T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE EVLİLİK TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra EKİNCİ

Malatya, 2025

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE EVLİLİK TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra EKİNCİ

Danışman: Doç. Dr. Murat CANPOLAT

Malatya, 2025

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	**YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL ONAY FORMU**	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-439
		Yayın Tarihi	
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	1/1

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN	HAZIRLAYAN
Doç. Dr. Murat CANPOLAT	Büşra EKİNCİ

Jürimiz tarafından 30/05/2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez **oybirliği** ile başarılı bulunarak Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri, Unvanı Adı Soyadı	**İmza**
1. Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU	……..
2. Doç. Dr. Murat CANPOLAT	……..
3. Dr. Öğr. Üyesi Cemal KARADAŞ	……..

O N A Y

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun ……./……/…….. tarih ve ……./…… sayılı kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Eyüp İZCİ
Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Doç. Dr. Murat CANPOLAT danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım ***"Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü***" başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Büşra EKİNCİ

ÖNSÖZ

Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelediğim bu araştırmayı "alanyazın için küçük kendim için büyük bir adım" olarak değerlendiriyor ve bilime katkıda bulunmuş olmayı umuyorum. Bu süreçte her ne kadar bilgisayar başında yalnız olsam da destekleriyle yanımda olan kıymetli kişileri anarak teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Çalışmamın başından sonuna kadar bilgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, aklıma takılan her soruyu daima içtenlikle cevaplayan, cesaretimi arttıran değerli danışman hocam Doç. Dr. Murat CANPOLAT'a çok teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden ders aldığım, bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım kıymetli hocalarım Prof. Dr. Özcan SEZER, Prof. Dr. Abdullah ATLİ, Prof. Dr. Emine DURMUŞ, Doç. Dr. Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇIRAK'a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca tez jürimde yer alarak kıymetli eleştirileri ile tezimin gelişmesine katkı sunan kıymetli jüri üyeleri Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Cemal KARADAŞ'a teşekkür ediyorum.

Diğer taraftan zorlu tez yazım ve yüksek lisans sürecinde benimle birlikte olan sevgili aileme çok şey borçluyum. Yüksek lisans serüvenimin başlamasına vesile olan, akademik olarak ilerlememi benden daha çok isteyen, Tezimi tamamlamamı heyecanla bekleyen ve bu süreçte beni her zaman destekleyen, motivasyonum düştüğünde kendime olan inancımı arttıran canım annem Fatma EKİNCİ'ye geldiğim her noktada ve attığım her adımda benimle gurur duyan canım babam Hüseyin EKİNCİ'ye ve her zaman ablaları olarak beni örnek alan ve kendi hayatlarında idealler geliştiren canım kız kardeşlerim Şeyma ve Rümeysa'ya sevgilerimi sunuyorum.

Ayrıca ilk görev yerim olarak atandığım ve daima gönlümde özel bir yere sahip olacak okulumdaki kıymetli idarecilerime de teşekkürü bir borç bilirim. Bu süreçte bana gösterdikleri destek ve anlayışları için okul müdürüm Sayın Ramazan ERTEK'e ve müdür yardımcım Sayın Necmettin KAYMAZ'a da teşekkür ediyorum.

Bu süreçte zaman zaman uykusuz kalsam, yorgun düşsem de azimle bilgisayar başına geçerek ve asla pes etmeyerek yüksek lisans eğitimimi ve tez yazım sürecimi başarıyla tamamlamış olmanın haklı gururunu yaşıyor, en çok da bu çabam ve kararlılığım için kendime teşekkür ediyorum.

Ve son olarak, kadının bu topraklarda kendi adıyla var olabilmesini sağlayan, Cumhuriyetimizin kurucusu, ulu önder Mustafa Kemal ATATÜRK'e; kendi ayakları üzerinde durabilen, mücadeleci ve güçlü olan bütün kadınlar adına, sonsuz minnetlerimi sunuyorum.

Büşra EKİNCİ

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE EVLİLİK TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

EKİNCİ, Büşra

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat CANPOLAT

Haziran-2025, xi +144 sayfa

Bu araştırmada, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu kapsamda, bilişsel esnekliğin aracı rolünü içeren bir model oluşturularak hem ikili ilişkiler hem de aracı değişkenin etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, Türkiye'de yaşayan ve romantik ilişki deneyimi olan 436 genç yetişkin (240 kadın, 196 erkek) oluşturmaktadır. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, İnönü Evlilik Tutumları Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile toplanmıştır. Kurulan model, AMOS 24 programı kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile test edilmiştir. Ayrıca aracı etkisinin anlamlılığını değerlendirmek amacıyla bootstrapping analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; romantik ilişki doyumu, hem evlilik tutumunu hem de bilişsel esnekliği pozitif ve anlamlı düzeyde yordarken, bilişsel esneklik de evlilik tutumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracılık analizi sonucunda, bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiği görülmüştür. Araştırma bulguları, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve uygulamacı ile araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Evlilik tutumu, Romantik ilişki doyumu, Bilişsel esneklik, Genç yetişkinlik dönemi.

ABSTRACT

COGNİTİVE FLEXİBİLİTY AS A MEDİATOR BETWEEN ROMANTİC RELATİONSHİP SATİSFACTİON AND MARRİAGE ATTİTUDES İN YOUNG ADULTS

EKİNCİ, Büşra

Master, İnönü University, Institute of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling

Thesis advisor: Assoc. Prof. Dr. Murat CANPOLAT

June-2025, xi +144 pages

This study examines the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between romantic relationship satisfaction and marriage attitudes during emerging adulthood. A model incorporating cognitive flexibility as a mediator was developed to evaluate both the direct effects of romantic relationships and the impact of the mediator. The sample of the study consisted of 436 young adults (240 women, 196 men) living in Turkey who had experienced a romantic relationships. Data were collected using the Personal Information Form, the Relationship Satisfaction Scale, the Inonu Marriage Attitude Scale, and the Cognitive Flexibility Scale. The proposed model was tested through Structural Equation Modeling (SEM) using AMOS 24. Additionally, bootstrapping analysis was applied to assess the significance of the mediation effect. The results revealed that romantic relationship satisfaction positively and significantly predicted both marriage attitudes and cognitive flexibility, while cognitive flexibility also significantly predicted marriage attitudes. The mediation analysis indicated that cognitive flexibility played a significant mediating role in the relationship between romantic relationship satisfaction and marriage attitudes. The findings of the study were discussed in the context of existing literature, and recommendations for practitioners and researchers were provided.

Keywords: Marriage Attitude, Romantic Relationship Satisfaction, Cognitive Flexibility, Emerging Adulthood.

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ ..... **i**

ÖNSÖZ ..... **ii**

ÖZET ..... **iii**

ABSTRACT ..... **iv**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **x**

KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xi**

1.GİRİŞ **1**

1.1.Problem Durumu 1

1.2.Araştırmanın Amacı 9

1.3. Araştırmanın Problemi 10

1.4.Araştırmanın Hipotezleri 10

1.5.Araştırmanın Önemi 10

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları 12

1.7.Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları) 12

1.8.Tanımlar 12

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **14**

2.1. Evlilik tutumu 14

2.1.1. Evlilik 14

2.1.2. Evlilik Biçimleri (türleri) 17

2.1.3. Evlilik ile ilgili kuramlar 19

2.1.4. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Evlilik 20

2.1.4.1. Genç Yetişkinlik Döneminin Özellikleri 20

2.1.4.2. Genç Yetişkinlik Döneminde Evlilik Algısı ve Evlilik ile ilgili Tutumlar .. 24

2.1.5. Evlilik tutumu kavramı 26

2.1.6. Evlilik Tutumuna Etki Eden Faktörler 30

2.2. Romantik ilişki doyumu 34

2.2.1. İlişki 34
2.2.2. Romantik ilişki 34
2.1.3. Romantik İlişki Doyumu Kavramı 38
2.2.4. Romantik İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler 40
2.2.5. Romantik İlişkide Aşk Kuramları 43
2.2.5.1. Rubin'in Kuramı 43
2.2.5.2. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı 44
2.2.5.3. Hatfield'in Kuramı 46
2.2.5.4. Lee'nin Aşk Kuramı 46
2.2.5.5. Evrimsel Kökenli Biyolojik Aşk Kuramı 49
2.3. Bilişsel Esneklik 51
2.3.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 55
2.3.1.1. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Öğrenme Kuramı 55
2.3.1.2. Bilişsel Esneklik ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi 57
2.3.1.3. Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışçı Terapi 58
2.3.2. Çiftlerde Esneklik 59
2.4. Değişkenler Arası İlişkiler 61
2.4.1. Romantik İlişki Doyumu ve Evlilik Tutumu Arasındaki İlişki 61
2.4.2. Bilişsel Esneklik ve Evlilik Tutumu Arasındaki İlişki 61
2.4.3. Romantik İlişki Doyumu ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki 62
2.4.4. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü 63
2.5. İlgili Araştırmalar 64
2.5.1. Evlilik Tutumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar 64
2.5.2. Evlilik Tutumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar 66
2.5.3. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar 67
2.5.4. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar 69
2.5.5. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Olan Araştırmalar 71
2.5.6. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar 72

3. YÖNTEM 77

3.1. Araştırma Modeli 77

3.2. Çalışma Grubu 78

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları 79

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 80

3.3.2. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) 80

3.3.3. İnönü Evlilik Tutumları Ölçeği (İETÖ) 81

3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) 82

3.4. Verilerin Analizi 83

4. BULGULAR 86

4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler 86

4.2. Ölçüm Modellerinin Test Edilmesi 87

4.2.1. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği için DFA 87

4.2.2. Evlilik Tutumu Ölçeği İçin DFA 88

4.2.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği İçin DFA 89

4.3. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular 91

4.3.1. Romantik İlişki Doyumunun Evlilik Tutumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular 92

4.3.2. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 93

5. TARTIŞMA ve YORUM 96

5.1. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 96

5.2. Romantik İlişki Doyumu ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 98

5.3. Bilişsel Esneklik ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 100

5.4. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Araştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması 102

