnekliğin gelişiminde umut vadeden biliş-üstü yeni yaklaşımlar sunuyor.

Esen, Özcan ve Sezgin (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik, sosyal ve genel özyeterlilik ve duygusal benlik ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ele alınan bağımsız değişkenlerin tamamı bilişsel esneklik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Buradan hareketle araştırmacılar akademik, sosyal, genel özyeterlilik ve duygusal benlik puanların artışının lise öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Bilgin (2017) başka bir araştırmasında ergenlerin beş faktör kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplamda 441 ergen katılmıştır ve verilerin

toplanması için Beş Faktör Kişilik Envateri ile Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça daha dışa dönük oldukları, öz-denetim becerilerinin arttığı ve gelişime daha açık hale geldikleri görülmüştür. Buna karşın bilişsel esneklik düzeyi düştükçe ergen daha çok duygusal tutarsız hale gelmektedir. Cinsiyet ve bilişsel esneklik birlikte ele alındığında, en düşük bilişsel esneklik puan ortalamasına sahip kızların erkeklere göre daha fazla duygusal tutarsızlık gösterdikleri belirlenmiştir.

Entezari, Dehkordi ve Sahaf (2018) tarafından yapılan çalışmada yaşlı bireylerde fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışmaya 126 kişi katılmıştır. Yüksek derecede fiziksel aktiviteye sahip yaşlı bireylerde bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçiliğin, orta ve düşük derece fiziksel aktiviteye sahip yaşlı bireylere göre yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunda fiziksel aktivitenin bilişsel esnekliğe olumlu yönde katkı yaptığı paylaşılmıştır.

Bilişsel esneklik ve hata odaklı motivasyon yeteneklerinin yaşam doyumu üzerindeki tahmin edici rollerini araştıran Çıkrıkcı (2018) 247'si kadın, 89'u erkek toplamda 336 üniversite dönemindeki öğrenci ile çalışmıştır. Çalışmada Bilişsel Esneklik Ölçeği, Hata Odaklı Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunun yanı sıra yaşam doyumu ile hata odaklı motivasyon arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yıldız'ın (2018) gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü ele alınmıştır. 554 birey ile gerçekleştirilen çalışmanın katılımcı dağılımı 262 kız 292 erkek şeklinde gerçekleşmiştir. Araştırmacının elde ettiği bulgulara göre bilişsel esneklik ile duygu düzenleme arasında ve psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Elde edilen bir diğer sonuç ise bilişsel esneklik ve psikolojik belirtilerin alt boyutları arasında duygu düzenleme güçlüğü tam aracı role sahip olduğudur.

Şahin ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışma OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) tanısı almış hastalarda obsesif inançlar ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Örneklem grubu DSM -IV tanılamaları baz alınarak seçilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ise obsesif inancı yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyi hasar görmekte ve daha düşük çıkmaktadır.

2.3.Benliğin Ayrışması

Normal koşullarda bir ailede dünyaya gelen birey, sosyal, kişisel, zihinsel vb. birçok özelliğini aile etkileşimleri yoluyla kazanır. Bu bağlamda ilk zihinsel fonksiyonlar, temel

davranış kalıpları ve baş etme becerilerinin gelişiminde; kişiliğin şekillenmesinde ailenin önemi yadsınmaz (Bowen, 1978). Sağlıklı bir bağlanma ve ayrılaşmanın olması belki de insanın başarması gereken en önemli yaşam görevlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin kendini farklı bir birey olarak değerlendirmesi ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için bağlı olduğu aileden ayrılaşması veya ayrılaşmaması sonraki ilişkilerinde -özellikle- romantik olanlarında belirleyici rol oynayabilmektedir. Harvey ve Paulwels (1999) yakın ilişki içinde bulunan kişilerin yaşamlarının birçok alanda iç içe geçtiğini vurgulamıştır. Bu sebeple sağlıklı yakın ilişkilerde birey birlikte olma duygusunu tattığı kadar bireyselliğinin de farkında olması gerekir. Bowen (1978), aile içindeki ilişki modellerinin kuşaklar arasında aktarıldığını belirtmiştir. Bu noktadan hareketle kişinin köken aileden ne derece ayrılaşabildiği yani benlik ayrılaşmasını ne kadar gerçekleştirebildiği önemli hale gelmektedir. Benlik ayrılaşması kavramı Bowen Aile Terapisinin temel kavramlarından bir tanesidir (Işık ve Bulduk, 2015). Ayrılaşma, bireyin ilişkilerinde birliktelik ve bireysellik arasında denge kurabilmeyi başarmasıdır (Rovers, 2004). Bowen ve Kerr'e (1988) göre de bireyin ayrılaşması, kişinin bir grup içerisinde bireysel fonksiyonlarını yerine getirebilmesidir. Eğer birey bu ayrılaşmayı başarabilirse; esneklik, uyum sağlama ve kendi kendine yetme becerilerine de ulaşmış olur. Bunun yanı sıra birey ayrılaşmayı tamamlayamamışsa daha katı tavırlar sergiler ve başkalarının onayına daha çok ihtiyaç duyabilir (Karaman, 2013). Ayrıca benlik ayrılaşmasını sağlıklı bir şekilde gerçekleştiren bireylerin kişisel gelişimlerinin sekteye uğrama ihtimali azalmaktadır (CorsiniveWedding, 2011).

2.3.1. Bowen Aile Sistemleri Teorisi

Bowen Aile Sistemleri Teorisi birey fonksiyonlarını en kapsayıcı şekilde ele alan sistemik yaklaşımlardandır ve benlik ayrılaşması Bowen aile sistemleri teorisinin en önemli yapı taşlarından birisidir (Skowron, Van Epps veCipriano-Essel, 2014). Aynı zamanda Bowen aile sistemleri teorisi bireyi çok yönlü olarak ele alan ve aileyi de kendi içerisinde karmaşık ilişkilere sahip bir duygusal bütün olarak gören bir yaklaşımdır (Kerr, 2000; Özabacı ve Erkan, 2014).Bu sebeple Bowen'a göre aile, bireyin davranışsal ve duygusal tepkileri üzerinde oldukça etkilidir. Aile, üyelerinin duygu, düşünce ve davranışlarını çokça etkilemektedir ve bununla birlikte aile üyeleri sıklıkla birbirleri tarafından onaylanma, desteklenme veya ilgi görme ihtiyacı hissetmektedir (Kerr, 2000).

Bowen aile içinde ortaya çıkan bu dinamikleri, ilişkileri ve aktarımları açıklayabilmek için Micheal Kerr ile geliştirdiği teorisinde 8 temel kavram üzerinde durmuştur;

1. Benliğin Ayrımlaşması
2. Üçgenler
3. Çekirdek Aile Duygusal Sistemi
4. Aile Yansıtma Süreci
5. Nesiller Arası Geçiş Süreci
6. Duygusal Kesinti
7. Kardeş Konumu
8. Toplumsal Duygusal Süreç (Kerr, 2000).

Üçgenler kavramı, aile içerisinde var olan üç kişilik ilişki sistemlerini açıklamak için kullanılmaktadır, bu üç kişilik sistem iki kişinin ilişkilerinde yaşadıkları anksiyeteyi, ilişkinin içine üçüncü bir kişiyi ya da olayı/anıyı dahil ederek çözmeye çalışması ile oluşur (MacKay, 2012). Bowen'a göre üçgen herhangi bir duygusal sistemin molekülüdür yani en küçük yapı taşıdır (Bowen ve Kerr, 1988). Aile içindeki ilişkileri dikkate aldığımız zaman neredeyse bütün ilişkiler üçüncü bir kişi ya da olay tarafından gölgelenmektedir (Özabacı ve Erkan, 2014). Bowen aile içindeki en yaygın üçgenin anne-baba-çocuk üçgeni olduğunu söylemiştir, ebeveynler arasında yaşanan bir gerginlikte çocuk üçüncü kişi olarak dahil olmaktadır (Haefner, 2014). Eğer aile içinde ayrımlaşma yoksa ya da düşükse üçgenlerin ortaya çıkma ihtimali oldukça yüksektir (Sharf, 2012). Üçgenler gerilimin dağılması açısından yararlı olsa da var olan problemi çözemez.

Çekirdek aile duygusal sistemi ise bireyin benlik ayrımlaşmasını yapamamasının yani ayrımlaşamamasının aile sistemi üzerindeki etkisi üzerinde durmaktadır (Haefner, 2014). Bowen'a göre aile içindeki kimi davranış kalıpları, eğer aile üyelerinde duygusal iç içe geçme ya da duygusal kopma varsa, bir sonraki kuşağa aktarılabilir.

Aile yansıtma süreci çocukların bir önceki kuşaktan gelen ilişki kaygıları ile ilgili semptomları nasıl geliştirdiklerini açıklamaya çalışır (Bowen, 1976). Anne baba arasında gerçekleşen bir gerginliğe çocuğun endişeli bir şekilde yaklaşması bu durumun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Brown, 1999). Bowen'a (1976) göre duygusal ayrımlaşmayı en az yapabilen çocuk semptom geliştirmeye de en açık olan çocuktur. Bu duruma örnek olarak çocuğun hasta olmasından sonra eşlerden birinin yakınlık aramaktan vazgeçmesi ve bunun sonrasında eşlerin ikisinin de ilgilerini çocuğa yöneltmeleri verilebilir.

Nesilden nesile geçiş süreci ise aile yansıtma sürecinde bahsedilen üçgenlerde ortaya çıkan kalıplar, modeller ve rollerin bir sonra kuşağa nasıl geçtiğini açıklamaktadır (Brown, 1999). Bireylerin sahip olduğu stres ile baş etme yöntemleri nesilden nesile aktarılmaktadır (Brown, 1999). Bu aktarım ilişkinin parçası olan bir üyenin ölmesi ya da terk etmesi sonucunda ortaya çıkabilir (Özabacı ve Erkan, 2014). Çocuklar -ufak farklarla- ebeveynlerinin sahip olduğu

duygusal süreçlere sahip olabilir (Haefner, 2014). Bu aktarım her çocuk için farklı düzeylerde olabilir.

Duygusal kesinti bireyin kuşaklar arasında oluşan yoğun ilişkiyi –ayırmaşamamayı- nasıl yönettiğini açıklamaktadır. Bu kesinti bireyin fiziksel olarak kendini aileden ayırması ya da duygusal olarak kendini geri çekmesi ile gerçekleştirilebilir. Bu noktada Bowen aileden kopma (break away) ile aileden uzaklaşma (growing away) arasındaki farktan bahsederek; eğer birey duygusal kesinti yaşarsa aileden kopacağını fakat benlik ayırmaşamasını gerçekleştirebilirse aileden uzaklaşacağını belirtmiştir (Brown, 1999). Yani bu durumda aileden kopma kuşaklar arası ilişkilere zarar verebilirken, aileden uzaklaşma bireyin sağlıklı bir şekilde kuşaklar arasındaki ilişkiyi yürüttüğünü işaret etmektedir. Bowen duygusal kesinti sonucunda bireyin duygusal bağımsızlık kazanmaktan ziyade aileyi problemin odağı olarak görmeye başladığını iddia etmektedir (Haefner, 2014).

Kardeş konumu konusunda William Toman'ın çalışmalarından etkilenen Bowen, aile sistemi içerisinde kardeşlerin doğum sıralarının onlara ait rolleri etkilediğini öne sürmüştür. En büyük kardeşin lider rolüne yatkın olması ve küçük kardeşin onu rol model alması gibi örnekler verilebilir. Bunu yanı sıra Bowen kardeş sırasının eş seçiminde ve aynı zamanda boşanmada da etkili olduğunu söylemektedir (Haefner, 2014). Bowen bu rollerin her zaman evrensel olarak kabul görülemeyeceğini, kimi durumlarda küçük kardeşin de büyük kardeş rolü alabileceğini eklemiştir (Brown, 1999). Kardeş konumunda Bowen'ın en çok odaklandığı nokta üçgenlerde var olan kardeş konumları olmuştur ve köken aile çalışmalarında bireyleri buldukları kardeş konumu ve rolü konusunda farkındalığa ulaştırmak çalışmanın ana hedeflerinden birisi haline gelmiştir.

Bowen'ın teorisinde yer alan kavramların tamamı aile dışı gruplar olan iş ve sosyal organizasyonlar içinde geçerlidir. *Toplumsal duygusal süreç*, duygusal sistemlerin toplumsal düzeyde –hem ilerici hem de gerici dönemlerde- davranışları nasıl motive ettiğini açıklamaktadır (Kerr, 2000). Aile sistemi uzun süreli bir kaygı yaşadığında daha düşük fonksiyonlar sergilemeye başlar, aynı durum toplumsal düzey içinde geçerlidir. Bir toplum nüfus patlaması, doğal afet, kitlesel protesto, çevre kirliliği gibi stres veren olaylar yaşadığında aynı gerileyici tepkiyi vermektedir (Haefner, 2014). Bu durum Bowen'ın (1988) belirttiği ailesel ve toplumsal duygusal işlevsellik/işlevsizlik arasında var olan paralelliği desteklemektedir.

Bowen Aile Sistemleri Teorisinin temel kavramları incelendiğinde her bir kavramın benlik ayırmaşaması ile ilişkili olduğu görülmektedir. Her ne kadar benlik ayırmaşaması Bowen'ın ortaya attığı sekiz kavramdan birisi olsa da, geriye kalan yedi kavramı kapsayıcı bir özelliğe sahiptir. Bu sebeple Bowen Aile Sistemleri Teorisinin merkezinde benlik ayırmaşaması kavramı olduğunu söyleyebiliriz.

Bowen'dan önce Mahler ve Blos gibi araştırmacılar ayrışma kavramı üzerinde durmuştur. Mahler'e (1967) göre ayrışma doğumdan başlar ve ilerleyen yıllarda bireyselleşme ile devam eder. Bireyin biyolojik ve psikolojik doğumu birbirine paralel ilerlemez ve ayrışma bireyin psikolojik doğuşu ile başlamaktadır (Şahan ve Akbaş, 2017).