6. SONUÇ ve ÖNERİLER 106

6.1. Sonuçlar 106

6.2. Öneriler 106

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 106

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 108

KAYNAKÇA 110

EKLER 134

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ait bilgiler 79
Tablo 2. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları 84
Tablo 3. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler 86
Tablo 4. Aracılı yapısal modele ait Bootstrapping analizi sonuçları 95

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hipotetik model 9
Şekil 2. Evlilik Türleri 17
Şekil 3. Aşkın bileşenleri ve aşkın türleri Sternberg, R.J. (1988). 45
Şekil 4. Yordayıcı değişkenin sonuç değişken üzerindeki toplam etkisini öngören basit etki modeli 78
Şekil 5. Aracı değişken analize dâhil edildiğinde yordayıcı, sonuç ve aracı değişken arasındaki ilişkiyi öngören hipotetik model 78
Şekil 6. Romantik İlişki Doyumu Ölçeğine ait ölçüm modeli 88
Şekil 7. Evlilik Tutumu Ölçeğine ait ölçüm modeli 89
Şekil 8. Bilişsel Esneklik Ölçeğine ait ölçüm modeli 91
Şekil 9. Basit etki analizi modeli 92
Şekil 10. Aracı etkili yapısal analiz modeli 93

KISALTMALAR LİSTESİ

AMOS: Analysis of Moment Structures

RİDÖ: Romantik İlişki Doyumu Ölçeği

CFI: Comparative Fit Indices

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

GFI: Goodness of Fit Indices

İETÖ: İnönü Evlilik Tutumu Ölçeği

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

SPSS: Statistical Package For Social Sciences

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın temel çerçevesi ele alınarak çalışmaya yön veren unsurlar açıklanmaktadır. Bu kapsamda, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, yanıt aradığı sorular, hipotezleri, sınırlılıkları ve başlangıçta kabul edilen varsayımlar detaylandırılmıştır. Ayrıca, araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları da bu bölümde sunulmuştur.

1.1.Problem Durumu

Geçmişte olduğu gibi günümüzde de kişiler arasındaki ilişkilerin aile, akrabalık, arkadaşlık, aşk, evlilik, komşuluk gibi birçok farklı boyutu bireylerin yaşamını etkilemektedir. Bireylerin yaşam süreci boyunca tercihlerini, memnuniyet düzeylerini, gelecekle ilgili fikirlerini değiştirebilen bu karmaşık ilişkiler ağının, her bireyi nasıl etkilediği ve bu konulardaki düşünce tarzlarının nasıl değiştirilebileceği ve bu değişimin insanlar arası ilişkilerin sağlığını ne şekilde etkileyeceği cevaplanmaya değer sorular arasında görülmektedir.

İnsan, doğumdan itibaren çevresiyle doğrudan ya da dolaylı yollarla etkileşim kuran sosyal bir varlık olarak kabul edilmektedir. Aslında bireyler için iletişim kurmak ve ilişkiler geliştirmek, temel bir gereksinim olarak değerlendirilebilir. Bunun temelinde, bireyin hem fizyolojik hem de psikososyal ihtiyaçlarını bu ilişkiler aracılığıyla karşılıyor olması yatmaktadır. Sosyal ilişkiler, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde önemli bir rol oynamakta ve yaşam doyumunu artıran önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir. C. Hendrick ve S. Hendrick (1989), yakın ilişkilerin bireyin yalnızca sosyal yaşamına değil, kişisel özelliklerine de olumlu katkı sağladığını belirtmiştir. Bireyin doğumundan itibaren ilk olarak anneyle kurduğu iletişimle temelleri atılan ilişkiler ağı; zamanla genişleyerek aile içi ilişkiler, arkadaşlık bağları ve romantik ilişkiler gibi farklı sosyal etkileşim biçimleriyle gelişimini sürdürmektedir. Bu süreç, bireyin sosyal kimliğinin şekillenmesi ve duygusal gelişiminin desteklenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Etrafımızdakilerle kurduğumuz yakın ilişkiler arasında önemli bir yer tutan romantik ilişkiler, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Romantik ilişkiler bağlamında değerlendirildiğinde; aynı evi paylaşma,

flört etme, evlilik ve uzun süreli duygusal birliktelikler bu ilişki türü kapsamında ele alınmaktadır. Bu ilişkiler, bireylerin yakınlık kurma, bağlanma ve karşılıklı doyum sağlama gibi temel psikososyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik önemli bir zemin sunmaktadır. Kalkan ve Yalçın'a (2012) göre romantik ilişki bazı temel unsurları içeren, bireylerin karşılıklı duygusal yakınlık ve etkileşim temelinde kurduğu özgün bir ilişkisel yapı olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte bahsedilen bu niteliklerin bireyin hayatını zenginleştirdiğini ve geliştirdiğini belirtmektedirler. Kişilerin evlenmeden attıkları en önemli ve ilk adım romantik ilişki olarak görülmektedir. Böyle bir ilişkiden bahsedilebilmesi için, kişilerin karşılıklı olarak birbirleri ile ilişkiye açık ve iletişim kurmaya istek duymaları gerekmektedir (Collins, 2003). Yani, tutku, bağlılık ve yakınlık etmenleriyle oluşan ilişki türüne romantik ilişki denmektedir (Sternberg, 1986).

Aile ve arkadaşlarla temellenen ilişkiler ağı, bireyin yaşının ilerlemesiyle birlikte, özellikle ergenlik döneminden itibaren romantik ilişkilere yönelimle devam etmektedir. Bu süreçte bireyler, kimlik gelişimi ve duygusal ihtiyaçlarının bir parçası olarak karşı cinsle ya da romantik ilgi duydukları kişilerle daha yakın ve özel ilişkiler kurma eğilimi göstermektedirler. Furman ve Shaffer (2003), bu eğilimin bir sonucu olarak romantik ilişkilerin ergenlik döneminin odak noktası haline geldiğini ve gençler arasında en sık konuşulan konulardan biri olduğunu belirtmektedirler. Bu durum, romantik ilişkilerin ergenlikte sosyal etkileşimler ve kimlik gelişimi açısından ne denli önemli bir yer tuttuğunu da göstermektedir. Ergenlik dönemindeki kişilerle gerçekleştirilen bir araştırma da bu görüşü destekleyici nitelikte bulgular ortaya koymuştur. Çalışma sonuçlarına göre; 17-18 yaşındaki bireylerin yaklaşık %70'inin özel bir romantik iliski deneyimi yasadığı verisine ulaşılmıştır (Carver vd., 2003). Yakın romantik ilişkiler, kişilerin hayatında önemli ve vazgeçilemeyen bir yöndür. Romantik bir ilişkinin başlaması ergenlik dönemi ile birlikte görülse de genç yetişkinlikte bireyin hayatında daha fazla önemli hâle gelmektedir (Şirin ve Bayrakçı, 2020). Erikson (1968) psikososyal gelişim kuramında 21-30 yaşları arasında bireyin çözmesi gereken gelişimsel krizi "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" olarak belirtmektedir. Bu dönemde deneyimlenen romantik ilişkiler aşılması gereken gelişimsel bir krizdir. Bireyin belirtilen bu yaşlarda romantik ilişkiyi başlatabilmesi ve başlatılan bu ilişkiyi sürdürebilmesi oldukça önemli olan gelişimsel görevlerindendir. Konuya ilişkin mevcut alanyazın incelendiğinde, araştırmaların büyük bir kısmının 18 yaş ve üzeri bireylerle yürütüldüğü görülmektedir. Bu durum, genç yetişkinlik dönemine odaklanan çalışmaların sayıca daha fazla olduğunu ve bu yaş grubunun romantik ilişkiler ve evlilik

tutumları bağlamında sıklıkla incelendiğini ortaya koymaktadır. Ancak gelişimsel süreçler göz önünde bulundurulduğunda, farklı yaş gruplarındaki bireylerin romantik ilişki yaşantıları, ilişkilere yükledikleri anlamlar ve ilişki dinamikleri farklılık gösterebilir. Bu nedenle, romantik ilişkilerin yaş, gelişim dönemi ve bireysel farklılıklar bağlamında ele alınması, alan yazına önemli katkılar sağlayabilir. Alan yazın incelendiğinde, ilişki doyumu ile yaş değişkeni arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin yaşları arttıkça ilişki doyumu seviyelerinin azaldığı görülmektedir. Ancak, bu konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmış olup, yaşın ilişki doyumu üzerindeki etkisinin bağlamsal faktörlere ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceği belirtilmektedir. Eken (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, 18-24 ve 25-32 yaş aralığındaki bireylerin romantik ilişki doyum düzeylerinin, 32 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, ilişki doyumunun yaşla birlikte değişebildiğine işaret etmektedir. Nitekim literatürde de ilişki doyumu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çeşitli çalışmalar(Saraç, 2013; Taşköprü, 2013; Ökten, 2016; Ulutaş, 2018; Çizmeci, 2017; Dinçsoy 2021) yer almaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin gelişimsel dönemlerinin ve yaşam deneyimlerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisinin dikkate alınması önem arz etmektedir.

Yakın ilişkiler, insan gelişimi açısından önemli katkılar sunmakla birlikte, romantik ilişkiler taşıdıkları derin anlam ve işlevler dolayısıyla özel bir konuma sahiptir. Bu tür ilişkiler, bireylerin yalnızca duygusal doyumlarını artırmakla kalmayıp; kimlik gelişimi, bağlanma biçimleri ve psikolojik iyi oluş üzerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır. Romantik ilişkilerin bu denli önemli olmasının temelinde, bireylerin kendilerini güvende hissetme, aidiyet kurma ve kişisel gelişim gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları yer almaktadır (Broemer ve Blümle, 2003). Ayrıca, ergenlik dönemindeki romantik ilişkilerin gençlerin toplumsal yaşama uyum sağlamasında ve sosyal becerilerinin gelişiminde önemli bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir (Collins, 2003). Romantik ilişkiler, bireyin özsaygısının gelişimine katkı sunarak kendisini daha değerli ve arzu edilir hissetmesini sağlayabilmektedir (Siyez, 2011). Broemer ve Blümle'ye (2003) göre, benlik saygısı romantik ilişkilerdeki partnerin olumlu tutumu, sevgi ifadeleri ve kıskançlık gibi ilişki dinamikleriyle yakından ilişkilidir. Öte yandan, kişilik özellikleri ile romantik ilişkiler arasındaki karşılıklı etkileşim de göz ardı edilemeyecek düzeyde önem taşımaktadır. Kişilik gelişimi yalnızca doğuştan getirilen mizaçla değil; bireyin içinde yetiştiği aile ortamı, ebeveyn tutumları, sosyal çevre ve diğer önemli

kişilerle kurduğu ilişkiler aracılığıyla şekillenmektedir (Siyez, 2011). Bu bağlamda, romantik ilişkiler iki bireyin yalnızca duygularını değil, aynı zamanda kişilik yapılarını ve yaşam deneyimlerini de ilişki sürecine taşıdığı bir etkileşim alanıdır (Neyer ve Voigt, 2004). Dolayısıyla, romantik ilişkilerin kapsamlı bir şekilde ele alınmasında benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin de dikkate alınması büyük önem taşımaktadır. Romantik ilişkilerde önemli bir faktör olan ilişki doyumu, ilişki kalitesinin ve sürdürülebilirliğinin belirleyicisi olarak kabul edilmektedir. Bames ve arkadaşları (2007), ilişki doyumunun romantik ilişkilerin başarısı ve süresi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ifade etmektedir. Sabatelli 'ye (1988) göre ilişki doyumu, kişinin istekleri ile partnerinin isteklerindeki etkileşimin bir sonucu olarak ifade edilmektedir ayrıca bu istek ve beklentilerin zaman içinde değişebileceğini vurgulamaktadır. Bu değişimlerin, ilişki doyumunu etkileyebileceği ve ilişki sürecinde farklılıklar yaratabileceği düşünülmektedir. Kişinin ideal ilişki kavramı ile mevcut ilişkisindeki fark, ilişkisinden alacağı doyumu belirleyecektir (Sternberg, 1986). Sternberg (1986) ayrıca, partnerine karşı duyulan hislerin değil, kişinin kendini nasıl algıladığının ilişki doyumunu daha fazla etkilediğini savunmaktadır. Neyer ve Voigt (2004), bireyin romantik ilişkilerinden duyduğu doyumun, öznel kişilik özellikleri ve ilişkisel faktörler tarafından şekillendiğini ifade etmektedirler. Araştırmalarında, bireyin kendilik algısından duyduğu memnuniyet, duygusal istikrarsızlık düzeyi, dürüstlük ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin yanı sıra partnerler arasındaki benzerliğin de romantik ilişki doyumu üzerinde belirleyici etkiler yarattığı vurgulanmıştır. Bu bulgular, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin, romantik ilişki doyumunu etkileyen iki temel fakat birbirinden bağımsız psikososyal değişken olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Hendrick (1988) romantik ilişkilerde ilişkinin kalitesini belirleyen en mühim değişkenlerden birinin ilişkideki doyum olduğunu ifade etmektedir. Sternberg ve Barnes, (1985) ilişki doyumunu etkilemede partnerlerin birbirleri hakkında inandıkları şeylerin nesnel gerçeklik kadar önemli olduğunu belirtmişlerdir. İlişki doyumu kişilerin ilişkiye yaptığı yatırımları, ilişkiye bağlılık dereceleri ve ilişki içinde bulundukları partnere kendilerini açmaları ile oldukça ilişkilidir (Hendrick vd., 1995). İlişkilerden elde edilen doyumun partnerler üzerindeki önemli etkisi dikkate alındığında, romantik ilişkilerde ilişkinin doyumunu etkileyen değişkenleri belirlemek yerinde olacaktır.

İlişki doyumunun önemi ve onu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, psikolojik ve sosyal ilişkiler alanında uzun süredir araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur. Bu alandaki çalışmalar, bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluğu ve ilişkinin

sürdürülebilirliğini etkileyen psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin anlaşılmasına yönelik değerli bulgular sunmaktadır (Mattson vd., 2013; Saraç vd., 2015; Troy, 2000). İlişki doyumu, bireylerin partnerlerine yönelik duygusal olarak olumlu değerlendirmelerinin ve ilişkiye duydukları ilgilerin bir yansıması olarak tanımlanabilir (Rusbult ve Buunk, 1993). Ayrıca, ilişki doyumu, kişilerin ilişkilerine dair öznel değerlendirmelerini ve memnuniyet düzeylerini yansıtan bir kavram olarak kabul edilmektedir (Cepukiene, 2019). Bu değerlendirmeler, bireylerin ilişkilerindeki beklentilerinin, isteklerinin ve ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığına dair öznel algılarına dayanmaktadır. Bu doğrultuda, yüksek ilişki doyumu, bireylerin ilişkilerindeki olumlu yönleri daha belirgin bir şekilde algılamaları ve olumsuz yönlerin daha az fark edilmesiyle şekillenen bir değerlendirme sürecini temsil etmektedir.

Yapılan çalışmalara göre, yüksek ilişki doyumunun kişilerin vücut sağlığını, kişisel iyi oluşunu ve sosyal iyi oluşunu ile olumlu yönde etkilediğinin sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yüksek ilişki doyumunun, stresli durumlarla başa çıkmada koruyucu bir rol oynayarak bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırabileceği literatürde vurgulanmaktadır. Örneğin, yüksek ilişki doyumuna sahip romantik ilişkilerdeki bireylerin depresyon, kaygı, madde bağımlılığı gibi ruhsal ve davranışsal hastalıkları daha az yaşadığı (Whisman, 2007), daha iyi bir fiziksel sağlığa sahip olduğu (Robles vd., 2014), daha uzun bir ömür sürdüğü (Whisman vd., 2018) ve yüksek yaşam doyumu seviyelerine ulaştığı (Gustavson vd., 2016) çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur.

Romantik ilişkide doyum bireyin yakınlık kurduğu partneri ile ilişkisine yönelik duygu ve düşünceleridir. İlişki doyumu ve ilişkiye dair duygular, tutumlar ve düşünceler ilişkiyi çok fazla etkilemektedir. Romantik ilişki doyumunu etkileyen birden çok etken vardır. İlişkiye ve evliliğe dair tutum, düşünce ve inançlar, toplumsal faktörler, duygusal zekâ, bağlanma tarzları, evlilikte yaşanan problemleri çözme biçimi, evlilik süresi, evlenme şekli ve romantik kıskançlık faktörleri bunlardan bazılarıdır (Kemaneci, 2023). Bunlara ek olarak, bireylerin evlilik kararı almalarında ve evliliğe yönelik tutumlarında etkili olan birçok değişken bulunmaktadır. Evliliğe dair yerleşik olumlu veya olumsuz tutumlar, romantik ilişkilere yönelik inançlar, ilişki doyumu ve ilişkilerde sergilenen davranış biçimleri gibi faktörler, bireylerin evlilikle ilgili kararlarını şekillendirmekte ve yönlendirmektedir (Park ve Rosen, 2013).

Evlilik, sosyal bir ihtiyaç olarak eşler arasında karşılıklı destek ve güvenin sağlandığı, insanların geleceğe olumlu şekilde bakabildiği, kendilerini bulundukları topluma ait edindikleri ve temel gereksinimlerinin halledildiği farklı ve pek çok boyutu

olan bir ilişki şekli olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 2009). Psikolojik açıdan bakıldığında ise evlilik, bireylerin beğenilme ve kabul görme ihtiyaçlarını tatmin ettiği, karşılıklı sevme ve sevilme duygularının doyurulduğu bir yaşam alanı olarak görülmektedir. Evlilik, insanlık tarihinin en önemli ve sürekli devam eden kişiler arası ilişkilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Evlilik, bireyin önceki ilişkilerinden farklı bir ilişki biçimine adım atmasını sağlar. İlişkisel açıdan bakıldığında, evlilik, tüm alt başlıklarıyla bir bütünsel ilişkiyi temsil eder. Evlilik, farklı cinsiyetlerden iki kişinin hukuki bir zeminde birleşmesi anlamına gelirken, aynı zamanda bu iki bireyin inançları, fikirleri ve beklentilerinin bir noktada örtüşmesi gerektiğini de ifade etmektedir (Günay, 2000). Evlilik, bireylerin birbirlerine bağlanarak yakın bir ilişki kurmalarını sağlayan çok yönlü ve bütüncül bir yapıya sahiptir (Knox ve Schacht, 2010). Evlilik sonrası yaşam, bekârlık durumundan belirgin şekilde farklıdır ve bireyin yaşamını derinden etkileyen bir dönemeçtir. Bu süreç, kurulan ilişkinin niteliğine göre, bireyin hayatında çeşitli değişimlere yol açabilecektir. Evlilik, çiftlerin büyük bir kısmını birlikte geçirdikleri bir ilişki biçimi olup, bu ilişki, ruh sağlığının korunmasında önemli bir koruyucu rol oynamaktadır (Kalkan, 2002).