Benlik ayrılaşmasını temel alarak aile sistemleri teorisini geliştiren Bowen ise bireylerin birçok probleminde köken aileden sağlıklı bir şekilde ayrılaşmaması olduğunu belirtmektedir (Şahan ve Akbaş, 2017). Bowen benlik ayrılaşması çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu boyutlar iç-ruhsal (intrapşik) ve kişilerarası ilişkiler olmak üzere iki ana boyutta ele alınmaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998). İç-ruhsal boyutta bir ayrılaşma meydana geldiği zaman kişi güçlü dürtüsel duygular ortaya koymak yerine bu duyguları tekrar derinlemesine düşünür ve hareket tarzını belirler (Carr, 2006). Kişilerarası boyutta ise birey daha iyi birebir ilişkiler geliştirebilir ve duygusal mesafesini düzenleyebilir (Işık ve Bulduk, 2015). Bu bağlamda benlik ayrılaşmasının sağlıklı yakın ilişkiler geliştirmek adına önemli bir rol aldığı söylenebilir. Bu boyutlardan iç ruhsal boyutun "Ben Pozisyonu Alma" ve "Duygusal Tepkisellik" olmak üzere iki farklı alt boyutu, kişilerarası ilişkiler boyutunun da "Başkalarına Bağımlılık" ve "Duygusal Kopma" iki farklı alt boyutu bulunmaktadır (Işık ve Akbaş, 2017).

İç-ruhsal boyutta gerçekleşen benlik ayrılaşması bireyin düşünce ve duyu sistemlerini ayırabilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Skowron, Van Epps ve Cipriano-Essel, 2014). Bireyin iç-ruhsal boyutta ayrılaşma düzeyi yükseldikçe duyu ve düşüncelerini birbirinden daha iyi ayırabildiği, stres altında daha net düşünebildiği söylenebilir. Bunun yanı sıra bu bireylerin duygularını daha iyi kontrol edebildiği ve ilişkilerde ortaya çıkan ikilemlerle daha sakin bir şekilde baş edebildiği söylenebilir. Yine iç-ruhsal boyutta daha düşük ayrılaşma düzeyine sahip olan bireylerin ise stres altında karar verme becerilerinin zayıfladığı, daha çok duygusal tepki verdikleri ve yakın ilişkilerde katı bir benlik algısını korudukları söylenebilir (Kerr, 2000; Kerr ve Bowen, 1988).

Ayrılaşmanın kişilerarası boyutunda ise bireyin yakın ilişkilerde kendi benliğini koruyabilmesi vurgulanmaktadır (Bowen, 1978). Ayrılaşma düzeyi yüksek bireyler ilişkilerinde terk edilme duygusu yaşamadan daha güçlü bir bireysellik ve bununla birlikte iç içe geçmeden bir yakınlık ortaya koyabilirler (Skowron, Van Epps ve Cipriano-Essel, 2014). Kişilerarası boyutta benlik ayrılaşma düzeyi yeterince yüksek olmayan bireyler ikili ilişkilerde çokça başkalarının onayına ihtiyaç duymaktadır ve karşı tarafı memnun etmek için sıklıkla fikir değiştirerek onların fikir ve tutumlarına uyum sağlamaya çalışmaktadır (Kerr, 2000). Buradan hareketle kişilerarası boyutta benlik ayrılaşmasını başarmış bir bireyin, bireyselliğini koruyarak ve herhangi bir korkuya, onaylanmaya ya da ilişkiye dair akılcı olmayan herhangi bir başka inanca sahip olmadan yakın ilişkiler kurabileceği söylenebilir.

Bowen'a (1978) göre ayrımlaşma bireyin bahsedilen bu boyutları –intrapşik ve kişilerarası- dengeleyebilmesi için kendisini duygusal ve bilişsel olarak köken aileden ayırabilmesidir. Skowron, Van Epps ve Cipriano-Essel (2014) ise benlik ayrımlaşmasını, aile sisteminin ve üyelerinin stres altında düşünceli davranması, duyguları yönetebilmesi ve ilişkilerinde hem yakınlığa hem de bireyselliğe izin vermesi olarak tanımlamıştır. Aileler ve sosyal gruplar bireyin davranışları, duyguları ve tepkileri üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir ve yeni doğan bir bebek her ne kadar doğum ile bir "bireyselliğe" sahip olsa dakişinin bireysellik kazanmasına asıl etki eden çocukluk ve ergenlik döneminde aile ile gerçekleşen ilişkidir (Kerr, 2000).

Benlik ayrımlaşmasının ilişki boyutu hakkında Kerr, ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerde ortaya çıkan ikilem ve çatışmaları tehditkar bir durum olarak algılamaktan ziyade ilginç bulabileceklerini ve bu durumun mesafe koyma, savunma ya da saldırma gibi akılcı olmayan, korku odaklı cevapları azaltabileceğini söylemiştir (Kerr'den aktaran Skowron, Van Epps ve Cipriano-Essel, 2014). Bowen'da (1978) buna paralel bir açıklama ile benlik ayrışmasını gerçekleştirmiş bireylerin sağlıklı duygusal ilişki kurabileceklerini söylemiştir.

Sonuç olarak benlik ayrımlaşmasının bireyin köken aileden sağlıklı bir şekilde ayrılarak, kendi değer ve yargı sistemlerini oluşturmasında, kendi içerisinde ve başkalarıyla olan ilişkisinde daha sağlıklı düşünmesinde bunun yanı sıra içinde bulunduğu romantik ilişkilerde aile sisteminde önceki kuşakların sahip olduğu yargı ve anksiyetiyi ilişkisine taşımak yerine kendi ilişki dinamiklerini kurmasında yardımcı olduğu söylenebilir.

2.3.2. Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Sohrabi, Asadi, Habibollahzade ve Pana Ali (2013) tarafından yürütülen çalışmada, araştırmacılar benlik ayrımlaşması ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Tebriz şehrindeki danışma merkezine gelen danışanların örneklem olarak alındığı çalışmada "Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği" ve "Genel Sağlık Ölçeği" kullanılarak veri toplanmıştır. Veriler adimsal çoklu regresyon ile analiz edildikten sonra psikolojik sağlık ve benlik ayrımlaşması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Benliğin ayrımlaşması ile ilgili Türkiye'deki çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu konudaki ana çalışmalardan birisi olarak Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Benlik Ayrımlaşması Ölçeği" ele alınabilir. Bu çalışmada Skowron ve Schmitt tarafından oluşturulan "Differentiation of Self Inventory" çeviri, tersine çeviri ve revize yöntemleri ile Türkçeye kazandırılmıştır.

Aslan ve Gelbal (2016) tarafından yürütülen boylamsal çalışma ise geç ergenlik dönemindeki bireylerin ayrışma-bireyselleşme durumları incelenmiştir. Bunun için

araştırmanın örneklemini oluşturan 148 öğrenciden 4 yıllık zaman diliminde her yıl 1 defa olmak üzere veri toplanmıştır. Yine araştırmacılar tarafından Türkçeye uyarlanan “The Separation-Individuation Test of Adolescent” ölçeği kullanılarak toplanan veriler ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlarda geç ergenlik döneminde bakım verene bağlanma, öğretmene bağlanma ve ayrılma kaygısının boyutu yıllık ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bunun yanı sıra Şahan ve Akbaş (2017) tarafından yapılan çalışmada sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışmada grup üyelerinin ayrışma bireyselleşmeye yönelik farkındalıkları ele alınmıştır. Araştırmayı 7’şer kişilik iki grupla yürüten araştırmacılar 10 hafta süreli grupla psikolojik danışma uygulaması yürütmüştür. Danışma oturumlarını kayıt altına alarak bu kayıtları inceleyen araştırmacılar bulgularını ayrılma kaygısı, reddedilme beklentisi, kısıtlanma kaygısı ve grup üyelerinin kazanımları olarak dört başlık altında birleştirmiştir. Çalışmadaki veriler sonucunda ayrılma kaygısı altında 8 alt tema, reddedilme beklentisi başlığı altında 6 alt tema, kısıtlama kaygısı altında 3 alt tema elde edilmiştir. Bununla birlikte üyelerin kazanımları betimsel olarak sunulmuştur.

Buser ve Gibson (2017) yaptıkları çalışmada kadınları negatif beden algısından korumada benliğin ayrılaşmasının rolünü incelemiştir. Bu çalışmada, üniversite öğrencileri arasında vücut tatminsizliğinin anoreksiya ve bulimia semptomları üzerindeki etkisini hafifletmek için bireyler arası ayrılaşma (“I” position) yeteneği araştırılmıştır. Sonuçlar benlik ayrılaşmasının alt boyutu olan ben pozisyonunun kadınların sahip olduğu düşük beden imajını engelleyebileceği yönündedir.

Halevi ve İdisis (2017) yaptıkları çalışmada benliğin ayrılaşması, temsili travmayı önlemedeki rolünü incelemiştir. Bireysel ve grup terapistleri ile yürütülen çalışmadaki ana amaç, yardım verenlerin temsili travma yaşamasını önlemede benlik ayrılaşmasının rolünü tespit edebilmektir. 134 farklı terapistin katıldığı araştırma sonucunda temsili travma ile benliğin ayrılaşması arasında güçlü ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buradan yola çıkan araştırmacılar, yardım verenlerin yüksek benlik ayrılaşması düzeyine sahip olmasının önemli avantajlar sağlayacağını vurgulamıştır.

Lee ve Johnson (2017) çalışmalarında Asyalı-Amerikalıların kültürel uyumlarında benlik ayrılaşmasının rolünü incelemiştir. Korelasyon dizaynı ile oluşturulan çalışmada toplam ilk kuşak Asyalı-Amerikan olan 154 kişi örneklem olarak seçilmiştir. Benliğin ayrılaşması ölçeği ile toplanan verilerin analiz edilmesinin ardından benliğin ayrılaşmasının, bu bireylerin kültürel uyumu algılamalarını anlamı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre ayrılaşma düzeyi yüksek bireyler kendi etnik kökenlerini problem durumu ya da çatışma etkeni olarak görmekten ziyade içinde yaşadıkları kültüre uyumlu görmektedir.

Choi ve Murdock (2017) ise yaptıkları çalışmada benlik ayrılaşması ile kişilerarası çatışmalar arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bununla birlikte öfkenin ifade edilmesi aracı rol

olarak çalışmaya dahil edilmiştir. 260 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada öfkenin ifade edilmesi kişilerarası çatışma ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı sonucu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra öfkenin ifade edilmesi, duygusal kopma ve depresyon arasında tam aracı role sahiptir.

Heiden-Rootes ve arkadaşları (2017) gerçekleştirdikleri çalışma kapsamında klinik çalışanlarının, danışanlarının cinsel davranışlarını problematik olarak yaklaşma ve benlik ayrımlaşmasını incelemiştir. Çalışmanın çıkış noktası olarak klinik çalışanlarının danışanların cinsel problemlerini anlatırken onları rahatlatmakta olan eksikleri ele alınmıştır. Araştırmacılara göre benliğin ayrımlaşması, klinik çalışanlarının danışanlara ilişkin rahatsızlık duygusunu ve diğer kişisel değerlere bakış açısını anlamak için etkili bir yapı olarak ele alınabilir. Çalışma kapsamında 89 ruh sağlığı uzmanı ve 109 klinik çalışanı ile çalışılmıştır. Katılımcılara danışanların cinsel sorunlarını anlattıkları vaka örneklerini incelemelerini ve benliğin ayrımlaşması ölçeğini doldurmaları söylenmiştir. Elde edilen bulgulara göre benliğin ayrımlaşması düzeyi doğrudan ve doğrudan olmayan şekilde katılımcıların vakaları değerlendirmelerini etkilemiştir. Sonuç olarak araştırmacılar özellikle danışanların cinsel sorun ve kaygıları ile ilgili değerlendirmelerde uzmanların benlik ayrımlaşması düzeyinin önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmalar dışında Mert ve Topal (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması ile manevi yönelim düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 256 kişilik bir örneklem grubundan oluşan çalışmada Işık ve Bulduk tarafından Türkçeye uyarlanan "Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği" ile "Manevi Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bunun yanı sıra katılımcıların benlik ayrımlaşması düzeyleri ile manevi yönelimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Benliğin ayrımlaşması üzerine Messina ve diğerlerinin (2018) yaptığı araştırmanın amacı, danışma süreçlerinin benliğin ayrımlaşması üzerindeki etkisini bulmak olarak belirlenmiştir. Bunun için araştırmacılar 20 yetişkin ile birlikte yarı deneysel bir araştırma modeli oluşturmuş ve sonuçları tartışmışlardır. Araştırma sonucunda katılımcıların genel anlamda bireysel farklılıkları ile birlikte duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında bir gelişme gözlemlenememiştir.

Peleg'in (2018) araştırmasında kültürel farklılıkların anksiyete ile başa çıkma üzerindeki etkisini ele almaktadır. Bu bağlamda ele aldığı grupların benlik ayrımlaşması düzeyini, anksiyete kişilik özelliklerini ve somatik belirtilerini incelemektedir. Bunun yanı sıra araştırma benliğin ayrımlaşması ile anksiyete kişilik özellikleri ve somatik belirtiler arasındaki ilişkiyi de incelemektedir. 824 öğrenciden oluşan çalışma grubu, Alman-İtalyan (Avrupalı) ve

Arap-Musevi (İsraili) olmak üzere 4 farklı gruptan oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre İsraili katılımcıların anksiyete kişilik özellikleri Avrupalı katılımcılara göre daha düşük çıkmıştır. Bunun yanı sıra Musevi katılımcılar Araplara göre daha yüksek duygusal kopma ortaya koymaktadır. Almanlar ise İtalyanlara göre çok daha düşük duygusal tepkisellik puanına sahiptir. Duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu tüm gruplar için anksiyete kişilik özelliğini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Araştırmacıya göre benliğin ayrılaşması kaygı ile başa çıkarken ele alınması gereken önemli bir değişken olarak ön plana çıkmaktadır.