Evliliğin ne olduğunu anlama aşamasında, kişilerin evlilik ile ilgili tutumlarını anlamaya çalışmak mühim bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Bireyin evliliğe yüklediği mana, evliliğe karşı olumlu veya olumsuz bakış açısını doğrudan etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Arslan, 2019). 1990'lı yılların başında evlilikle ilgili yapılan araştırmalar, zaman içinde azalan evlenme oranlarıyla birlikte, insanların evliliğe ve aile yapısına yönelik tutumlarının detaylı bir şekilde incelenmesini gerekli kılmıştır. Evlilik ve aile yapısındaki değişimler, bu kurumları endişe verici ve korkulan bir olgu haline getirmiştir (Martin vd., 2003). Bu evrimsel algı değişiklikleriyle birlikte, evlilik, yalnızca evlenmeyi düşünmek veya evlenmeye karar vermek değil, aynı zamanda eş seçme, evliliği onaylama ve evlilik için adım atma gibi bir dizi önemli karar sürecini de içermektedir. Bekâr bireyler bu süreçte çeşitli motivasyonel kaynaklarla hareket etmektedir. Bu kaynakların belirlenmesi ve bunların bireysel düzeydeki etkilerinin anlaşılması, insanların evliliğe yönelik tutumlarının anlaşılması, yordanması ve gerektiğinde değiştirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Gençlerin evlilik ve aile yaşamına yönelik hazırlık süreçlerinde karşılaştıkları sınırlamalar, mevcut araştırmalarla desteklenen önemli bir bulgudur. Pek çok genç, uzun süreli ilişkiler kurma arzusunu taşımakla birlikte, evlilik için gerekli yeterliliklere sahip olduklarını düşünmemektedir (Martin vd., 2003).

Sağlıklı bir ilişki, ancak sağlıklı bir düşünce sisteminin ürünü olarak ortaya çıkabilmektedir. Duygu ve davranışlar, düşüncelerle şekillenir ve romantik ilişkilerde ortaya çıkan problemler genellikle sağlıksız düşüncelerin sebep olduğu duygu ve davranışlardan kaynaklanmaktadır (Çavdar, 2013). Bilişsel Davranışçı Terapinin öncüsü Beck (2020) ve Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin geliştiricisi Ellis (2010), ilişkilerdeki sorunların temelinde sıklıkla bilişsel çarpıtmalar veya işlevsel olmayan düşünceler bulunduğunu vurgulamaktadırlar. Bu düşünceler, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini olumsuz yönde etkileyerek, ilişkilerindeki doyumu ve sağlıklı etkileşimleri engellemektedir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerdeki doyumu etkileyen faktörlerden biri de bilişsel esneklik olarak karşımıza çıkmaktadır (Topkaya vd., 2022). Bilişsel esneklik, bireyin çeşitli iletişim seçeneklerinin farkında olmasını, duruma uyum sağlama istekliliğini ve esneklik konusunda öz yeterliliğini ifade etmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bu esneklik, bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında daha adaptif çözümler geliştirmelerine ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. Asıcı ve İkiz'in (2015) gerçekleştirdiği üniversitede öğrenim gören kişiler ile gerçekleştirilen bir çalışmada bilişsel esneklik fazlalaştıkça mutluluk seviyesinin de fazlalaştığı ortaya çıkartılmıştır (Topkaya vd., 2022). Romantik ilişkinin karmaşık yapısı, bilişsel açıdan esnek olma gerekliliğini ortaya koymakta ve bilişsel esnekliğin, bireylerin ilişki doyumlarını olumlu yönde etkileyebileceği öngörülmektedir (Topkaya vd., 2022). Bu esneklik, bireylerin ilişki dinamiklerinde daha uyumlu ve anlayışlı olmalarını sağlayarak, genel memnuniyetlerini artırabilir. Kurt ve Gündüz'ün (2020) araştırmasında, bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu bireylerin, akılcı olmayan inançlar bakımından daha düşük düzeylerde olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuç, bilişsel esnekliğin, bireylerin düşünsel kalıplarını daha esnek ve uyumlu bir şekilde düzenlemelerine olanak tanıdığını göstermektedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin, bireylerin daha sağlıklı düşünme biçimleri geliştirmelerinde ve olumsuz inançlardan kaçınmalarında önemli bir rol oynadığını da kanıtıdır. Bahsedilenler, bilişsel esnekliğin ilişkilerde daha sağlıklı düşünme ve doyumlu bir ilişki sürdürme açısından önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bilişsel olarak esnek olan kişilerin, özellikle yeni durumlarda etkili bir şekilde iletişim kurma becerilerine daha fazla güvendikleri bulunmuştur (Skerrett vd., 2015). Ayrıca esneklik kavramı çiftlerin zaman içinde yaşadıkları zorluklara yanıt vermelerine de yardımcı olur. (Catalino ve Fredrickson, 2001).

Bilişsel esneklik, davranış seçeneklerinin var olduğuna dair bilişsel farkındalığa sahip olma terimine odaklanmaktadır. Martin ve Anderson'a (1998) göre, bir kişinin iletişim alternatifleri konusundaki farkındalığını, duruma uyum sağlama isteğini ve kişinin esnek olmadaki öz yeterliliğini ifade eder. İlk çalışmalar bilişsel esnekliğin etkileşim içinde olma, farkındalığa sahip olma ve kişilerarası iletişim yeterliliği ile olumlu; katılık ve iletişim isteksizliği ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir (Martin, 1995). Herhangi bir durumda, insanların başkalarına karşı nasıl iletişim kuracakları konusunda seçenekleri vardır. İnsanlar iletişim tarzlarını ve davranışlarını uyarlamadan önce, olası tercihlerin ve alternatiflerin farkına vardıkları sosyal biliş aşamalarından geçerler. Durumsal etmenlere dayalı olası alternatifleri kabul eden kişiler, doğru davranışsal yanıtın tek olduğunu kabul edenlere göre bilişsel olarak daha esnektir (Martin ve Anderson, 1998). Bu durum insanların esnek olma isteği, iletişim kurma ve kendini anlama yeteneği, kişilerarası iletişim kalitesini nasıl etkilediğinin en iyi örneğidir (Skerrett ve ark., 2015).

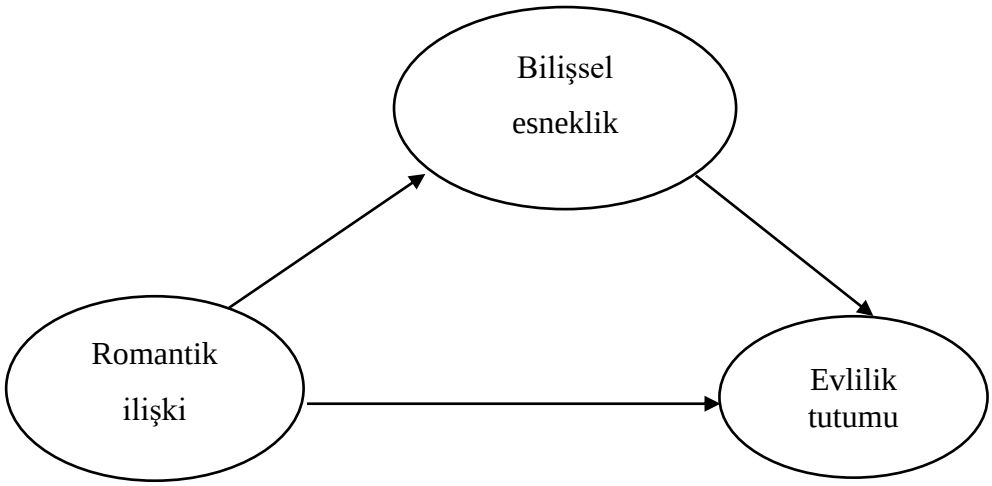
Evlilikten korkmayan ve evlilik ile ilgili tutumları olumlu olan kişilerin, evlilikten korkan ve evlilik ile ilgili tutumları olumsuz olan kişilere göre evliliğe daha olumlu olarak yaklaştıkları görülmüştür (Akbaş vd., 2019). Literatürde, gençlerin evlilikten duyduğu korkunun çeşitli nedenlere dayandığı belirtilmektedir. Bu nedenler arasında, evliliğin getirdiği yeni rol ve sorumluluklardan kaçınma, sosyo-ekonomik kaygılar, bağımsızlık arzusu, bireysellik konusundaki endişeler ve aile içi şiddet oranlarının artışı gibi faktörler öne çıkmaktadır. Bu etkenler gençlerin evliliği olumsuz bir şekilde değerlendirmelerine ve evlilikten kaçınmalarına neden olabilmektedir (Tezcan ve Yadigâr, 2004).

Alanyazında genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumları ile ilgili yapılan sınırlı sayıda çalışmada genç yetişkinlerin ilişki doyumlarını ve evlilik tutumlarını etkileyen pek çok farklı değişken olduğu görülmektedir. Topkaya ve diğerlerinin (2022) gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişkilerde farklı düşünme tarzlarına sahip bireylerin, akılcı olmayan düşünceler ve ilişki doyumunun aralarında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, evli veya romantik ilişkisi olan kişilerde akılcı olmayan düşüncelerin, ilişkideki doyumunu azaltacağına dair mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir (Bradbury ve Fincham, 1993; Saraç vd., 2015; Woodward vd., 2001, Topkaya vd., 2021;). Elde edilen bu sonuçlar, akılcı olmayan inançların ilişki doyumu üzerinde kayda değer bir olumsuz etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Alanyazında yapılan çalışmalarda kullanılan çeşitli değişkenlerin bu

araştırma kapsamında bir arada incelenmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı ve bütünsel bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır. Bu yaklaşım, değişkenlerin birbirleriyle olan etkileşimlerini daha iyi anlayabilmemize ve daha derinlemesine analiz yapmamıza imkân verecektir. Bu ve benzeri araştırmaların yapılması romantik ilişkilerde doyumu etkileyen değişkenlerin belirlenmesine, evlilik tutumunu etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılmasına ve bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkideki rolünün ortaya çıkarılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca yapılan bu araştırmaların romantik ilişki doyumunda ve evlilik tutumlarında etkili olan faktörlerin ortaya çıkarılmasında katkı sağlayacağı ve daha sağlıklı romantik ilişkilerin yaşanabilmesi bunun sonucunda da evlilik tutumlarının olumlu yönde değişebileceği de düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmada genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenecektir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada romantik ilişki doyumu, evlilik tutumu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki ve romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Hedeflenen amaç doğrultusunda yapılan çalışmada; sonuç (bağımlı) değişkeninin evlilik tutumu, yordayıcı (bağımsız) değişkenin ilişki doyumu, aracı değişkenin bilişsel esneklik olduğu mevcut alanyazın temel alınarak test edilmek amacıyla önerilmiş olan hipotetik model Şekil 1'de ifade edilmiştir.



Şekil 1. Hipotetik model

1.3. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problem cümlesi "Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü bulunmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir.

1.4.Araştırmanın Hipotezleri

1. *H_1:* Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu evlilik tutumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
2. *H_2:* Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
3. *H_3:* Genç yetişkinlik döneminde bilişsel esneklik evlilik tutumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
4. *H_4:* Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkiye bilişsel esneklik aracılık etmektedir.

1.5.Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkilerde doyum kişinin yakınlık kurduğu partneriyle ilişkisine dair duygu ve düşünceleridir. İlişki doyumu ve ilişkiye dair duygu, tutum ve düşünceler ilişkiyi etkilemektedir. Romantik ilişki doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları ilişkiye ve evliliğe dair tutum, düşünce ve inançlar, toplumsal etmenler, duygusal zekâ, bağlanma stilleri, evlilikte yaşanan problemleri çözme şekli, evlilik süresi, evlenme şekli ve romantik kıskançlık faktörleridir (Kemaneci, 2023). Bunların yanı sıra, bireylerin evlilik kararı alma süreçlerini ve evlilikle ilgili tutumlarını da şekillendiren pek çok farklı değişken mevcuttur. Bireylerin evlilikle ilgili yerleşik olumlu veya olumsuz fikirleri, romantik ilişkilere dair inançları, ilişki doyumları ve ilişkilerindeki davranış biçimleri gibi faktörler, kişilerin evliliğe yönelik tutumlarını ve kararlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu unsurlar, bireylerin evlilikle ilgili düşünce ve davranışlarını şekillendiren temel etmenler arasında yer alır (Park ve Rosen, 2013).

Romantik ilişki deneyimi yaşayan bireylerde, ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişki gösterebilecek bir diğer kritik değişken ise bilişsel esnekliktir (Topkaya vd., 2022). Bilişsel esneklik, bireyin çeşitli iletişim seçeneklerinin farkına varma, duruma uyum sağlama arzusunu ve esneklik gösterme konusundaki öz yeterliliğini tanımlamaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Asıcı ve İkiz'in (2015) üniversitede öğrenim gören bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada, bilişsel esneklikteki artışın bireylerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde artırdığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin,

bireylerin duygusal ve sosyal iyilik halleriyle ilişkili olduğunu ve bu esnekliğin, bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Topkaya vd., 2022). Romantik ilişkilerin karmaşık yapısı, bilişsel esnekliğin gerekliliğini ortaya koymakta ve bu esnekliğin, bireylerin ilişki doyumunu artırabileceği öngörülmektedir. Ancak, uluslararası literatürde bilişsel esneklik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sayısı nispeten sınırlıdır (Hill, 2008). Bu durum, söz konusu ilişkiyi daha derinlemesine inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu ve bu alandaki boşlukların doldurulması gerektiğini göstermektedir. Türkiye'de yapılan çalışmalar, ilişki doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olabileceğini ortaya koymaktadır. Örnek verilecek olursa, Kurt ve Gündüz'ün (2020) yaptığı bir araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi fazla olan genç kişilerin akıl dışı inançlarının daha az miktarlarda olduğunu ve yaşam doyumlarının arttığını göstermektedir. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin bireylerin genel yaşam kalitesine ve ilişki doyumuna katkı sağladığını göstermektedir.

Bilişsel olarak esnek olan kişilerin, özellikle yeni durumlarda ve olaylarda etkili bir şekilde iletişim kurma yeteneklerine daha fazla güvendikleri bulunmuştur (Skerrett vd., 2015). Esneklik kavramı çiftlerin zaman içinde zorluklara yanıt vermelerine yardım eder. (Catalino ve Fredrickson, 2011). Evlilikten korkmayan ve evlilik ile ilgili tutumları olumlu olan bireylerin, evlilikten korkan ve evlilik ile ilgili tutumları olumsuz olan bireylere göre evliliğe daha olumlu baktıkları belirlenmiştir (Akbaş, vd., 2019). Literatürde, gençlerin evlenmekten korkma sebepleri, evlilikle beraber oluşan yeni rol ve sorumluluklardan kaçınma, sosyo-ekonomik kaygılar, bağımsızlığın sınırlanması korkusu, bireyselliğin sona ermesi kaygısı ve son zamanlardaki aile içi şiddet sayısının artması şeklinde belirlenmiştir (Tezcan ve Yadigâr, 2004).

Literatürde yer alan farklı değişkenlerin bu araştırma çerçevesinde bir arada incelenmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı ve detaylı bir biçimde ele alınmasını mümkün kılacaktır. Bu yaklaşım, her bir değişkenin etkisini tek başına incelemek yerine, bütünsel bir bakış açısıyla değerlendirilmesine imkân tanıyacaktır. Bu ve buna benzer araştırmaların yapılması romantik ilişkilerde doyumu etkileyen değişkenlerin belirlenmesine, evlilik tutumunu etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılmasına ve bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkideki rolünün ortaya çıkarılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca yapılan bu araştırmaların romantik ilişkilerde ve evlilik tutumlarında etkili olan faktörlerin belirlenmesinin daha sağlıklı romantik ilişkilerin yaşanabilmesine yardımcı olacağı ve

bunun sonucunda da evlilik tutumlarının olumlu yönde değişebileceği de düşünülmektedir. Yapılan literatür taramaları neticesinde, araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin YEM (Yapısal Eşitlik Modeli) ile incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması, bu çalışmanın alana önemli bir katkı sağlayacağına işaret etmektedir.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan bu araştırmada birkaç sınırlılık mevcuttur. Bu sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmadaki örneklem var olan evrenin bir kısmını oluşturan, Google form ’un aracılık etmesi ile bulunan ve çalışmaya gönüllü şekilde katılmayı arzu eden bireylerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma, yalnızca Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği, Evlilik Tutumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği aracılığıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Sahip olunan bulguların genellenebilirliği, yalnızca 18-29 yaş arası genç yetişkin bireyler ile sınırlı olup, bu yaş grubunun dışındaki bireyler için geçerliliği sınırlı olabilir.

1.7.Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları)

1. Veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişki Doyumu ölçeği, Evlilik Tutumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeğindeki sorulara katılımcıların dürüst ve samimi olarak cevapladığı kabul edilmiştir.

1.8.Tanımlar

1. **Romantik İlişki Doyumu:** Bireyin romantik ilişkisini sosyal, duygusal, cinsel ve psikolojik ihtiyaçlarını ne oranda karşıladığına dair öznel değerlendirmede bulunması ve buna dair algısı romantik ilişki doyumu olarak tanımlanmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989: 784-785).
2. **Evlilik Tutumu:** Kişilerin evlilik müessesesi ile ilgili duygu ve düşünceleri evlilik tutumu olarak tanımlanmaktadır. Evliliğe dair olumlu tutum evlilik kurumuna yönelik olumlu inançları, olumsuz tutum ise evlilik kurumuyla ilgili olumsuz inançları göstermektedir (Öz vd., 2016; Şahin, 2019)
3. **Bilişsel Esneklik:** Bir kişinin herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin mevcut olduğunun farkında olması, esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliği ve esnek olma konusunda öz yeterliliğinin olmasıdır (Koesten vd., 2009).

4. **Genç yetişkinlik dönemi:** Ergenliğin bitimi ile yetişkinliğe adım atılan 18-29 yaş aralığında yaşanan zaman dilimidir (Santrock, 2012; Boyd ve Bee, 2009).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri; evlilik tutumu, romantik ilişki doyumu ve bilişsel esneklik kavramlarına dair kuramsal bilgiler sunulmuş, değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmış ve bu konularla ilgili mevcut literatürde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Evlilik tutumu

Evlilikle ilgili tutum, kişilerin evlilik kurumu ya da romantik ilişkiye dair sahip oldukları var olan duygu, düşünce ve davranışları kapsayan bir kavramdır. Bu tutum, bireylerin yaşamları boyunca edinilen bilgi ve deneyimlerin birikimiyle şekillenir. Daha önce evlenmemiş bireylerin evlilikle ilgili algıları ise büyük ölçüde çevresel kaynaklardan edinilen verilere dayanmaktadır. Özellikle, bireylerin anne-baba evlilik ilişkisi, bu çevresel kaynaklardan önemli bir yer tutar ve birey için evlilikle ilgili edinilen ilk bilgilerin temeli olabilir. Bekar bireylerin evliliğe yönelik tutumları, evli akrabalar, arkadaşlar, medya ve rol modeller gibi çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Bu etkileşimler, bireylerin evliliği anlamlandırmalarını ve kişisel algılarını şekillendirir. Sonuç olarak, çevresel gözlemler ve deneyimler, bireylerin evliliğe dair tutumlarını ve davranışlarını belirleyen temel unsurlardır. Bu bağlamda, evlilik tutumunu derinlemesine anlamanın en etkili yolu, evlilik olgusunu kapsamlı bir şekilde kavrayarak değerlendirmekten geçmektedir.