Xue ve arkadaşları (2018) anksiyeteye bağlı problemi olan bireylerde yetişkin bağlanma stilleri ve benliğin ayrılaşmasını incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubu anksiyeteye bağlı problemlere sahip 114 yetişkin bireyde oluşmaktadır. Anksiyete sıkıntısı yaşayan bireylerin oldukça düşük benlik ayrılaşmasına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra bu bireyler oldukça yüksek düzeyde kaçınmacı bağlanma puanına sahiptir.

Simon, Diplacido ve Conway (2019) tarafından 175 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada, araştırmacılar romantik ilişkilerdeki güvensiz bağlanma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide benlik ayrılaşmasının aracı rolünü incelemektedir. Aracı modeli test edebilmek için Preacher ve Hayes testi kullanılmıştır. Varsayıldığı gibi güvensiz bağlanma derecesi, düzenleme etkileri ile depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bunun yanı sıra yaş ile değişkeni benliğin ayrılaşmasını anlamlı bir şekilde ilişki ortaya koymamaktadır. Cinsiyet değişkeni ise yalnızca duygusal tepkisellik alt boyutu ile anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur.

Lampis ve Cataudella (2019) çalışmaları kapsamında yetişkin bağlanma stilleri ile benliğin ayrılaşması yapısı arasındaki ilişkiyi ve bununla birlikte romantik bağlanma stillerinin, ebeveynlere olan bağlanma ile ilgili mi yoksa benliğin ayrılaşması süreci ile mi ilgili olup olmadığını ortaya koymaktır. Çalışma kapsamında 350 kişilik bir örneklem grubu ile çalışılmıştır. Elde edilen verilere göre anksiyeteyi en iyi yordayan değişkenler duygusal tepkisellik ve düşük ebeveyn bakımı olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra kaçınmayı en iyi açıklayan değişken ise duygusal kopma olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmacılara göre bu çalışma bağlanma teorisi ile aile sistemleri teorisinin bütünleşmesini destekler niteliktedir.

Mokhtari ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada Şiraz kentinde yaşayan ergen ve gençlerde ebeveyn bağları ve riskli davranışlar arasındaki direkt ilişkide benliğin ayrılaşmasının aracı rolü ele alınmıştır. Riskli davranışlar sergileyen toplam 560 kişilik bir örneklem grubu ile çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ebeveyn bağları ile riskli davranışlar ve benliğin ayrılaşması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun yanı sıra benliğin ayrılaşması ile riskli davranışlar arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre araştırmacılar benliğin ayrılaşmasının ebeveyn bağları ve riskli davranışlar arasında aracı bir role sahip olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ulaşılan literatür kapsamında benlik ayrımlaşmasına ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde birçok farklı kapsamda çalışmanın olduğu görülmektedir. Romantik ilişkileri ve benliğin ayrımlaşmasını ele alan belirgin bir çalışma bulunmazken kimi çalışmaların bağlanma (Lampis ve Cataudella, 2019; Simon, Diplacido ve Conway, 2019) ve kişilerarası çatışma çözme becerileri (Choi ve Murdock, 2017) ile benliğin ayrımlaşmasını bir arada ele aldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra benliğin ayrımlaşması kavramının bireysel problemlerde olduğu kadar kişilerarası problemler bağlamında da ele alındığı görülmektedir.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama araçları ve teknikleri, araştırmanın grubu ve toplanan verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Genç yetişkinlerde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması ilişkinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel desende iki veya daha fazla olgu arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Bu çalışmanın bağımlı değişkeni; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar; bağımsız değişkenleri ise bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşmasıdır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmış olup çalışma grubu üniversite içerisindeki gönüllü öğrencilerin katılımları ile belirlenmiştir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Çalışma kapsamında toplam 1139 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların 728'i (%63.9) kadın, 411'i (%36.1) ise erkeklerden oluşmaktadır. Sınıflara göre dağılımda ise katılımcıların 191'i (%16.8) 1. Sınıf, 270'i (%23.7) 2. Sınıf, 345'i (%30.3) 3. Sınıf, 180'i (%15.8) 4. Sınıf, 57'si (%5) Yüksek Lisans, 2'si (%0.2) doktora ve 94'ü (%8.3) ise mezun öğrencilerden oluşmaktadır. 18-28 yaş aralığından oluşan örneklem grubunda yaş dağılımı ise şu şekilde gerçekleşmiştir; 18 yaşında 20 (%1.8), 19 yaşında 90 (%7.9), 20 yaşında 184 (%16.2), 21 yaşında 271 (%23.8), 22 yaşında 208 (%18.3), 23 yaşında 140 (%12.3), 24 yaşında 77 (%6.8), 25 yaşında 67 (%5.9), 26 yaşında 34 (%3), 27 yaşında 26 (%2.3), 28 yaşında 22 (%1.9) katılımcı bulunmaktadır. Bunun yanı sıra çalışmada yer alan katılımcıların 516'sının (%45.3) şuanda bir romantik ilişki/flört ilişkisine sahip olduğu, 38'inin (%3.3) nişanlı olduğu, 31'nin (%2.7) evli olduğu, 554'ünün (%48.6) şuanda herhangi bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte katılım sağlayanlardan 1020 (%89.6) kişinin daha önce bir romantik ilişki/flört içerisinde bulunduğu görülmüştür. Daha önce nişanlı veya evli olan katılımcı sayısı 12 (%1.2) olarak gerçekleşmiştir. Katılımcıların 107'si (%9.4) ise daha önce herhangi bir ilişkiye sahip olmayıp henüz ilk romantik ilişkilerini yaşayan genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik dağılımları Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1.
Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekansları ve Yüzdeleri

		F	%
Cinsiyet	Kadın	728	63.9
	Erkek	411	36.1
	Toplam	1139	100
Sınıf	1. Sınıf	191	16.8
	2. Sınıf	270	23.7
	3. Sınıf	345	30.3
	4. Sınıf	180	15.8
	Yüksek Lisans	57	5
	Doktora	2	0.2
	Mezun	94	8.3
	Toplam	1139	100
Yaş	18	20	1.8
	19	90	7.9
	20	184	16.2
	21	271	23.8
	22	208	18.3
	23	140	12.3
	24	77	6.8
	25	67	5.9
	26	34	3
	27	26	2.3
	28	22	1.9
	Toplam	1139	100
İlişki Durumu	Flört	516	45.3
	Nişanlı	38	3.3
	Evli	31	2.7
	İlişkisi Yok	554	48.6
	Toplam	1139	100
Önceki İlişki Durumu	Flört	1020	89.6
	Nişanlı	9	0.8
	Evli	3	0.3
	İlişkisi Olmadı	107	9.4
	Toplam	1139	100

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Mersin Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim öğretim yıllarında eğitimine devam eden genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise Eğitim Fakültesi, Fen - Edebiyat Fakültesi, Turizm Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesinde eğitim gören bireylerden olmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için 3 farklı ölçek ve 1 demografik bilgi formu kullanılmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçmek için "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" (Sarı, 2008), bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla "Bilişsel Esneklik Ölçeği" (Çelikkaleli, 2014) ve benlik ayrılaşmasını ölçmek içinse "Benliğin Ayrılaşması Ölçeği" (Işık ve Bulduk, 2015) ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak içinse araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu içerisinde katılımcılara yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, şu anki ilişki durumu, varsa ilişkisinin süresi ve daha önce bir romantik ilişkisi olup olmadığı sorulmuştur.

3.4.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Ölçek üniversite öğrencilerinin sahip oldukları akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının ölçülmesi amacıyla Sarı (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; *Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıkları* olmak üzere 6 alt boyuttan ve toplamda 30 maddeden oluşmaktadır. Aşırı beklentiler alt boyutu bireyin partnerine karşı sahip olduğu gerçekçi olmayan beklentileri açıklamaktadır. İç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma içerisinde ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı .87 olarak elde edilmiştir. Sosyal zaman kullanımı alt boyutu ise boş vakitlerde yapılan etkinliklere dair gerçekçi olmayan inançları ortaya koymaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Zihin okuma boyutunda partnerin duygu ve düşüncelerini açıklamasına gerek kalmadan anlaşılmasına yönelik gerçekçi olmayan beklentileri ortaya koymaktadır. Zihin okuma için iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Farklı düşünmek alt boyutu çiftlerin farklı düşündükleri takdirde ilişkilerine zarar geleceğine yönelik gerçekçi olmayan düşüncelerini kapsamaktadır. Bu alt boyutta iç tutarlılık katsayısı .69'dur. Fiziksel yakınlık alt boyutunda bireylerin fiziksel yakınlığa dair akılcı olmayan inançları ortaya konmaktadır. Bu boyutun iç tutarlılık katsayısı .53'tür. Cinsiyet farklılıkları alt boyutunda ise cinsiyet farklılıklarının ilişkiye etkisine yönelik gerçekçi olmayan inançların ortaya konduğu boyuttur. Bu boyuta ilişkin iç tutarlılık katsayısı .53'tür. Ölçeğe ait Cronbach alfa değeri .84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar

test güvenilirlik katsayısı ise .85'tir. Katılımcılar 1 "hiç katılmıyorum" ve 5 "tamamen katılıyorum" seçeneklerinden kendi durumlarına uygun olanı işaretlemektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin akılcı olmayan romantik ilişki inancının yüksek olduğunu göstermektedir.

3.4.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen 12 maddelik Bilişsel Esneklik Ölçeği, Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliliğini test edebilmek için öncelikle açımlayıcı faktör analizi ardından doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve elde edilen yapılar uyumlu bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışma içerisinde ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısı ilk etapta .43 olarak elde edilmiştir, yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda katkısı en düşük olan 5. ve 6. maddeler çalışmadan çıkartılarak ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısı .70 olarak elde edilmiş ve analizler 10 madde üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .98 olarak bulunmuştur. 6'lı likert tipi olan ölçekte, 1 "kesinlikle katılmıyorum", 6 "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 60'dır. Alınan puanın yüksekliği, bilişsel esneklik düzeyinin yüksekliği ile açıklanmaktadır.

3.4.3. Benliğin Ayrışması Ölçeği

Benliğin Ayrışması ölçeği Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş sonrasında Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Işık ve Bulduk (2015) tarafından yapılmıştır. Uyarlama sonrasında ortaya çıkan ölçek 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; *Duygusal Tepkisellik*, *Ben Pozisyonu Alma*, *Duygusal Kopma* ve *Başkalarına Bağımlılık* şeklindedir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmaya ilişkin iç tutarlık katsayısı ise .70 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla; duygusal kopma .78, ben pozisyonu alma .75, duygusal kopma .74 ve başkalarına bağımlılık .77 şeklinde bulunmuştur. Test-tekrar test sonuçlarına göre güvenilirlik katsayısı .74'tür. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi benliğin ayrışma düzeyinin yükseldiği göstermektedir.

3.4.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formun içerisinde; yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm ve sınıf düzeyi demografik bilgilerinin yanı sıra ilişki durumu (ilişkisi yok, flört, nişanlı, evli) ve daha önce herhangi bir romantik ilişkiye (flört, nişanlı, evli) sahip olup olmadığı sorulmaktadır.

3.5. Verilerin Toplanması

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından Mersin Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenimine devam eden öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama için anabilim dallarından ve uygulama yapılacak olan dersin öğretim üyesinden gerekli olan izinler alınmıştır. Ölçekleri dağıtmadan önce katılımcılar araştırmanın amacına yönelik bilgilendirilerek, toplanan bilgilerin hangi amaçlar doğrultusunda kullanılacağı açıklanmıştır ve katılım gönüllü tutulmuştur.

3.6. Verilerin Analizi

Çalışma için öncelikle ölçekleri geliştiren ve uyarlayan akademisyenlerden e-mail yolu ile ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Çalışmaya ilişkin veriler Mersin Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde eğitimlerine devam eden öğrencilerden toplanmıştır. Verileri toplamak için Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne yapılan başvuru ile ilgili fakülte ve anabilim dallarından izinler alınmıştır. 18-28 yaş grubu içerisindeki toplam 1763 kişiden toplanan verilerin 624 tanesi daha önce veya şuan da herhangi bir romantik ilişki içerisinde bulunmamasından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir. Geriye kalan 1139 tane veri ise sırasıyla normallik testi, ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayısı testi, korelasyon analizi, regresyon analizi ve iki bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Bu çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları Tablo 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3.2.
Ölçme Araçlarına İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayıları

	Cronbach Alfa Katsayısı	Araştırma Kapsamında Elde Edilen Cronbach Alfa Katsayısı
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	.81	.87

Tablo 3.2. (Devamı)

Bilişsel Esneklik Ölçeği	.74	.70
Benlik Ayrışması Ölçeği	.81	.70



4. BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırmanın amacına ilişkin elde edilen bulgular ve bu bulgulara ait analiz sonuçları verilmiştir.