2.1.1. Evlilik

Evlilik çok eski tarihlerden günümüze kadar yerleşmiş niteliklerini koruyarak devam eden bir kültürel yapıdır. Evlenme davranışı, insanlık tarihinin en temel davranışlarından biri olarak kabul edilmektedir (Şen, 2015). Evlilik, insanın sosyal varlık olarak doğasına uygun bir yaşam biçimi olup, toplumlar arasında farklılıklar gösterse de genellikle doğal ve yaygın bir birliktelik şeklidir. Bu yönleriyle evlilik, kültürden kültüre farklı anlamlar taşısa da tüm toplumlar tarafından kabul edilen resmi bir ilişki türüdür (Arslan, 2019).Toplumun en temel unsurlarından biri olan aile ‘evlilik’ teması ile bir resmiyet kazanarak toplumun düzenini oluşturmakta ve bireyin farklı bir oluşum içine girmesine fayda sağlamaktadır (Şenli ve Parlar, 2021). Aile, toplumun temel yapısı olduğundan, ailenin temelinde herhangi bir bozulma, toplumun temelini ve

niteliğini de olumsuz şekilde etkileyebilir. Bu bağlamda, evlilik ilişkisi, toplumları güçlü kılan temel yapı taşlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Tarhan, 2014). Evlilik, son derece karmaşık bir ilişki biçimidir. Hem bir birliktelik duygusunu barındırır hem de bireylerin kişiliklerini koruyarak kendi bireysel yaşamlarını sürdürebilmelerine olanak tanır. Evlilik, bireylerin ilişkilerindeki güç dengelerini nasıl kuracaklarını, ortak yaşam içerisinde nasıl bir tutum sergileyeceklerini ve hatta gelecekteki nesilleri nasıl yetiştireceklerini öğrenmelerini gerektirir (Şenli ve Parla, 2021).

Evlilik, bireylerin aile kurma, çocuk sahibi olma ve çocuk yetiştirme sorumluluğunu da üstlendikleri bir süreçtir (Arslan, 2019). Evlilik, çiftlerin maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılayabilen, güven duygusu yaratan ve karşılıklı fedakârlık ile sempati gösterdikleri önemli bir yapıdır (Sayger vd., 2000). Bu süreç, bireylerin biyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal gereksinimlerini de karşılamalarına olanak tanır. Evlilikte, çiftler yaşamın zorluklarını ve çocuk yetiştirmeyi paylaşırken, karşılıklı sevgi, saygı ve anlayış, ilişkiyi psikolojik açıdan önemli bir yapı haline getirir (Gittins, 2011). Evlilik kişilerin birbirine destek sağladığı, güven oluşturarak geleceğe yönelik güvenli bir perspektif geliştirdikleri, toplumsal bağlamda kimlik kazandıkları ve temel yaşam ihtiyaçlarını karşıladıkları karmaşık ve çok boyutlu bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2000). Psikolojik açıdan, evlilik, bireylerin kendilerine duyulan takdir ihtiyacını tatmin ettikleri ve karşılıklı sevgi ile bağlanma gereksinimlerini gerçekleştirdikleri bir ortam sunmaktadır. Bu nedenle evlilik, insanın varoluşsal temellerini oluşturan ve bireyler arası ilişkilerin en kritik biçimlerinden birini teşkil eden bir olgudur (Hünler ve Gençöz, 2003).

Evlilik, bireylerin daha önceki ilişkilerinden farklı bir bağ kurmalarını sağlayan bir süreçtir. Evlilik, sadece iki farklı cinsiyetin hukuki zeminde bir arada yaşaması anlamına gelmekle kalmaz, aynı zamanda bu iki bireyin inançlarının, düşüncelerinin ve beklentilerinin bir araya geldiği bir birleşimdir (Günay, 2000). Evlilik, çiftler arasında bağlılık oluşturarak daha yakın bir ilişki kurmayı sağlar ve bu çok yönlü süreç, her iki bireyin birbirleriyle paylaştığı deneyimlerin ve anlayışların derinleşmesine yol açar (Knox ve Schacht, 2010). Evlilik, bireylerin yaşam tarzını köklü bir şekilde değiştiren ve bekârlık hayatından belirgin bir biçimde ayrılan bir süreçtir. Bu yeni dönemin, bireyin hayatındaki olumlu ya da olumsuz etkilerle şekillenen evlilik ilişkisinin, bireyin psikolojik ve sosyal sağlığı üzerinde önemli yansımaları olabilmektedir. Özellikle, evli çiftlerin büyük bir kısmını birlikte geçirdiği bu süreç, karşılıklı etkileşim ve ilişkinin

kalitesi doğrultusunda, bireylerin ruh sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir (Kalkan, 2002).

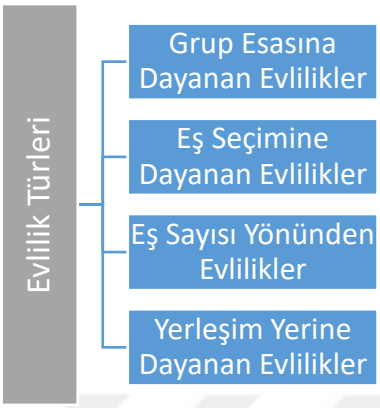
Günümüzde evliliklerin eskisi kadar uzun sürmemesi, evlilik kurumunun yıpranma sebeplerine dair ilgiyi artırmıştır (Cherlin, 2004). Bu yıpranmaların, bireysel ve toplumsal düzeyde çözülmesi gereken temel etmenler oluşturduğu ve toplumsal huzurun sağlanmasında önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Boşanma oranlarının artması, evliliklerin sürdürülemez hale gelmesinin sebeplerini anlamaya yönelik önemli soruları gündeme getirmektedir. Bu noktada, bireysel mi yoksa toplumsal mı daha fazla etki sağlıyor, sorusunun cevabı, önleyici çalışmaların geliştirilmesinde kritik bir öneme sahiptir. Son yıllarda evliliğin yapısı ve evlilik ilişkilerinin büyük değişimler geçirdiği bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır (Lauer ve Yodanis, 2010).

Evlilikten önceki süreçler, evliliğe hazırlık süreçleri ve boşanma süreçlerindeki değişiklikler, evlilik ve ilişki dinamiklerinin evrimi bağlamında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle son yıllarda, evlenmeden önceki cinsel birlikteliğin artışı, evlenmeden çocuk sahibi olma ve nikâh yapmadan birlikteliklerin yaygınlaşması, toplumsal normlar ve evlilik anlayışında belirgin bir dönüşümü göstermektedir. Bu değişimler, bireylerin ilişki biçimlerine ve evliliğe yönelik tutumlarına etkide bulunmakta, toplumsal yapıyı yeniden şekillendiren önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gelişmeler, bireylerin evlilikle ilgili tutumlarının ve toplumsal normların yeniden şekillendiğini ve evliliğin sadece bir toplumsal zorunluluk değil, kişisel tercihlerin de bir sonucu haline geldiğini göstermektedir (Thornton ve Young-DeMarco, 2001). Küreselleşmenin etkisiyle değişen değerler ve batı toplumlarındaki evlilik kurumundaki yozlaşmalar, toplumsal yapıyı inceleyen araştırmacıların dikkatini çekmektedir (Coontz, 2005). Batı toplumlarında görülen bu değişim, gelişmiş ülkeler dahil tüm dünya genelinde evlenme ve doğum oranlarının düşerken, boşanma oranlarının arttığını göstermektedir (Beach ve Fincham, 2010). Bu tür köklü değişimlerin sadece batıya özgü olmadığını, Türkiye gibi geleneklere bağlı toplumlarda da aile ve evlilikle ilgili değer anlayışının değiştiğini ve bireylerin bu değişimi normal olarak karşıladığı görülmektedir (Nazlı, 2014).

Tüm bu bilgilere bakıldığında evliliğin ortak çatıda toplanabilen pek çok anlamı olduğu görülmektedir. Ortak tanımlarla birleştirilebilen ve sürekli değişim içerisinde olan evlilik kurumunun türlerine ilişkin kuramsal bilgilere de bir sonraki bölümde yer verilecektir.

2.1.2. Evlilik Biçimleri (türleri)

Farklı araştırmalarda evlilik hakkında farklı ölçütler kullanılarak birçok sınıflandırma yapıldığı görülmektedir. Fakat alanyazında en yaygın kullanılan hali ile evlilik türleri şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2. Evlilik Türleri

Grup Esasına Dayanan Evlilikler: Grup temelli evlilikler, bireylerin kendi aile veya grubunun dışında bir kişiyle evlenmesi anlamına gelen "Egzogami" ve kendi ailesi ya da grubunun içinde bir kişiyle evlenmesi anlamına gelen "Endogami" olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Geleneksel toplumlarda genellikle grup içi evlilikler daha yaygınken, modern toplumlarda grup dışı evliliklerin daha fazla tercih edildiği gözlemlenmektedir. Bu farklılık, güçlü akrabalık bağları, sınırlı sosyal hareketlilik ve grup dışı topluluklara yönelik olumsuz tutumlar gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Grup içi evliliklerin yaygın olduğu toplumlarda, kadınların eğitim düzeyinin genellikle düşük olduğu ve geniş aile yapılarının daha belirgin olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, Kuzey Afrika ve Orta Doğu gibi coğrafyalarda grup içi evlilikler daha yaygınken, Amerika Birleşik Devletleri gibi toplumlarda bu tür evlilikler daha az görülmektedir (Bates, 2009). Ayrıca, akraba evliliklerinin kabul gördüğü toplumlarda, karar alma süreçlerinin büyük ölçüde erkekler tarafından yönetildiği tespit edilmiştir. Akraba evliliklerinin tercih edilmesinin temel nedenleri arasında, aileye dışarıdan yabancıların katılımının engellenmesi, çiftlerin birbirlerini daha önce tanıma imkânı bulması ve aileye ait mal varlıklarının paylaşılmaması gibi faktörler öne çıkmaktadır (Elmacı ve Ali, 2005).