4.1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında ele alınan akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benlik ayırma arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır, değişkenlerin kendisi arasında ve alt boyutları arasında yapılan analize ilişkin katsayılar ve betimsel puanlar Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1.
Toplam Örneklem Grubu İçin Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Benlik Ayırma, Bilişsel Esneklik ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel Puanlar

	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1									
	.447**	1							
	.332**	.275**	1						
	.225**	.248**	.194**	1					
	.375**	.336**	.257**	.277**	1				
	-.129**	-.165**	-.370**	-.151**	-.148**	1			
	-.053	.048	.099**	.059*	-.062*	-.015	1		
	-.153**	-.146**	-.014	-.177**	-.216**	.105**	.046	1	
	-.292**	-.301**	-.180**	-.156**	-.224**	.349**	.221**	.243**	1
	11.40	7.53	19.23	8.65	8.08	15.34	22.15	21.55	21.47
	4.39	2.95	4.52	2.64	2.80	4.35	4.27	4.14	4.52

Tablo 4.1. (Devamı)

Değişkenler	1	2	3	4
1. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları	1			
2. Benlik Ayrışması	-.298**	1		
3. Bilişsel Esneklik	-.160**	.448**	1	
4. Aşırı Beklentiler	.745**	-.103**	.037	1
5. Sosyal Zaman Kullanımı	.717**	-.260**	-.238**	.359**
6. Fiziksel Yakınlık	.607**	-.235**	-.172**	.257**
7. Zihin Okuma	.734**	-.195**	.012	.556**
8. Cinsiyet Farklılıkları	.478**	-.175**	-.142**	.219**
9. Farklı Düşünmek	.525**	-.267**	-.268**	.108**
10. Duygusal Tepkisellik	-.361**	.598**	.139**	-.347**
11. " Ben" Pozisyonu	.080**	.512**	.331**	-.156**
12. Duygusal Kopma	-.100**	.560**	.231**	.130**
13. Başkalarına Bağımlılık	-.329**	.759**	.386**	-.172**
Ort.	83.25	80.52	46.46	28.92
Ss	15.12	10.54	5.99	5.53

p<0.01** p<0.05*

Akılcı olmayan romantik ilişki inançları toplam puanı ile bilişsel esneklik toplam puanı arasında -.160 düzeyinde, akılcı olmayan romantik ilişki inançları toplam puanı ile benlik ayrışması toplam puanı arasında ise -.298 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte çalışma içerisinde bağımsız değişkenler olarak ele alınan bilişsel esneklik ve benlik ayrışması arasında .448 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulguların tamamının p<0.01 düzeyinde anlamlık ortaya koyduğu görülmektedir.

Elde edilen veriler incelendiği zaman çalışmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına ait alt boyutlar ile bilişsel esneklik ve benlik ayrışması arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Aşırı beklentiler alt boyutu, benlik ayrışması ile -.103 düzeyinde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Bu durumda bireyin sahip olduğu aşırı beklentilerin bireyin sahip olduğu benlik ayrışması düzeyi ile güçlü olmayan anlamlı bir ilişki ortaya koyduğu söylenebilir.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutu ise hem bilişsel esneklik hem de benlik ayrışması ile negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik ile

arasındaki korelasyon katsayısı $-.238$ olarak saptanırken, benlik ayrımlaşması ile aralarında korelasyon katsayısının $-.260$ olduğu görülmektedir.

Fiziksel yakınlık alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. İki değişken arasındaki korelasyon katsayısı $-.172$ olarak bulunmuştur. Fiziksel yakınlık ile benlik ayrımlaşması arasında ise $-.235$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Akılcı olmayan inançların başka bir alt boyutu olan zihin okuma ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Benlik ayrımlaşması ile zihin okuma arasında ise $-.195$ düzeyinde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile bilişsel esneklik ve benlik ayrımlaşması arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Cinsiyet farklılıkları ve bilişsel esneklik arasındaki korelasyon katsayısı $-.142$ olarak bulunurken, benlik ayrımlaşması ile arasındaki korelasyon katsayısı $-.175$ olarak bulunmuştur.

Akılcı olmayan inançların son alt boyutu olarak ele alınan farklı düşünmek boyutu ile bilişsel esneklik arasında $-.268$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte farklı düşünmek ile benlik ayrımlaşması arasında $-.267$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Farklı düşünmek alt boyutu her iki değişkenle de orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır.

Çalışmanın bağımlı değişkeni olarak ele alınan akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına ait alt boyutlar ile bağımsız değişken olarak ele alınan benlik ayrımlaşması alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları incelendiği zaman genellikle düşük ya da orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Aşırı beklentiler alt boyutu, duygusal tepkisellik boyutu ile $-.347$ düzeyinde anlamlı bir ilişki, "ben" pozisyonu boyutu ile $.156$ düzeyinde anlamlı bir ilişki, duygusal kopma boyutu ile $.130$ düzeyinde anlamlı bir ilişki ve başkalarına bağımlılık boyutu ile $-.172$ düzeyinde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra sosyal zaman kullanımı alt boyutu "ben" pozisyonu alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Duygusal tepkisellik ($-.129$) ve duygusal kopma ($-.153$) alt boyutları ile sosyal zaman kullanımı arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Fiziksel yakınlık alt boyutu ile başkalarına bağımlılık alt boyutu arasında $-.301$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra fiziksel yakınlık alt boyutu ile duygusal tepkisellik arasında $-.135$ ve duygusal kopma arasında $-.146$ düzeyinde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. "Ben" pozisyonu ile fiziksel yakınlık arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Cinsiyet farklılıkları alt boyutu, “ben” pozisyonu alt boyutu hariç diğer bütün benlik ayrımlaşması alt boyutları ile negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Cinsiyet farklılıkları ile duygusal tepkisellik arasında -.151 düzeyinde, duygusal kopma arasında -.177 düzeyinde ve son olarak başkalarına bağımlılık arasında -.156 düzeyinde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Farklı düşünmek alt boyutu ile benlik ayrımlaşması alt boyutları arasında da diğer alt boyutlara yakın sonuçlar elde edilmiştir. “Ben” pozisyonu ile aralarında herhangi bir anlamlı ilişki görülmeyen farklı düşünmek alt boyutu, duygusal tepkisellik alt boyutu ile -.148 düzeyinde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Bununla birlikte duygusal kopma ile farklı düşünmek arasında -.216 düzeyinde ve başkalarına bağımlılık arasında -.224 düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

4.2. Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Benlik ayrımlaşması alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkenlerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.
Toplam Örneklem Grubu İçin Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarını Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	p
Sabit	112.64	3.76		29.94	.000
Duygusal Tepkisellik	-.916	.099	-.264	-9.24	.000
Ben Pozisyonu	.552	.101	.156	5.46	.000
Duygusal Kopma	-0.11	.101	-.003	-.104	.917
Başkalarına Bağımlılık	-.789	.104	-.239	-7.67	.000
Bilişsel Esneklik	-.207	.077	-.082	-2.70	.007

R= .44, R²= .20, p<0.05

Doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiği zaman benlik ayrımlaşması değişkeninin alt boyutları ile bilişsel esnekliğin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (p<0.05). Bunun yanı sıra duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, başkalarına bağımlılık alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkeninin toplam varyansın %20'sini açıkladığı saptanmıştır (R²= .20). Elde edilen sonuçlara en büyük katkıyı benlik ayrımlaşması alt boyutlarından olan duygusal tepkisellik vermiştir (t= -9.24). Benlik ayrımlaşması değişkeninin alt boyutlarından birisi olan duygusal kopma boyutu ise varyansı anlamlı bir şekilde açıklayamamaktadır (p>0.05).

4.3. Aşırı Beklenti Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Benlik ayrımlaşması alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkenlerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından aşırı beklentiler değişkenini yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.
Aşırı Beklenti Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	p
Sabit	28.382	1.19		23.79	.000
Duygusal Tepkisellik	-.398	.037	-.313	-10.89	.000
Ben Pozisyonu	.227	.036	.175	6.35	.000
Duygusal Kopma	.254	.037	.190	6.88	.000
Başkalarına Bağımlılık	-.180	.037	-.148	-4.88	.000

R= .43, R²= .18, p<0.01

Aşırı beklentiler alt boyutuna ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde benlik ayrımlaşması değişkeninin alt boyutlarının aşırı beklentiler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (p<0.05). Yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen verilere göre bilişsel esneklik değişkeni ile aşırı beklentiler alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki elde edilemediği için bilişsel esneklik değişkeni regresyon analizine dahil edilmemiştir. Benlik ayrımlaşması değişkenine ilişkin alt boyutların tamamı aşırı beklentilere ilişkin varyansın %18'ini açıklamaktadır (R²=18). Bu alt boyutlardan en çok duygusal tepkisellik boyutunun katkısı olduğu görülmektedir (t= -10.89, p<0.01), duygusal tepkiselliği sırası ile duygusal kopma (t= 6.88), ben pozisyonu (t=6.35) ve başkalarına bağımlılık (t=-4.88) izlemektedir.

4.4. Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Benlik ayrımlaşması alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkenlerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı değişkenini yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.4.'de verilmiştir.

Tablo 4.4.
Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	p
Sabit	22.446	1.09		20.55	.000
Duygusal Tepkisellik	-.028	.030	-.028	-.941	.347
Duygusal Kopma	-.071	.031	-.067	-2.28	.022
Başkalarına Bağımlılık	-.207	.032	-.213	-6.56	.000
Bilişsel Esneklik	-.100	.023	-.136	-4.43	.000

R= .33, R²= .10, p<0.05

Elde edilen doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre benlik ayrılaşması alt boyutlarından duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve bilişsel esneklik değişkeni sosyal zaman kullanımını anlamlı bir şekilde yordamaktadır (p<0.05). Toplam varyansın %10'unu açıklayan (R²=10) bu değişkenler içerisinde en fazla katkısı başkalarına bağımlılık alt boyutu yapmaktadır (t= -6.56, p<0.05). Bunların yanı sıra benlik ayrılaşmasının alt boyutu olan duygusal tepkiselliğin varyansı anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Yine benlik ayrılaşması alt değişkenlerinden birisi olan ben pozisyonu alt boyutu ile sosyal zaman kullanımı arasında elde edilen korelasyon analizi sonuçlarında anlamlı bir fark elde edilemediği için ben pozisyonu alt boyutu regresyon analizine dahil edilmemiştir.

4.5. Fiziksel Yakınlık Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Benlik ayrılaşması alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkenlerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından fiziksel yakınlık değişkenini yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5.
Fiziksel Yakınlık Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	p
Sabit	13.888	.738		18.82	.000
Duygusal Tepkisellik	-.045	.020	-.067	-2.25	.026
Duygusal Kopma	-.048	.021	-.068	-2.30	.022
Başkalarına Bağımlılık	-.157	.021	-.240	-7.35	.000
Bilişsel Esneklik	.027	.015	-.055	-1.77	.076

R= .32, R²= .10, p<0.05

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucuna göre benlik ayrılaşması alt boyutlarından regresyona analizine dahil edilen bütün alt boyutlar fiziksel yakınlık alt boyutunu anlamlı bir

şekilde yordamaktadır ($p < 0.05$). Toplam varyansın %10'unu ($R^2 = 10$) açıklayan bu değişkenler içerisinde en büyük katkıyı başkalarına bağımlılık ($t = -7.35$) alt boyutu sağlamaktadır. Bilişsel esneklik değişkeni varyansı anlamlı bir şekilde yordayamamaktadır. Benlik ayrımlaşması alt boyutlarından olan ben pozisyonu ile fiziksel yakınlık arasında anlamlı bir ilişki elde edilemediği için ben pozisyonu regresyon analizine dahil edilmemiştir.

4.6. Zihin Okuma Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Benlik ayrımlaşması alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkenlerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından zihin okuma değişkenini yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.6.'de verilmiştir.

Tablo 4.6.
Zihin Okuma Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	p
Sabit	23.819	.851		27.97	.000
Duygusal Tepkisellik	-.351	.030	-.338	-11.53	.000
Ben Pozisyonu	.120	.030	.114	4.03	.000
Başkalarına Bağımlılık	-.087	.030	-.087	-2.89	.004

R = .39, $R^2 = .15$, $p < 0.01$

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından birisi olan zihin okuma alt boyutunu yordamaya yönelik yapılan doğrusal regresyon analizi sonucunda, benlik ayrımlaşması değişkeninin alt boyutlarından duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve başkalarına bağımlılığın zihin okumayı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($p < 0.05$). Bilişsel esneklik değişkeni ve duygusal kopma alt boyutları ile zihin okuma alt boyutu arasında yapılan korelasyon analizi sonuçlarında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmadığı için bilişsel esneklik değişkeni ve duygusal kopma alt boyutu regresyon analizine dahil edilmemiştir. Bunun yanı sıra varyansı anlamlı yordayan değişkenler toplam varyansın %15'ini açıklayabilmektedir ($R^2 = 15$). İçlerinden en büyük katkıyı ise duygusal tepkisellik alt boyutu sağlamaktadır ($t = -11.53$). Duygusal tepkiselliği sırasıyla ben pozisyonu ($t = 4.03$) ve başkalarına bağımlılık ($t = -2.89$) izlemektedir.

4.7. Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Benlik ayırma alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkenlerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından cinsiyet farklılıkları değişkenini yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.7.
Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	p
Sabit	12.874	.708		18.17	.000
Duygusal Tepkisellik	-.057	.019	-.094	-3.06	.002
Ben Pozisyonu	.072	.019	.116	3.77	.000
Duygusal Kopma	-.082	.019	-.129	-4.29	.000
Başkalarına Bağımlılık	-.045	.020	-.076	-2.27	.023
Bilişsel Esneklik	-.048	.014	-.108	-3.29	.001

R= .26, R²= .07, p<0.05

Cinsiyet farklılıkları alt boyutunu yordayan değişkenlere yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda hem benlik ayırma değişkeninin bütün alt boyutlarının hem de bilişsel esnekliğin cinsiyet farklılığını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (p<0.05). Değişkenler toplam varyansın %7'sini açıklamaktadır (R²=.07).

4.8. Farklı Düşünceler Alt Boyutu ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Benlik ayırma alt boyutları ile bilişsel esneklik değişkenlerinin akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından farklı düşünceler değişkenini yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.8.'de verilmiştir.

Tablo 4.8.
Farklı Düşünceler Alt Boyutunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	p
Sabit	15.99	.734		21.79	.000
Duygusal Tepkisellik	-.047	.019	-.072	-2.40	.016
Ben Pozisyonu	.020	.020	.030	.99	.320
Duygusal Kopma	-.095	.020	-.141	-4.81	.000
Başkalarına Bağımlılık	-.058	.020	-.094	-2.86	.004
Bilişsel Esneklik	-.093	.015	-.199	-6.24	.000

R= .33, R²= .11, p<0.05

Akılıcı olmayan romantik ilişki inançlarının son alt boyutu olan farklı düşünceler alt boyutuna ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve bilişsel esneklik değişkenleri farklı düşünceler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p<0.05$). Toplam varyansın %11'ini ($R^2=.11$) açıklamaya yarayan bu değişkenler arasında en çok katkıyı ($t=-6.24$) bilişsel esneklik vermektedir.

4.9. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular

Çalışmaya ilişkin toplam örneklem grubunu ele alan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymadığına ilişkin yapılan bağımsız iki örneklem t-testine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.9.
Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşma Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız İki Örneklem T-testi Sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	s.d.	t	p
Akılıcı Olmayan Romantik İlişki İnançları	Kadın	728	83.03	15.38	-2.33	.020*
	Erkek	411	85.21	14.58		
Benlik Ayrışması	Kadın	728	80.01	10.74	-2.17	.030*
	Erkek	411	81.42	10.14		
Bilişsel Esneklik	Kadın	728	46.59	5.79	.978	.328
	Erkek	411	46.23	6.33		

$p<.05^*$

Çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine yönelik yapılan bağımsız iki örneklem t-testi sonuçlarına göre akılıcı olmayan romantik ilişki inançları ve benlik ayrışması cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Bilişsel esneklik değişkeni ise cinsiyete göre anlamlı bir fark ortaya koymamaktadır ($p>0.05$). Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin kadınlardan daha fazla akılıcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu ve yine aynı şekilde benlik ayrışma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benlik ayrışma düzeyi erkek katılımcılara göre daha düşük olan kadınlar aynı zamanda daha düşük akılıcı olmayan romantik ilişki puanlarına sahiptir.

4.10. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Yaş Grubu Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova İlişkin Bulgular

Çalışmaya ilişkin toplam örneklem grubunu ele alan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymadığına ilişkin yapılan tek yönlü Anova testine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10.

Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

	Yaş Grubu	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Akılçı Olmayan Romantik İlişki İnançları	18-21	565	86.60	14.06	22.23	.000*	18-21 ve 22- 25 18-21 ve 26- 28
	22-25	492	81.66	15.58			
	26-28	82	77.63	15.68			
	Toplam	1139	83.82	15.12			
Benlik Ayrımlaşması	18-21	565	79.56	10.27	4.92	.007*	18-21 ve 22- 25
	22-25	492	81.59	10.70			
	26-28	82	80.72	10.98			
	Toplam	1139	80.52	10.54			
Bilişsel Esneklik	18-21	565	46.05	5.79	2.68	.069	---
	22-25	492	46.82	6.15			
	26-28	82	47.08	6.23			
	Toplam	1139	46.46	5.99			

p<.05*

Yapılan analiz sonucunda elde edilen verilere göre akılçı olmayan romantik ilişki inançları ve benlik ayrımlaşması değişkenleri için yaş grupları anlamlı farklar ortaya koymaktadır ($p<0.01$). Bunun yanı sıra bilişsel esneklik değişkeninin yaş grupları arasında anlamlı bir fark ortaya koymadığı görülmektedir ($p>0.01$).

Akılçı olmayan romantik ilişki inançları puanları kapsamında en yüksek puan 18-21 yaş grubuna (86.60) aittir, sonrasında 22-25 yaş grubu (81.66) gelmektedir. En düşük akılçı olmayan romantik ilişki inancı puanına sahip grup ise 26-28 yaş (77.63) aralığıdır. Benlik ayrımlaşması puanlarında ise en yüksek ortalamaya sahip grup 22-25 yaş (81.59) aralığında yer alan gruptur. 26-28 yaş (80.72) aralığında bulunan grup ikinci en yüksek benlik ayrımlaşması puanına sahiptir. En düşük benlik ayrımlaşması puanı ise 18-21 yaş (79.56) aralığında yer alan gruba aittir.

Elde edilen Tukey Testi sonuçlarına göre ise akılçı olmayan romantik ilişki inançları puanlarından 18-21 yaş grubu ile 22-25 yaş grubu ve 18-21 yaş grubu ile 26-28 yaş grubu

anlamli farklar ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra benlik ayrımlaşması değişkeni içinse 18-21 yaş grubu ile 22-25 yaş grubu arasında anlamli bir fark elde edilmiştir. Bilişsel esneklik değişkeni içinse gruplar arasında anlamli bir fark elde edilmediği görülmektedir.



5. TARTIŞMA, YORUM, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmaya ilişkin bulgulardan yola çıkarak sonuçlar ortaya konmuş ve tartışılmıştır. Sonrasında ise gelecek çalışmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın ana amacı genç yetişkinlerinde bulunan akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benlik ayrışması arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmaya ilişkin çalışma grubu 728'i kadın ve 411'i erkek olmak üzere Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-28 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiği zaman akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile bilişsel esneklik ve benlik ayrışması arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişken olan akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu yordamanın toplam varyansın %20'sini ($R^2=20$) açıklayabildiği görülmüştür.

5.1.1. Bağımlı Değişkenin Alt Boyutları ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Elde edilen veriler ışığında araştırmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına ilişkin alt boyutlar ele alındığında bağımsız değişkenler ile arasında anlamlı ilişkilerin ortaya konduğu görülmektedir. Benlik ayrışması değişkeni sırasıyla aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme alt boyutları ile düşük düzeyde anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik değişkeni ise sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme alt boyutları ile düşük düzeyde anlamlı ilişkiler ortaya koyarken, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutları ile anlamlı bir ilişki sergilememektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler alt boyutu ile benlik ayrışması arasında ortaya çıkan negatif yönlü anlamlı ilişki bireyin benlik ayrışması düzeyindeki artışın aşırı beklentilerinde düşüşe sebep olabileceğini göstermektedir. Düşük düzeyde ortaya çıkan bu sonuca göre benliğin ayrışma düzeyinin yükselmesi bireylerin aşırı beklentilere ilişkin akılcı olmayan inançlarının azaldığını gösterebilir. Aşırı beklentiler alt boyutu genel olarak bireyin partnerine ve ilişkiye yönelik gerçekçi olmayan beklentilerini ifade etmektedir (Sarı, 2008). Sarı ve Owen (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada romantik ilişkilerde ortaya çıkan aşırı beklentiler boyutu ile ilişki doyumunu incelemiş ve aşırı

beklentilerin ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığını tespit etmişlerdir. Ortaya çıkan bu sonucun toplulukçu bir kültür yapısından kaynaklanabileceği ileri sürülmüştür. Fakat bu çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre bireylerin benlik ayrımlaşma düzeyinin yükselmesinin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının ve bu inançlara ait alt boyutların azaldığını, aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle çalışma kapsamında elde edilen bu sonuç Sarı ve Owen'ın (2016) çalışmasını desteklememektedir. Elde edilen bu sonuç kolektif bir yapıya sahip olduğu kabul edilen kültürümüzde (İmamoğlu, 1998) genç yetişkinlik dönemindeki kişilerde bu yapının değişme eğilimi içerisinde olduğunu, bireyselleşme yolu ile akılcı olmayan durumlardan ve buna bağlı ortaya çıkan stres durumlarından uzaklaşıldığı düşünülebilir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bir diğer alt boyutu olan sosyal zaman kullanımı ise hem bilişsel esneklik hem de benlik ayrımlaşması ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutu olan sosyal zaman kullanımı bireyin bütün sosyal zaman aktivitelerini partneri ile yapmak istemesi, partnerinin sosyal zamanların başka bireylerle vakit geçirmemesini kapsayan, gerçekçi olmayan düşüncelerdir (Sarı, 2008). Bu düşünce kalıplarına örnek olarak "Birlikte olduğum kişi bensiz bir sosyal faaliyete katılmamalı", "Birlikte olduğum kişi bensiz bir sosyal aktiviteye katılırsa bu durum beni yeterince sevmediğini gösterir" gibi kalıp yargılar verilebilir. Ortaya çıkan ilişki orta düzeyde olup bilişsel esneklik için $-.238$, benlik ayrımlaşması içinse $-.260$ olarak elde edilmiştir. Buradan hareketle genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilişsel açıdan esnek olabilmesi ve benlik ayrımlaşma düzeylerinin yüksek olması sosyal zaman kullanıma yönelik akılcı olmayan inançları azaltacağı öngörülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre bireylerin bilişsel anlamda sahip oldukları esneklik ve ilişki içerisinde birey olarak yer alabilme hali sosyal zaman kullanıma ilişkin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını ortadan kaldırabilir. Saraç, Hamamcı ve Gürçay'ın (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada akılcı olmayan ilişki inançlarının alt boyutu olan sosyal zaman kullanımının ilişkiye olumlu ya da olumsuz bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar ise Saraç ve arkadaşlarının sonucunu desteklememektedir.

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından olan fiziksel yakınlık alt boyutu ise aynı şekilde bilişsel esneklik ve benlik ayrımlaşması ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki sergilemektedir. Fiziksel yakınlık alt boyutunda birey "birlikte olduğum kişiyi görünce ona karşı yoğun duygular yaşamam gerekir" gibi partnerine veya kendine ilişkin kimi olumsuz inançlara sahiptir. Buser ve Gibson (2017) yaptıkları çalışmada benlik ayrımlaşması alt boyutlarından "ben" pozisyonunun olumlu beden imajı ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır yani bireyin sahip olduğu yüksek düzeyde ayrımlaşma kişinin kendisine ilişkin beden algısını da iyileştirmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da bu sonuca paralel

nitelikte olup bireyin sahip olduğu yüksek benlik ayrımlaşması düzeyinin fiziksel yakınlığa ilişkin akılcı olmayan inançları azaltabileceği söylenebilir. Bu sonuçtan hareketle kişinin kendi beden imajına ilişkin olumlu düşüncelerin romantik ilişki içerisindeki fiziksel yakınlığa olumlu yansıtacağı düşünülebilir. Hem sosyal zaman kullanımı hem de fiziksel yakınlık değişkenlerinin ben pozisyonu ile anlamlı olmayan ilişkiler ortaya koymaması farklı çalışmalar kapsamında incelenebilir.

Bilişsel esneklik ve benlik ayrımlaşması ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu alt boyutta bireylerin kadın ve erkek farklılıklarının ilişkide sorun yarattığına dair inançları ele alınmaktadır. Kimi bireyler kadın ve erkeğin biyolojik ve toplumsal bağlamdaki farklarının ilişkideki sorunların temelinde yattığını savunmaktadır (Sarı, 2008). Çavdar (2013) yaptığı çalışmada cinsiyet rolleri ile akılcı olmayan ilişki inançları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar Çavdar'ın (2013) bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışma kapsamında elde edilen verilere göre bireylerin sahip olduğu esneklik ve benlik ayrımlaşması düzeyinin yükselmesi bu tür akılcı olmayan düşüncelerin azalmasına katkı sağlayabilir.

5.1.2. Bağımlı Değişkenin Alt Boyutları ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışma kapsamında elde edilen regresyon sonuçlarına göre benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik, akılcı olmayan inançları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Gündüz'ün (2013) yaptığı çalışmaya paralel olarak bilişsel esneklik'in akılcı olmayan inançları anlamlı bir yordadığı sonucuna ulaşılan bu çalışmada toplam örneklem grubu için her iki bağımsız değişkenin toplam varyansın %20'sini açıkladığı görülmektedir. Toplam örneklem grubu için elde edilen regresyon sonuçlarında yola çıkarak çalışma sonucunda bireylerin benlik ayrımlaşmasını sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmelerinin akılcı olmayan inançların azalmasında etkili bir faktör olduğu söylenebilir. Bununla birlikte bilişsel esneklik değişkeni de bu varyans içerisinde önemli bir yere sahiptir. Benliğin ayrımlaşması değişkeninin alt boyutlarından duygusal kopma ise bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler alt boyutu ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda benlik ayrımlaşması değişkeninin alt boyutları olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılığın aşırı beklentiler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. İlişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından aşırı beklentiler bireyin partnerine yönelik gerçekçi olmayan beklentilerini ifade etmektedir (Sarı, 2008). Bilişsel esneklik ile aşırı beklentiler alt boyutu

arasında anlamlı bir korelasyon ilişki ortaya çıkmadığı için bilişsel esneklik değişkeni regresyon analizine dahil edilmemiştir. Aşırı beklentiler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordayan benliğin ayrılaşması değişkeninin alt boyutları duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır. Bu değişkenler içerisinde en büyük katkıyı benliğin ayrılaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik vermiştir. Duygusal tepkisellik, benliğin ayrılaşması değişkeninin içruhsal kategorisinde olan bir alt boyuttur ve bu boyutta gerçekleşen bir ayrılaşmada birey duygu ve düşüncelerini birbirinden sağlıklı bir şekilde ayırabilmektedir (Carr, 2006). Elde edilen sonuca göre bireyin kendi duygu ve düşüncelerini birbirinden sağlıklı bir şekilde ayırabilmesi yani içruhsal düzeyde ayrılaşabilmesi partnerine yönelik ortaya çıkacak olan gerçekçi olmayan beklentilerin azalmasına yol açacaktır. Buradan hareketle benliğin ayrılaşmasının bireylerde ortaya çıkacak olan aşırı beklentilere yönelik akılcı olmayan inançları azaltabileceği söylenebilir.