Eş Sayısı Açısından Evlilikler: Evlilikler, eş sayısına göre genellikle "Monogami" ve "Poligami" olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Monogami, bireyin yalnızca bir eşe sahip olmasını ifade ederken, poligami birden fazla eşe sahip olma durumunu tanımlamaktadır. Poligami kendi içinde ikiye ayrılmakta olup, bir kadının birden fazla

erkekle evlenmesi “Poliandri”, bir erkeğin birden fazla kadınla evlenmesi ise “Polijini” olarak adlandırılmaktadır (Saran,1993). Poligami, daha çok geleneksel yapıya sahip toplumlarda yaygınken, monogami genellikle sanayileşmiş toplumlarda tercih edilmektedir. Bununla birlikte, dünya genelinde en yaygın evlilik biçimi monogamidir. Polijini, nispeten daha az tercih edilmekle birlikte, özellikle tarımsal üretimin yoğun olduğu toplumlarda, çocuk bakımı ve iş gücü ihtiyacı gibi nedenlerle daha sık görülmektedir. Öte yandan, erkeklerin ortalama ömrünün kadınlara göre daha kısa olduğu toplumlarda, poliandri evliliklerine daha sık rastlanmaktadır. (Havilland, 2002).

Eş Seçimine Dayalı Evlilikler: Evlilikler, eş seçimine bağlı olarak "görücü usulü" ve "tanışarak yapılan" evlilikler olarak iki ana gruba ayrılmaktadır. Görücü usulüyle yapılan evlilikler, genellikle sanayileşmemiş ve geleneksel toplumlarda daha yaygınken, tanışarak yapılan evlilikler ise sanayileşmiş ve gelişmiş toplumlarda daha fazla görülmektedir. Bu durum, bireyselliğin öne çıktığı toplumlarda, aşkın kişisel bir deneyim olarak kabul edilmesi ve bireylerin eş seçiminde daha fazla özgürlüğe sahip olmalarıyla açıklanabilir. Buna karşın, bireyselliğin sınırlı olduğu geleneksel toplumlarda ise, eş seçimi süreci genellikle ailelerin veya toplumun diğer üyelerinin etkisi altında şekillenir (Aronson vd., 2012).

Yerleşim Yerine Dayalı Evlilikler: ikamet edilen yer kriterine göre evlilikler; “Matrilokal”, “Patrilokal”, “Bilokal”, “Ambilokal” ve “Neolokal” olarak üzere beş gruba ayrılmaktadır. Matrilokal evliliklerde, evlilik sonrası erkekler eşlerinin ailelerinin yanına yerleşir ve onlarla birlikte yaşamlarını sürdürürler. Türk toplumunda bu durum “içgüveysilik” olarak adlandırılmaktadır ve genellikle anaerkil toplumlarda yaygın olarak görülmektedir. Patrilokal evlilik ise kadınların, evlilik sonrası eşlerinin ailesinin yanına taşınarak onlarla birlikte yaşaması durumudur ve çoğunlukla ataerkil toplumlarda rastlanmaktadır. Bilokal evliliklerde ise çiftler, evlilik sonrasında hem kadının hem de erkeğin ailesinin yanında yaşamayı sürdürebilirler. Bu tür evlilikler özellikle göçebe topluluklarda sıkça görülmektedir. Ambilokal evlilik türünde, çiftler evlilik sonrası hangi ebeveynlerinin yanında yaşamlarını devam ettireceklerine kendileri karar verirler. Neolokal evlilik ise çiftlerin ailelerinden bağımsız, farklı bir yerde yaşamalarını ifade eder. Modern toplumlarda giderek yaygınlaşan bu evlilik türü, çekirdek ailenin bağımsızlığını ön plana çıkarırken, aynı zamanda çiftlere iş hayatlarının gerekliliklerine uygun bir yaşam alanı seçme imkânı sunmaktadır. (Havilland, 2002).

2.1.3. Evlilik ile ilgili kuramlar

Literatürde, evlilik ve aile konularına teorik bir temel sağlayan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar, aile yapısını, evlilik dinamiklerini ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkilerini açıklamak için geliştirilmiştir. Aşağıda, bu kuramların ayrıntılı incelemeleri göz önünde bulundurulmaktadır.

Sistem Yaklaşımı: Bu yaklaşım, aileyi ve evliliği geniş bir sistem perspektifinden ele almakta olup, aileyi bir bütün olarak değerlendirmektedir. Buna göre, aile; eşler arası, çocuklar arası, baba-çocuk ve anne-çocuk ilişkileri gibi alt sistemlere ayrılmaktadır. Bu alt sistemlerden herhangi birinde ortaya çıkan bir sorun, tüm sistemin işleyişini etkileyebilmektedir. Eşler arasındaki ilişkiyi kapsayan sistem, aile yapısının temelini oluşturmakta ve ana sistem olarak kabul edilmektedir. Bu sistemin sürdürülebilirliği, eşlerin kendilerine atfedilen rollerin etkin bir şekilde yerine getirilmesine bağlıdır. Söz konusu roller, aile üyelerinin temel ihtiyaçlarının karşılanması, sevgi ve şefkatin ifade edilmesi, cinsiyet rollerinin kabulü, inanç sistemlerinin kuşaktan kuşağa aktarılması, sosyal ve kültürel normların içselleştirilmesi, karşılıklı saygının muhafaza edilmesi, ev işlerinin adil bir şekilde paylaşılması, etkili iletişimin kurulması ve eşlerin birbirlerine duygusal ifadeler sunmalarını kapsayan unsurları içermektedir (Çelik, 2006).

Davranışçı Yaklaşım: Bu yaklaşımın temel amacı, aile içindeki olumlu etkileşimleri artırırken olumsuz etkileşimleri en aza indirmektir. Aynı zamanda, aile bireylerine problem çözme becerisi kazandırmak ve sağlıklı iletişim kurmalarını öğretmek de önemli hedefler arasındadır. Bahsi geçen yaklaşım, aile bireylerinin davranışlarını düzenleyerek evlilikteki ilişkiyi güçlendirmeyi ve evlilik doyumunu artırmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, evlilik sürecinde izlenmesi gereken yöntemleri belirleyerek çiftlerin ilişkilerini daha tatmin edici hale getirmeyi hedefler. Bu yöntemler, evlilik sürecinde davranışsal farklılıklar oluşturarak evlilik doyumunu artırmada etkili olmaktadır. Zaman içinde, aile bireyleri birbirlerinin heyecan verici ve sempatik davranışlarına alışarak bu davranışların cazibesini yitirdiğini hissedebilir. Bu durum, evlilik sürecini olumsuz yönde etkileyebilir. Davranışçı yaklaşım, bu sorunun önüne geçmek için çiftlere geniş bir davranış repertuvarı sunarak evlilik ilişkisini canlı tutmayı ve doyumu artırmayı hedeflemektedir. (Maden, 2015).

Yapısal Yaklaşım: Bu yaklaşım, aile üyeleri ve alt sistemlerin arasında net ve açık sınırların olduğunu söylemektedir. Yapısalcı kuram çerçevesinde aile, eşler, ebeveynler, büyük ebeveynler, kardeşler gibi çeşitli alt sistemlerin etkileşimiyle şekillenen bir

yapıyı ifade etmektedir. Bu teori, aileyi sadece mevcut durumuyla değil, aynı zamanda geleceğe yönelik potansiyel değişimler bağlamında da ele almakta; aile içindeki davranışların ve işleyişlerin geçmişteki deneyimlerin bir yansıması olduğuna işaret etmektedir. Yapısalcı yaklaşım, aile içindeki dinamiklerin dönüşümünü hedefleyerek, sağlıklı bir işleyişin kurulmasını ve bireylerin sorun çözme becerilerini geliştirmelerini amaçlamaktadır. Bu bağlamda, ailedeki işlevsiz yapılar, problemleri oluşturan temel etmenler olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, bu sorunların üstesinden gelebilmek için mevcut işlevsel olmayan kalıpların kırılması ve daha işlevsel bir yapı oluşturulması gerekmektedir. Aile sistemi ve alt sistemler arasındaki yapısal değişikliklerle, bireylerin daha sağlıklı etkileşimlerde bulunmaları sağlanarak, aile içi işlevselliğin artırılması hedeflenmektedir (Demirbilek, 2016).

Bilişsel Yaklaşım: Bu yaklaşım, aile üyelerinin irrasyonel inançlarının duygusal problemleri tetiklediğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, çiftler arasındaki duygusal sorunların temel kaynağının çevresel faktörler değil, bireylerin irrasyonel düşünce kalıpları olduğu vurgulanmaktadır. Bilişsel yaklaşım, aile bireylerinin bu irrasyonel inançlarının farkına varmalarını ve bunları daha sağlıklı, rasyonel düşünce biçimlerine dönüştürmelerini hedeflemektedir. Bu süreç, bireylerin irrasyonel inançlardan kaynaklanan olumsuz duygu ve davranışlarının değişmesine yol açarak, evlilikteki doyumsuzlukların ortadan kalkmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Maden, 2015).

Stratejik Yaklaşım: Bu yaklaşım, aile ve evlilik bağlamında bireyler arasındaki dengenin sağlıklı bir biçimde oluşturulmasının önemini vurgulamaktadır. Evlilikte uyum ve doyumun sürdürülebilmesi için, çiftler arasında dengeli bir hiyerarşik yapı ile adil bir güç dağılımının varlığının gerekliliğini savunmaktadır. Bu denge, ilişkinin sağlıklı işleyişi ve bireylerin karşılıklı memnuniyetlerinin sürdürülebilmesi açısından temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Buna göre evlilik içerisindeki güç dengesi ve rol dağılımı doğru şekilde kurulduğunda, çiftler arasındaki ilişkiler daha sağlıklı hale gelir ve evlilik doyumu artar. Dolayısıyla, eşitlikçi ve karşılıklı saygıya dayalı bir yapı oluşturulması, evlilikte tatmin düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. (Çelik, 2006).