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının bir diğer alt boyutu olan sosyal zaman kullanımı içinse, elde edilen regresyon analizi sonuçları bağımsız değişkenlerin sosyal zaman kullanımına ilişkin varyansın %10'unu açıkladığını göstermektedir. Benliğin ayrılaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik alt boyutu varyansı anlamlı bir şekilde açıklayamamaktadır. Bununla birlikte diğer benlik ayrılaşması alt boyutlarından ben pozisyon, sosyal zaman kullanımı ile anlamlı bir korelasyon ilişkisi ortaya koymadığı için regresyon analizine dahil edilmemiştir. Yordayıcı değişkenler içerisinde en büyük katkıyı benlik ayrılaşmasının başkalarına bağımlılık alt boyutu ortaya koymaktadır. Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan sosyal zaman kullanımı bireyin bütün sosyal zaman aktivitelerini partneri ile gerçekleştirmek istemesi ve eğer partneri sosyal zamanının büyük çoğunluğunu kendisi için harcamıyorsa yeteri kadar sevilmediğini düşünmesine sebep olan gerçekçi olmayan inançları kapsamaktadır (Sarı, 2008). Sosyal zaman kullanımını anlamlı bir şekilde yordayan benliğin ayrılaşması alt boyutları duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ise benlik ayrılaşmasının kişilerarası boyutunu oluşturmaktadır (Işık ve Akbaş, 2017). Bu sonuçlara ve alanyazında varolan bilgilere göre bireyin kişilerarası boyutta ayrılaşmayı başarabilmesi partneriyle olan ilişkilerine de olumlu bir şekilde yansıtılmaktadır. Bir diğer değişle bireyin kişilerarası boyutta ayrılaşabilmesi partnerinin kişilerarası ilişkilerine yönelik inançlarına yönelik bakış açısını olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir. Yine aynı şekilde bilişsel anlamda esnek olabilmesi bu tür akılcı olmayan inançlara karşı daha dirençli olmasını sağlayabilir. Elde edilen bu sonuçlara göre bireylerin özellikle başkalarına bağımlılığa olan yatkınlıkları romantik ilişki içerisindeki sosyal zaman kullanımına yönelik akılcı olmayan inançları artırmaktadır. Bireyin sağlıklı bir şekilde ayrılaşabilmesi ve bilişsel anlamda esnek olması ise sosyal zaman kullanımına ilişkin akılcı olmayan inançları azaltabilir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların fiziksel yakınlık alt boyutunda ise sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Akılcı olmayan ilişki inançlarının alt boyutu olan fiziksel yakınlık bireyin partnerine ilişkin hemen heyecanlanma isteğini, fiziksel anlamda hızlı bir şekilde yakın olma isteğini içeren gerçekçi olmayan inançları içermektedir. Benliğin ayrılaşması değişkeninin alt boyutu olan ben pozisyonu ile fiziksel yakınlık arasında anlamlı bir korelasyon ilişki olmadığı için regresyon analizine dahil edilmemiştir. Regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerin varyansın %10'unu açıkladığı görülmektedir. Bu değişkenlerin içinde en çok katkısı benliğin ayrılaşması alt boyutu olan başkalarına bağımlılık vermektedir. Başkalarına bağımlılık alt boyutu benlik ayrılaşmasının kişilerarası boyutu içerisinde bulunmaktadır ve bireyin bu boyutta sağlıklı bir şekilde ayrılaşabilmesi ikili ilişkilerde sürekli onaya ihtiyaç duymadan ya da karşı tarafı mutlu etmek için sürekli fikirlerini değiştirmeden ilişkiyi sürdürebilmesini göstermektedir (Kerr, 2000). Buradan hareketle kişilerarası ilişkilerdeki bağımlılığın fiziksel yakınlığa ilişkin akılcı olmayan inançları da artıracığı öngörülebilir çünkü birey partneri ile sürekli yakın olabilmek adına fikirlerini değiştirecek ve onayı alabilmek için çaba gösterecektir. Bilişsel esneklik değişkeni bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Benlik ayrılaşması alt boyutlarından ben pozisyonu ise fiziksel yakınlık alt boyutu ile anlamlı bir korelasyon ilişkiye sahip olmadığı için regresyon analizine dahil edilmemiştir. Hem sosyal zaman kullanımına ilişkin akılcı olmayan inançların hem de fiziksel yakınlığa ilişkin akılcı olmayan inançların en çok katkısı başkalarına bağımlılık değişkeninden alması Skowron ve arkadaşlarının (2014) görüşlerini desteklemektedir. Skowron ve arkadaşları (2014) kişilerarası düzeyde benlik ayrılaşması sağlayabilen bir bireyin ikili ilişkilerde herhangi şekilde saplantılı bir bağımlılık ve terk edilme korkusu olmadan ilişkiyi yürütebileceğini söylemektedir. Başkalarına bağımlılık ise benliğin ayrılaşmasının kişilerarası ilişkilere yönelik alt boyutu olarak ele alınmaktadır. Buradan hareketle bireylerin başkalarına bağımlılık düzeylerinin azalmasının romantik ilişkilerdeki bu akılcı olmayan inançların azalmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından zihin okuma ise yalnızca benliğin ayrılaşması değişkeninin üç alt boyutu ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Regresyon analizine dahil edilen bu değişkenler toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır. İçlerinden en büyük katkıyı duygusal tepkisellik alt boyutu sağlamaktadır. Duygusal tepkisellik benliğin ayrılaşmasının iç-ruhsal boyutu kapsamında ele alınmaktadır (Işık ve Akbaş, 2017). İç-ruhsal boyuta göre birey bu düzeyde bir ayrılaşma ortaya koyabilirse duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırabilir ve aynı zamanda baskı altında daha rahat düşünebilir (Skowron, Van Epps ve Cipriano-Essel, 2014). Akılcı olmayan inançların alt boyutu olan zihin okuma ise bireyin partnerinden kendisini tam olarak anlayabilmesini ve bunu yaparken hiçbir açıklamaya gerek olmasını ifade eden gerçekçi olmayan düşünceleri temsil etmektedir (Sarı, 2008). Örnek olarak kişinin "partnerim

ben demesem bile ne düşündüğümü bilmeli” ya da “partnerim benim duygularımı ben söylemeden anlamazsa bu durum benim için oldukça moral bozucu olur” düşünceleri zihin okuma alt boyutuna örnek olarak verilebilir. Elde edilen bulgulara göre bireyin zihin okumaya ilişkin ortaya çıkabilecek akılcı olmayan düşünceleri, duygusal tepkisellik boyutunun yükselmesi ile azalabilir. Regresyon analizi sonucu elde edilen bulgu ve sonuçlar benliğin, iç-ruhsal boyutta ayrılaşmasının zihin okumaya yönelik akılcı olmayan inançları azaltacağı göstermektedir.

Cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlar, bağımsız değişkenlerin tamamının hem kendisi hem de alt boyutları tarafından anlamlı bir şekilde yordanmaktadır. Değişkenler toplam varyansın %7'sini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenler içerisinde en büyük katkıyı benliğin ayrılaşması alt boyutu duygusal kopma değişkeni vermektedir. Cinsiyet farklılıkları alt boyutu ilişkideki bireylerin, problemlerin temel sebebi olarak cinsiyet farklılıklarını görmesini kapsayan düşünceleri temsil etmektedir (Sarı, 2008). Elde edilen bulgulara göre bireyin benlik ayrılaşmasını ve bilişsel esnekliğini artırabilmesi akılcı olmayan inançların azalmasına katkı sağlamaktadır. Çalışma kapsamında elde edilen bu sonuçlar Çavdar'ın (2013) çalışmasını destekler niteliktedir.

Akılcı olmayan romantik ilişki inancı alt boyutlarından farklı düşünceler, bağımsız değişkenler tarafından anlamlı bir şekilde yordanmaktadır. Bağımsız değişkenler toplam varyansın %11'ini açıklayabilmektedir. Benliğin ayrılaşması değişkeninin alt boyutlarından birisi olan ben pozisyonu varyansı anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Anlamlı bir şekilde yordayan diğer değişkenlerden ise en büyük katkıyı bilişsel esneklik vermektedir. Bireylerin bilişsel anlamda esnek olması, yeni durum ve olaylara hızlı bir şekilde uyum sağlayabilme kapasitesi ve uyum sağlayabileceğine yönelik inancı olarak ele alınabilir (Canas, 2003; Martin ve Rubin, 1995). Romantik ilişkilerde partnerler farklı düşüncelere sahip olabilmektedir ve bu durum beklenmedik bir şekilde gerçekleşebilir. Bu bağlamda bireylerin bilişsel anlamda esnek olabilmeleri farklı düşüncelere yönelik akılcı olmayan inançların azalmasına katkı sağlayacaktır. Elde edilen bulgularda bu sonucu destekler niteliktedir.

Bowen'a (1978) göre benliği ayrılaşmış kişiler ikili ilişkilerinde kendilerine ilişkin algularını kaybetmeden daha sağlıklı duygusal bağlar kurabilmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular bu görüşü destekler niteliktedir. Bireyin benlik ayrılama düzeyi yükseldikçe romantik ilişkilerde sahip olduğu akılcı olmayan inançları azalmaktadır. Buradan hareketle bireyselleşme ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkiyi ve yordamayı inceleyen daha detaylı çalışmalar ile konu daha derin bir şekilde ele alınabilir. Bunun yanı sıra Asıcı ve İkiz (2015) yaptıkları araştırmada üniversite çağındaki bireylerin mutluluk düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki elde etmişlerdir. Akçay Özkan ve Kıran Esen (2016) ise gerçekleştirdikleri çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin artmasının bireyde özyeterliğin de

artmasını sağladığını ortaya koymuştur. İkili ilişkilerde çiftlerin bireysel olarak sahip oldukları mutlulukları ve özyeterliklerinin ilişkiyi olumlu yönde etkileyeceği ve akılcı olmayan inançları azaltacağı beklenebilir, buradan hareketle bu araştırma içerisinde elde edilen sonuçların her iki çalışmayı da destekler nitelikte olduğu düşünülebilir. Yani kişilerin bilişsel esneklik düzeyinin yükselmesi romantik ilişkilerde ortaya çıkan akılcı olmayan inançları azalması ve bunun yanı sıra bireylerin mutluluk ve özyeterlik düzeylerinin artması anlamına gelmektedir.

5.1.3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonucuna Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışma kapsamında elde edilen verilere göre değişkenlere ilişkin toplam puanlar üzerinden akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benlik ayırılması kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Veriler incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra erkekler benlik ayırılması puanında da kadın katılımcılardan daha yüksek bir puan ortaya koymaktadır. Ortaya çıkan bu sonucun toplumda yer etmiş kimi cinsiyet rollerine ve geleneksel kalıplara bağlı olduğu düşünülebilir. Toplumsal cinsiyet rollerini ele alan çalışmalar incelendiği zaman toplum içerisinde hala geleneksel rollerin daha baskın olduğu görülmektedir (Damarlı, 2006; Pınar, Taşkın ve Eroğlu, 2008; Zeyneloğlu, 2008). Ortaya çıkan sonuçlar yapılan bu çalışmaları destekler niteliktedir. Peleg (2014) gerçekleştirdiği çalışmasında benlik ayırılması toplam puanı üzerinden cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını, alt boyutlarda cinsiyet düzeyinde farklılıklarının ortaya çıktığını ortaya koymuştur. Çalışma kapsamında elde edilen verilerin Peleg'in bulguları ile örtüşmediği görülmektedir. Bu konuda benlik ayırılmasını cinsiyet ile ele alan çalışmalar çoğaltılabilir. Kuru (2017) yaptığı araştırmada akılcı olmayan/obsesif inançlara ilişkin cinsiyet bulgularında erkek katılımcıların daha fazla akılcı olmayan/obsesif inanca sahip olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra Küçükarslan ve Gizir'in (2014) romantik ilişki inançlarını ele alan araştırmasında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma elde edilmiştir. Erkek katılımcıların iki farklı alt boyutta daha yüksek bir puan ortalaması elde etmişlerdir. Sarı ve Owen (2015) da gerçekleştirdikleri çalışma kapsamında akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler de yukarıda verilen çalışmaları destekler niteliktedir. Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyet bağlamında farklılıklar göstermektedir. Diril (2011) yaptığı çalışmasında bilişsel esneklik düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir fark ortaya koymamaktadır fakat Asıcı ve İkiz'in (2015) çalışmasında bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerde de bilişsel esneklik düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir fark

ortaya koymamaktadır, bu durumun Diril'in çalışması ile paralellik göstermektedir. Bilişsel esneklik değişkeni konusunda farklı bulguların elde edilmesinin sebebinin kavramın tanım çeşitliliğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Birçok farklı kuramcı ve araştırmacı tarafından tanımlaması yapılan bilişsel esneklik konusunda ortak bir tanım üzerinde anlaşılmadığı görülmektedir bu durum farklı ölçme araçlarının ortaya çıkmasına ve yapılan araştırmaların cinsiyet bağlamında farklı sonuçlar ortaya koymasına sebep olmuş olabilir.

5.1.4. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Anova Sonucuna Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Değişkenlere ilişkin gerçekleştirilen tek yönlü anova sonuçlarında ise akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile benlik ayrımlaşmasının yaş grubuna göre anlamlı bir fark ortaya koyduğu ancak bilişsel esneklik değişkeninin yaş grubuna göre anlamlı bir fark ortaya koymadığı görülmektedir. Akılcı olmayan romantik ilişki inançları 18-21 yaş grubunda daha yüksek olarak görülürken her yaş grubu için azalarak devam etmektedir. 22-25 yaş grubu için 81.66 olarak elde edilen ortalama akılcı olmayan romantik ilişki inancı puanı, 26-28 yaş aralığı için 77.63 olarak ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu bulgulardan yola çıkarak bireylerin genç yetişkinlik döneminin sonlarına doğru daha az akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu söylenebilir. Sarı (2008) gerçekleştirdiği yüksek lisans çalışması kapsamında yaş ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından aşırı beklentiler arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında ise akılcı olmayan romantik ilişki inançları toplam puanı ile yaş arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya konulmaktadır. Bilge ve Arslan'ın (2001) yürüttüğü çalışmada genel akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Elde edilen verilerin bu çalışma ile çeliştiği görülmektedir. Knox ve Sporakowski (1968) bireylerin ilişki deneyimlerinin artmasının partnerlerine karşı daha gerçekçi ve akılcı düşüncelerine yol açabileceğini söylemektedir. Çalışma kapsamında elde edilen veriler bu görüşü destekler niteliktedir. Bireylerin ergenlik dönemi ile başlayan romantik ilişki denemeleri genç yetişkinlik dönemine kadar farklı romantik ilişki yaşantılarından geçmelerine bu sebeple deneyim kazanmalarına sebep olabilmektedir. Küçükarslan ve Gizir'in (2014) çalışması da bu sonuçları destekler niteliktedir. Buradan hareketle bireylerin yaşları ilerledikçe daha az akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olması beklenebilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bireylerin romantik ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için içinde buldukları ilişkiden doyum alabilmeleri oldukça önemlidir (Furman ve Shaffer, 2003; Saraç,

Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı, 2008). İlişki doyumu etkileyen en önemli unsurlardan birisi ise bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan romantik ilişki inançlarıdır (Sarı ve Owen, 2016). Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre akılcı olmayan romantik ilişki inançları bireyin kendisini köken aileden sağlıklı bir şekilde ayırabilmesini açıklayan benliğin ayrımlaşması ve yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi bunun yanı sıra ikili ilişkilerde daha sağlıklı iletişim kurmayı sağlayan bilişsel esneklik değişkenleri ile anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır.

Bireyin hem kendi içerisinde (iç-ruhsal) hem de kişilerarası ilişkilerde benlik ayrımlaşmasını sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmesi bireyler sahip olabileceği aşırı beklenti, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşüncelere ilişkin akılcı olmayan inançların azalmasında etkili olabilmektedir. Bununla birlikte bilişsel düzeyde esneklik düzeyleri yüksek olan bireyler de birçok farklı akılcı olmayan inanca sahip olmadan ya da daha hızlı bir şekilde üstesinden gelerek romantik ilişkilerine sağlıklı bir şekilde devam edebilir.

Elde edilen bu sonuçların yanı sıra cinsiyet değişkeninin bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan inançları etkilediği görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra yine erkek katılımcıların benlik ayrımlaşması düzeyleri kadın katılımcılara göre yüksek elde edilmiştir. Bu sonuç benliğin ayrımlaşması düzeyinin akılcı olmayan inançları da azaltabileceği görüşü ile çelişmektedir. Bu konu ile ilgili cinsiyet değişkenini ele alan farklı çalışmalar yapılarak sonuçlar tartışılabilir. Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının yaş gruplarına göre de farklılık gösterdiği görülmektedir. Küçük yaş gruplarında daha yüksek olarak ortaya çıkan akılcı olmayan romantik ilişki inançları, büyük yaş grubu için dah düşük elde edilmiştir. Benlik ayrımlaşması da aynı şekilde büyük yaş gruplarında, küçük yaş gruplarına göre daha düşük olarak elde edilmiştir. Bireylerin yaşları ilerledikçe daha fazla ikili ilişki içinde bulunmasının ve daha çok iletişim kurmasının bu sonuçlar üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak araştırma kapsamında elde edilen bulguların benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik düzeylerinin artmasının akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının azalmasında etkili olduğu görüşünü desteklediği söylenebilir.

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Çalışma kapsamında ele alınan akılcı olmayan romantik ilişki inançları değişkeni farklı bağımsız değişkenler (flört şiddeti, evliliğe ilişkin tutumlar, bağlanma stilleri, ilişkilerde problem çözme davranışı, cinsel doyum, adanma, narsizim, özsaygı, cinsiyet rolleri) ile alınabilir.

2. Benliğin ayrılaşması alanyazında yeni bir araştırma konusu olduğu için romantik ilişkilere etkisi farklı bağlamlarda (sembolik travma çalışmaları, sempati, özsaygı ve özyeterlik) ele alınabilir.
3. Benliğin ayrılaşması değişkeninin akılcı olmayan romantik ilişki inançları üzerindeki aracı rolü incelenebilir.
4. Çalışma yalnızca Mersin ile sınırlı kalmıştır. İlerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalarda daha geniş ve farklı bir örneklem kullanılabilir.
5. Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına yönelik, romantik ilişki içerisinde bireylerin duygusal açıdan sağlıklı birleşmesini önleyecek ve bireyselliklerini koruyarak yakınlıklarını sürdürebilecekleri, bunun yanı sıra bilişsel anlamda yeni durum ve olaylara karşı hazır bulunuşluk düzeylerini artırmalarını sağlayacak müdahale programları hazırlanabilir.
6. Akılcı olmayan ilişki inançları üzerinde bireyselleşmenin etkisini araştırabilmek için nitel çalışmalar yapılabilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. Ortaöğretim kurumlarında görev yapan okul psikolojik danışmanları ergenlik döneminden genç yetişkinliğe geçin yapan öğrencilerin benlik ayrılaşmalarını sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmeleri için önleyici/koruyucu okul PDR hizmetleri çerçevesinde bireysel ve grupla müdahaleler yapabilir.
2. Üniversiteler içerisinde hizmet veren Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezleri (PDRM) romantik ilişki problemleri ile gelen öğrencilere yönelik müdahalelerde benlik ayrılaşması boyutu daha dikkatli bir şekilde ele alınabilir.
3. Romantik ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaların ele alınabilmesi için çift terapisine uygun akılcı olmayan inançlara müdahale yöntemleri geliştirilebilir.
4. Üniversite PDR Merkezleri kapsamında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin yükselmesine yönelik grup müdahaleleri yapılabilir.

6. KAYNAKÇA

- [1]. Addis, J. ve Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*, 20 (1), 3-13.
- [2]. Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [3]. Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- [4]. Akçay Özcan, D. ve Kiran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- [5]. Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yapısı. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*. 8 (2): 162-177
- [6]. Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 520-546
- [7]. Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55, 469- 480
- [8]. Asıcı E. ve İkiz F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- [9]. Aslan, S. ve Gelbal, S. (2016). Separation-Individuation of late adolescents: A longitudinal study. *Educational Research and Reviews*, 11(1), 1-15.
- [10]. Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84, 191-215.
- [11]. Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol. 6. *Six theories of child development* (1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- [12]. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol.4, 71-81. New York: Academic Press.
- [13]. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. Freeman: New York.
- [14]. Beck, A. (1963). Thinking and depression 1. idiosyncratic content and cognitive distortions. *Arch Gen Psychiatry*, 9(4), 324-333, doi:10.1001/archpsyc.1963.01720160014002
- [15]. Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- [16]. Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- [17]. Beck, A., T. (1993). Cognitive therapy: Past, present and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198.
- [18]. Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D., ve Associates (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford.
- [19]. Beck, A.T. (2006). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev: A, Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- [20]. Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2003). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Plenum.
- [21]. Beck, A. T.ve Weishaar, M. E. (2008). Cognitive therapy. R. J. Corsini ve D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies*, 263-294. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- [22]. Beck, J., S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basic and beyond* (Second Edition), The Guilford Press: New York. ISBN 978-1-60918-504-6
- [23]. Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(13), 7-18.
- [24]. Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 142-157.
- [25]. Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktörlü kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.

- [26]. Bilgin. M. (2009b). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354.
- [27]Blair, T. M., Nelson, S. E., Coleman, P. K. (2001). Deception, power and self-differentiation in college students' romantic relationships: An exploratory study. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 27, 57-71.
- [28]. Budak, S. (2017). Psikoloji sözlüğü. Bilim ve Sanat: Ankara.
- [29]. Burns D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. New York: William Morrow ve Company.
- [30]. Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E. ve Bohan, K. B. (2018). The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 36 (2), 167-162.
- [31]. Buser, J., K. ve Gibson, S. (2017): Protecting women from the negative effects of body dissatisfaction: the role of differentiation of self. *Women ve Therapy*, DOI:10.1080/02703149.2017.1352277
- [32]. Buttelmann, F. ve Karbach, J. (2017). Development and plasticity of cognitive flexibility in early and middle childhood. *Front Psychology*, 8, 10-40. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01040
- [33]. Bowen, M. (1976). Family therapy: Theory and practice. *Theory in the Practice of Psychotherapy. In P.J.Guerin., 42-90.* Gardner Press: New York.
- [34]. Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York, NY: J. Aronson.
- [35]. Brown, J. (1999). Bowen family system theory and practice: Illustration and critique. *Australian ve New Zealand Journal of Family Therapy*, 20 (2), 94-103.
- [36]. Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46, 482.
- [37]. Carr, A. (2006). Family therapy: Concepts, process and practise. New York, NY: J.Aronson.
- [38]. Choi, S. ve Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39, 21-30.
- [39]. Corey, G. (2000). theory and practice of counselling and psychotherapy. Eight edition. Monterey/California: Brooks/Cole Publishing Company.
- [40]. Corsini, R. J. ve Wedding, D. (2011). Current psychothreapies. (E. Güzelyazıcı, S. D. Çiftçi, M. Türkoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs.
- [41]. Crain, W. (2000). Theories of development: Concepts and applications. Prentice Hall: New Jersey.
- [42]. Çavdar, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [43]. Çelikkaleli, Ö. (2014), Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- [44]. Çuhadaroğlu, A. (2013). Predictors of cognitive flexibility. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2 (1), 100-101.
- [45]. Çıkrıkci, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills on life satisfaction, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, Vol: 9, Issue: 31, pp. (717-727).
- [46]. Dağ, İ. ve Gülüm, V. İ. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- [47]. Damarlı, Ö. (2006). Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik-kavramı arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [48]. David, D., Freeman, A. ve DiGiuseppe, R. (2010). Rational and irrational beliefs: implications for mechanism of change and practice in psychothreapy. Daniel David, Steven Jay Lynn ve Albert Ellis (Ed.) Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory and Clinical Practice (s. 195-217). New York: Oxford University Press.
- [49]. Digiuseppe, R. A., ve David, O. A, (2015), Rational emotive behavior therapy (5th Edt.) Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents. New York: John Wiley ve Sons.

- [50]. Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- [51]. Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6), 29-36.
- [52]. Dryden, W. (2003). "The cream cake made me eat it": An introduction to the ABC theory of REBT. In W. Dryden (Ed.), *Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments* (pp 1-21). New York: Brunner Routledge.
- [53]. Dryden, W. ve David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy: Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 22(3).
- [54]. Dye, M, L. ve Eckhardt, C., I. (2000). Anger, irrational beliefs and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. *Violence ve Victims*, 15(3), 337-350.
- [55]. Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38-44.
- [56]. Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- [57]. Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- [58]. Ellis, A. (1996). Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach. New York: Brunner/Mazel.
- [59]. Ellis, A. (1999). How to make yourself happy and remarkably less disturbable. Atascadero, CA: Impact.
- [60]. Ellis, A. (2003). The relationship of rational emotive behavior therapy to social psychology. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*, 21 (1), 5-20.
- [61]. Ellis, A., ve Harper, R. A. (1997). A guide to rational living (3rd ed.). Chatsworth, CA: Wilshire
- [62]. Entezari, M., Dehkordi, P., S. ve Sahaf, R. (2018). Effect of physical activity on cognitive flexibility and perfectionism in the elderly. *Sälmand*, Vol 12, Iss 4, Pp 402-413.
- [63]. Erikson, E. H. (1968). Identity: youth and crisis. New York: Norton.
- [64]. Esen, K. B., Özcan, D. H. ve Sezgin, M. (2017). High school students' cognitive flexibility is predicted by self-efficacy and achievement. *European Journal of Education Studies*, 3(2), 143-151.
- [65]. Feldman, S. S. ve Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 691-717
- [66]. Bilge, F. ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerde akılcı olmayan düşüncelerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 16 (2), 23-33.
- [67]. Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). Internal validity. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill, 166-83.
- [68]. Friedman, M. A., ve Whisman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy ve Research*, 98(22), 149-160.
- [69]. Froggatt, W. (2005). A brief introduction to rational emotive behaviour therapy, 3rd Edition. Zealand: Stortford. (Online).
- [70]. Furman, W. ve Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development.
- [71]. Gould, M. ve Howson, A. (2013). Piaget's states of cognitive development. *Research Starters: Sociology (Online Edition)*.
- [72]. Gould, M. ve Howson, A. (2013b). Erikson's states of development. *Research Starters: Sociology (Online Edition)*.
- [73]. Güler, B. (2015). The measurement of cognitive flexibility in adolescents and its relation to depression symptoms, (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- [74]. Gülüm, V. İ. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.

- [75]. Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as a predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108-115.
- [76]. Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- [77]. Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı Ankara: Mentis Yayıncılık
- [78]. Haefner, J. (2014). An Application of bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35:11, 835-841. DOI:10.3109/01612840.2014.921257
- [79]. Halevi, E., ve Idisis, Y. (2017, October 9). Who helps the helper? Differentiation of self as an indicator for resisting vicarious traumatization. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance Online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000318>
- [80]. Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma biçimlerinin analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- [81]. Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2007). Sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 121-130.
- [82]. Hamtiaux, A. ve Houssemand, C. (2012). Adaptability, cognitive flexibility, personal need for structure, and rigidity. *Psychology Research*, 10, 563-585.
- [83]. Harvey, J. H. and Paulwels, B. G. (1999). Recent developments in close- relationships theory. *Current Directions in Psychological*. 8 (93). 93- 95.
- [84]. Havighurst, R., J. (1972). Development task and education, 3rd Ed. New York:McKay.
- [85]. Havighurst, R. J. (1974). Understanding the elderly and the aging process. *Journal of Home Economics*, 66(4), 17-20.
- [86]. Heiden-Rootes, K., Brimhall, A., Jankowski, P. ve Reddick, G. (2017). Vulnerable narcissism, forgiveness, humility, and depression: Mediator effects for differentiation of self. *Contemporary Family Therapy*, 39(3), 207-220.
- [87]. Holman, T. B. ve Busby D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 10, 3-19.
- [88]. Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory - revised i turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.
- [89]. İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, 132, 95-105.
- [90]. Janjani, P., Momeni, K., Rai, A., ve Saidi, M. R. (2017). Mediating role of irrational beliefs in the relationship between the quality of family communication and marital satisfaction. *Middle East Journal of Family Medicine*, 15(7), 89-94.
- [91]. Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36(2), 25-43.
- [92]. Karahan, T., F. ve Sardoğan, M., E. (1994). Rasyonel-emosif terapi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(10), 110-135.
- [93]. Karaman, N. (2013). Evlilik öncesi ilişki değerlendirmenin yordayıcısı olarak aile iletişim kalıpları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- [94]. Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eğitim Araştırmaları – Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-156.
- [95]. Kelleher, J. (2016). You're OK, i'm OK. *Phi Delta Kappan*, 97(8), s. 70-73.
- [96]. Kepir-Savoly, D. D., Ulaş, Ö. ve Demiştaş-Zorbaz, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin çiftler arası şiddeti kabul düzeylerini etkileyen etmenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (42), 173-183.z
- [97]. Kerr, Michael E. (2000). "One family's story: A primer on bowen theory." The bowen center for the study of the family. <http://www.thebowencenter.org>.

- [98]. Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluations: An approach based on bowen theory*. New York: W.W. Norton.
- [99]. Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. ve Schimdhuber N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the dimensional change card sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25, 208-217.
- [100]. Knox, D. H. ve Sporkowski, M. J. (1968). Attitudes of college students toward love. *Journal of Marriage and The Family*, 30(4), 638-642.
- [101]. Kretchmar, J. (2019). "Social learning theory", Salem Press Encyclopedia, Salem Press: New York
- [102]. Kuru, E. (2017). Genç yetişkinlikte obsesif inançların mutluluk üzerindeki etkisinin demografik verilerle incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Çağ Üniversitesi: Mersin
- [103]. Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 48-56.
- [104]. Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- [105]. Lampis, J. ve Cataudella, S. (2019). Adult attachment and differentiation of self constructs: A possible Dialogue? *Contemporary Family Therapy*, 41, 227-235.
- [106]. Lee, H. ve Johnson, R. W. (2017). Differentiaton of self as predictor of Asian-Americans immigrants' perceptions of cultural harmony. *Journal of Family Therapy*, 39, 151-168. doi: 10.1111/1467-6427.12154
- [107]. Leahy, R.L. ve Holland, S.J. (2009). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri. Ankara: HYB Basın Yayın.
- [108]. Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *Am Psychol*, 41:3-13.
- [98]. Liese, B. S. (1994). Brief therapy, crisis intervantion and the cognitive therapy of substance abuse. *Crisis Intervention*, 1, 11-29.
- [109]. MacKay, L. (2012). Trauma and bowen systems theory: working with adults who were abused as child. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 33(3), 232-241.
- [110]. Mahler, M.S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 740-763.
- [111]. Martin, M., Anderson, C. M. ve 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), 531-541.
- [112]. Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- [113]. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- [114]. Mert, A. ve Topal, T. (2018). Benlik ayrımlaşmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91. DOI: 10.26466/opus.393261
- [115]. Messina, K., C., Kolbert, J., B., Bundick, M., J., Crothers, L., M. ve Strano, D., A. (2018). The impact of counseling on bowen's differentiation of self. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 1-6. DOI: 10.1177/1066480718776197.
- [116]. Metts, S. ve Cupach, W., R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- [117]. Mokhtari, A., Mohammadi, M., Afsar-Kazerooni, P., Nejad, H. K., Akbarpoor, M. A. ve Motazedian, N. (2019). Mediating role of differentiation of self in the direct relationship between parental bonding and risky behaviors among adolescents and youths in Shiraz. *Shiraz E-Med Journal*, 20(3). Doi: 10.5812/semj.79389.
- [118]. Murdock, N. L. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy a case approach* (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel

- [119]. Ormrod, J. (1990). Human learning: Theories, principles, and educational applications. Columbus: Merrill Publishing.
- [120]. Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). Aile danışmanlığı: Kuram ve uygulamalara genel bir bakış (2. Baskı). Pegem: Ankara
- [121]. Öztürk, Ö. (2013). intihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammül değişkenlerinin aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi: Ankara.
- [122]. Palm, K. M. ve Follette, V. M. (2010). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathological Behavior Assessments*, 33, 79-86
Doi: 10.1007/s10862-010-9201-x
- [123]. Peleg, O. (2014). The relationship between stressful life events during childhood and differentiation of self and intergenerational triangulation in adulthood. *International Journal of Psychology*, 49(6), 462-470.
- [124]. Peleg, O. (2018). Differentiation of self and trait anxiety: A Cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*. DOI: 10.1002/ijop.12535
- [125]. Pınar, G., Taşkın, L. ve Eroğlu, K. (2008). Başkent üniversitesi öğrenci yurdunda kalan gençleri toplumsal cinsiyet rol kalıplarına ilişkin tutumları. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 15 (1), 47-57.
- [126]. Rovers, M. (2004). Family of origin theory, attachment theory and the genogram. *Journal of Couple ve Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 3(4), 43-63, DOI: 10.1300/J398v03n04_03
- [127]. Sandage, S., Jankowski, P., Bissonette, C. ve Paine, D. (2017). Vulnerable narcissism, forgiveness, humility, and depression: Mediator effects for differentiation of self. *Psychoanalytic Psychology*, 34(3), 300-310.
- [128]. Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- [129]. Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiler (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- [130]. Sarı, T. ve Owen, Korkut, F. (2016). romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumları üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- [131]. Serpin Eşiyok, V. (2016). üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi: Mersin.
- [132]. Sharf, R. S. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases, 5th Edition. Brooks/Cole : Belmont. ISBN-13: 978-0-8400-3366-6
- [133]. Simon, H. L. M., Diplacido, J. ve Conway J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health ve Prevention*, 13, 135-142.
- [134]. Skinner, V. ve Wrycraft, N. (2014). CBT fundamentals: Theory and cases, McGraw-Hill Education
- [135]. Skowron, E., A. ve Friedlander, M., L. (1998). the differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counselling Psychology*, 45(3), 235-246.
- [136]. Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47(2), 229-237.
- [137]. Skowron, E. A., ve Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion With Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209-222.
- [138]. Skowron, E. A., Van Epps, J. J., ve Cipriano-Essel, E. A. (2014). Toward a greater understanding of differentiation of self in Bowen family systems theory: Empirical developments and future directions. In P. Titelman (Ed.), *Differentiation of self: Bowen family*

- systems theory perspectives* (pp. 355-389). New York, NY, US: Routledge/Taylor ve Francis Group.
- [139]. Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H. ve PanaAli, A. (2013). relationship between self-differentiation in bowen's family therapy and psychological health. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 84, 1773-1775.
- [140]. Spiro, R.J. ve Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix ve R. Spiro (eds.), *Cognition, Education, and Multimedia*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- [141]. Stackert R., A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *In Personality and Individual Differences*, 34(8):1419-1429
- [142]. Stephenson, E., Watson, P. J., Chen, Z. J. ve Morris, R. J. (2018). Self-Compassion, self-esteem and irrational beliefs. *Current Psychology*, 37(4), 809-815.
- [143]. Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children (Doktora Tezi). Seattle Pacific University: Seattle.
- [144]. Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *Family Journal*, 3(4). 298-305.
- [145]. Sullivan B., F., Andrew, I. S. (1996). Birth-order position, gender and irrational relationship beliefs. *Individual Psychology*, 52(1), 54-64.
- [146]. Şahan, B., ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 67-95. [Online] www.enadonline.com DOI: 10.14689/issn.2148-2624.15c2s4m
- [147]. Şahin, H., Köşger, F., Eşsizöğlü, A. ve Aksaray, G. (2018). The relationship between obsesif belief level and cognitive flexibility in patients with obsessive compulsive disorder. *Arch Neuropsychiatry*, 55, 376-379.
- [148]. Timm, T. M. ve Keiley, M. K. (2011). the effects of differentiation of self, adult attachment and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 37, 206-223.
- [149]. Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1):7-14.
- [150]. Türküm, A.,S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 19(2),41-47.
- [151]. Uçak, N. Ö. ve Güzeldere, Ş. O. (2006). bilişsel yapının ve işlemlerin bilgi arama davranışı üzerine etkisi. *Türk Kütüphaneciliği*, 20 (1), 7-28.
- [152]. Xue, Y., Xu, Z., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G., Chiu, H., Yang, Y. ve Xiang, Y. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders, *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(1), 54-64.
- [153]. Vanhee, G., Lemmens, G. M. D., Stas, L., Loeys, T. ve Verhofstadt, L. L. (2018). Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction. *Journal of Family Therapy*, 40, 4-23.
- [154]. Wolfe, J. L. (2007). Rational emotive behavior therapy (REBT). In A. B. Rochlen (Ed.), *Applying counseling theories: An online case-based approach* (pp. 177-191). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice-Hall.
- [155]. Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2005). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri [Qualitative research methods in social sciences]. Ankara: Seçkin Publishing.
- [156]. Yıldız, F. (2018). Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi: Mersin
- [157]. Young, J. (1991) Early maladaptive schemas. Unpublished manuscript.
- [158]. Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

- [159]. Yurtali F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,2(15), 41-18.
- [160]. Zeyneloğlu, S. (2008). Ankara'da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.



7. EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar;

Bu çalışmada genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sahip olduğu kimi akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benlik ayırma/laşması değişkenleri arasındaki ilişki irdelenmektedir.

İstenilen demografik bilgileri ve ölçekleri dikkatlice okuyarak kendinize en uygun cevabı vermeye çalışınız. Elde edilecek veriler başka kişi ya da kurumlar ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Soruların cevaplanması yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katıldığınız için teşekkürler.

Yüksek Lisans Öğrencisi

Ali Ammar Kurt

Mersin Üniversitesi - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

aliammar@gmail.com

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Bülent Gündüz

Mersin Üniversitesi - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

bgunduz27@gmail.com

1. Bölümünüz:
2. Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 () Yüksek Lisans () Doktora ()
3. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
4. Yaşınız:
5. Şu anki ilişki durumunuz: Flört () Nişanlı () Evli () İlişkisi Yok ()
6. Varsa ilişkinizin süresi (ay olarak):
7. Evliyseniz çocuğunuz: Var () Yok ()
8. Daha önce bir romantik ilişkiniz oldu mu? Flört () Nişanlı () Evli () İlişkisi Olmadı()

Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri Örnek Maddeler

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5
Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.	1	2	3	4	5
Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.	1	2	3	4	5
Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.	1	2	3	4	5
Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.	1	2	3	4	5
Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

Bilişsel Esneklik Ölçeği Örnek Maddeler

	1	2	3	4	5	6
Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.						
Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.						
Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.						
Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.						
Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.						
Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.						



Benliğin Ayrışması Ölçeği Örnek Maddeler

Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara “hayır” diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6



ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Ali Ammar Kurt

Doğum Tarihi : 3 Ocak 1995

E-mail : aliammarr@gmail.com

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm / Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	2013-2017
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Mersin Üniversitesi	2017-.....
Doktora			

Görevler: --

Eserler:

1. Kurt, A., A. ve Gündüz, B., Ergenlerde Akademik Erteleme Davranışının Tükenmişlik ve Risk Alma Açısından İncelenmesi, *5th International Eurasian Educational Research Congress, 2-5 Mayıs 2018, Antalya*
2. Kurt, A., A. ve Körük, S., Evlilik Öncesi İlişkilerin Değerlendirilmesinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Rolü, *5th International Eurasian Educational Research Congress, 2-5 Mayıs 2018, Antalya*
3. Körük, S. ve Kurt, A. A. (2019) The Role of Early Maladaptive Schemas in the Evaluation of Pre-marital Relationships among Turkish University Students, *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3 (5), 119-129.*

11/25/2018

Gmail - Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği



Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Tuğba Sarı <saritugba75@gmail.com>
To: Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>

Thu, Sep 13, 2018 at 12:40 PM

Merhaba ölçeği kullanmanız uygundur, ekte bulabilirsiniz. Başarılar iyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Tuğba Sarı
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
www.ibu.edu.tr
Bolu, Türkiye

Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>, 13 Eyl 2018 Per, 12:05 tarihinde şunu yazdı:
[Quoted text hidden]

 RAINÖ-Tuğba Sarı.doc
85K

11/27/2018

Gmail - Bilişsel Esneklik Ölçeği



Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>

Bilişsel Esneklik Ölçeği

2 messages

Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>
To: onerckaleli@mu.edu.tr

Sun, Nov 25, 2018 at 5:17 PM

Hocam merhaba, iyi çalışmalar.

Ben Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Ali Ammar Kurt. Doç. Dr. Bülent Gündüz danışmanlığında yapacağım tez çalışmada sizin uyarlamasını yaptığınız "Bilişsel Esneklik Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Çalışmamızın başlığı "Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benlik Farklılaşması İlişkisinin İncelenmesi". Eğer sizin de izniniz olursa ölçeğinizden faydalanmak istiyoruz.

Şimdiden teşekkür ederim, iyi çalışmalar.

Ali Ammar Kurt

Mersin Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Yüksek Lisans
Mersin University, Psychological Counseling and Guidance, MA


Öner ÇELİKKALELİ <onerckaleli@mu.edu.tr>
To: Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>

Mon, Nov 26, 2018 at 3:15 PM

İyi çalışmalar...

Gönderen: Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>
Gönderildi: 25 Kasım 2018 Pazar 16:17:21
Kime: Öner ÇELİKKALELİ
Konu: Bilişsel Esneklik Ölçeği

[Quoted text hidden]

 Bilişsel esneklik ölçeği ergen formu.docx
23K

11/25/2018

Gmail - Differentiation of Self Inventory



Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>

Differentiation of Self Inventory

Erkan IŞIK <eisik@ciu.edu.tr>
To: Ali Ammar Kurt <aliammarr@gmail.com>

Tue, May 8, 2018 at 12:23 PM

Merhabalar Ali Bey,

Ekte ölçeği ve puanlama bilgilerini gönderiyorum. Bülent Hocam'a da çok selamlarımla, çalışmanızda kolaylıklar dilerim..

Doç. Dr. Erkan Işık

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Anabilim Dalı | Öğretim Üyesi | eisik@ciu.edu.tr
Tel: 0392 671 11 11 (2709) | Faks: 0392 671 11 22 | Web: www.ciu.edu.tr
99040 Lefkoşa / KKTC / Mersin 10 / Türkiye



From: "Ali Ammar Kurt" <aliammarr@gmail.com>
To: eisik@ciu.edu.tr
Sent: Tuesday, May 8, 2018 12:04:09 PM
Subject: Differentiation of Self Inventory
[Quoted text hidden]

 Benliğin_Ayrınlaşması_Ölçeği (BAÖ).doc
62K