2.1.4. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Evlilik

2.1.4.1. Genç Yetişkinlik Döneminin Özellikleri

Bireylerin pek çok alanda yaşadıkları değişimleri anlamaya yönelik bilimsel çalışmalar gelişim psikolojisi kapsamında gerçekleştirmektedir. Bu alanda, bireyin yaşamı boyunca geçirdiği evreler genellikle doğum öncesi dönem, bebeklik dönemi, çocukluk dönemi, ergenlik dönemi, yetişkinlik dönemi ve yaşlılık dönemi olarak

sınıflandırılmaktadır. Ancak, son yıllarda gelişim psikolojisi literatüründe, genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) kavramı da önemli bir yer edinmiştir. Bu dönem, genellikle 18 ile 29 yaş arasındaki bireylerin yaşadığı geçiş sürecini kapsar ve yetişkinliğe adım atarken bağımsızlık, kimlik arayışı ve yaşam hedeflerine dair yoğun bir dönüm noktası oluşturur (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Genç yetişkinlik dönemi, ergenliğin bitmesi ile başlayıp, yetişkinliğin ilk aşaması olarak tanımlanır. Arnett (2000), bu dönemi "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) olarak adlandırmış ve 18-25 yaş arasındaki bireyleri, ergenlikten yetişkinliğe geçişin bir evresi olarak incelemiştir. Bu dönemde bireyler, bağımsızlıklarını kazanma, kimliklerini oluşturma ve yaşam hedeflerini belirleme gibi önemli gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalırlar. Ancak, aynı zamanda bu süreç, bireylere hem fırsatlar hem de çeşitli zorluklar sunduğu için gelişimsel açıdan çok boyutlu bir evre olarak değerlendirilmiştir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kimliklerini şekillendirme, kariyer hedefleri belirleme ve bağımsızlık kazanma gibi fırsatlarla birlikte, bazı zorluklar da taşımaktadır. Arnett, bu dönemdeki bireylerin sosyal rollerindeki değişiklikleri araştırmış ve bu dönemi, ergenlikten yetişkinliğe geçişte bir köprü işlevi gören bir süreç olarak ifade etmiştir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Beliren yetişkinlik dönemi, evlilik, ebeveynlik ve bağımsız yaşam gibi kritik yaşam olaylarının ergenlikten sonra başladığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemin, ergenlik ile yetişkinlik arasında bulunan önemli bir aşama olduğunun kabul edilmesinde beş ana özellik vardır. Bu özellikler; kimlik arayışı, belirsizlik, öz farkındalık, geçiş süreci ve tükenmeyen imkanları elde etme isteğidir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Kimlik Arayışı

Bu dönemde kimlik arayışındaki gençler, yaşamlarındaki hedeflere, amaçlara dair sorulara yanıt aramaktadırlar. Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin ikili ilişkilerde, kariyer gelişimlerinde ve dünya görüşlerinde kimliklerini inşa etmeye yönelik aktif bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu dönemde, duygusal anlamda gelişen ikili ilişkiler ve iş odaklı arayışlar, bireylerin kimliklerinde değişimler yaşamasına neden olmaktadır. Gençler, hem kişisel ilişkilerde hem de profesyonel yaşamda daha önce tanımadıkları yönlerini fark ederken, kendilerini yeniden tanımlamakta ve bu süreçte kimliklerinin evrimine tanıklık etmektedirler (Atak ve Çok, 2010). Kimlik arayışı sürecinde zorluklar yaşayan genç bireyler, bu süreci başarıyla tamamlayan bireylere kıyasla psiko-sosyal açıdan daha fazla dezavantajla karşı karşıya kalmaktadır. Kimlik kazanımını tamamlamamış bireyler, genellikle belirsizlik ve rol çatışmaları gibi duygusal zorluklar

yaşamakta, bu da psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkilemektedir (Büyükgöz, 2021).

Arada Kalmışlık

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinin bir parçası olarak, bireylerin kendilerini tanımlamada zorlandığı bir dönemdir. Bu dönemde, bireylerin temel sorusu, yetişkinliğin gerçek kriterlerinin ne olduğudur. Yetişkinlik, genellikle davranışların sorumluluğunu üstlenme, bağımsız kararlar alma gibi kriterlerle ilişkilendirilir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin bu dönemi yetişkinlikle özdeşleştirerek, bu süreçteki kriterlerin yetişkinlik ile paralel olduğuna inandıkları bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, bu dönemdeki bireylerin tam anlamıyla yetişkinlik hissine ulaşabilmeleri için bilişsel, duygusal ve ekonomik bağımsızlık kazanmalarının zorunlu olduğu ileri sürülebilir (Büyükgöz, 2021).

İstikrarsızlık

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, diğer gelişimsel dönemlerdeki bireylere kıyasla duygusal ikili ilişkiler ve eğitim alanlarında daha fazla değişim yaşarlar. Bu dönem, bireylerin kendilerini keşfetme sürecinde oldukları bir evre olduğundan, duygusal durumlarında ve davranışlarında dalgalanmalar yaşanması oldukça normaldir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu gelişimsel dönemde, beliren yetişkinler, yaşamlarının pek çok alanında deneyimler ve keşifler yaparken, değişken ve kararsız tavır ve tutum sergileyebilirler. Bu tür tutumlar, dönemin doğasında bulunan ve bireylerin kimlik arayışıyla paralel olarak görülen yaygın ve olağan bir durumdur (Büyükgöz, 2021).

Kendine Odaklanma

Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin kendisine odaklanabildiği ve kimlik arayışını sürdürdüğü tek evre olarak görülmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan aileye bağlanma zorunluluğu bu dönemde geride bırakılmıştır. Bu dönemde, birey, ailevi bağlarından ayrılma sürecine girmekte, ancak henüz aile kurma sorumluluğunu üstlenmediği için, kendisine odaklanma evresi başlamaktadır (Atak ve Çok, 2010). Bu doğrultuda, birey yaşamını kendi amaçları, istekleri ve hedeflerine göre yönlendirir. Kendi özgür iradeleriyle ihtiyaçlarını belirler ve seçimlerini bu doğrultuda şekillendirir, bu da yaşamın her alanında bireyin kendine ait bir yol izleme isteğini yansıtmaktadır (Büyükgöz, 2021).

Sonsuz İmkanlara Sahip Olma İsteği

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin ikili ilişkiler, eğitim ve meslek gibi çeşitli yaşam alanlarında anlamlı keşifler gerçekleştirdikleri bir dönem olarak dikkati çekmektedir. Bu dönemde yer alan bireyler, kişisel hedef ve isteklerine ulaşmak amacıyla birçok fırsatla karşılaşmakta olup, bu süreç, kendilik gelişimini pekiştirme ve bireysel hedeflere yönelme açısından belirleyici bir rol oynamaktadır (Atak ve Çok, 2010). Bu dönemde, yüksek beklentilere sahip bireylerin yaşamın her aşamasında alternatif seçimler yapabilme konusunda bağımsızlıklarını sürdürdükleri gözlemlenmektedir. Beklentiler çerçevesinde, özellikle meslek ve eş seçimi gibi önemli kararlarda, bireylerin kendi tercihlerine dayalı olarak bağımsız seçimler yapabildikleri belirtilmektedir. Bu doğrultuda, genç yetişkinlik dönemi, bireylerin ruhsal, bedensel ve toplumsal boyutlarda kimliklerini geliştirdikleri, kişisel değer ve inançlarını şekillendirdikleri bir gelişim aşaması olarak tanımlanabilir. Genç yetişkinlik dönemi, bireyin hem öz kimliğini keşfetme hem de çevresindeki bireylerin kendisine dair algılarından geri bildirim alarak kimlik inşasına yönelik önemli bir süreçtir. Bu dönemde, birey sosyal çevresindeki geri bildirimleri dikkate alarak kimlik unsurlarını yapılandırmakta ve kendisini tanıma sürecinde daha derin bir farkındalık geliştirmektedir (Ottekin, 2009).Üniversite dönemi, ergenlik döneminin zorluklarını atlattıktan sonra yeni bir çevreye ve arkadaş grubuna adım atan gençler için kimlik gelişimleri ve cinsel kimlikleriyle etkileşimde bulundukları karmaşık bir süreçtir. Üniversite ortamı, gençler için yeniliklerle dolu bir başlangıç ve adım atma süreci olarak nitelendirilebilir. Ailelerinden uzakta, farklı bir çevreye girerek, birçok stres kaynağıyla karşılaşmaktadırlar. Yetişkinlik dönemi sürecine adım atan genç birey, bu dönemde kimlik oluşturma ve bu kimliği geliştirme yönünde önemli bir çaba göstermektedir (Çam, Engin ve Uğuryol, 2017).

Üniversitede öğrenim gören bireyler, ergenlik aşamasını sorunsuz ya da sorunlu bir şekilde geçirmiş olsalar da, bu dönemde de çeşitli zorluklarla karşılaşabilen bireyler olabilirler. Çocukluktan gençliğe ve oradan yetişkinliğe geçiş sürecinde, çeşitli sorunlarla karşılaşmaları mümkündür. Üniversite dönemi, genç bireyler için geleceğe yönelik kaygılar, eş seçimleri, evlilik tutumları ve sosyal davranışlar gibi bir dizi önemli psiko-sosyal sorunu gündeme getirmektedir. Bu dönemde, bireyler yaşamlarını şekillendirecek kararlarla karşılaşırken, kimlik arayışı ve toplumsal rollerle ilgili de bir dizi zorlukla yüzleşmektedir (Büyükgöz, 2021).

2.1.4.2. Genç Yetişkinlik Döneminde Evlilik Algısı ve Evlilik ile ilgili Tutumlar

Geleneksel toplum yapısında, evlilik kurumuna ilişkin bilgi ve deneyimler büyük ölçüde kuşaktan kuşağa aktarılan tecrübeler doğrultusunda şekillenmiş ve bu birikim, sağlıklı bir evlilik birliği kurmak için yeterli görülmüştür. Ancak son yıllarda teknoloji, eğitim ve iletişim alanlarında yaşanan hızlı dönüşümler, evlilik kurumuna ilişkin anlayışta köklü değişimlere neden olmuştur. Bu dönüşüm süreci, bireylerin evliliğe dair algılarında, tutumlarında ve beklentilerinde dikkate değer farklılıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Yıldırım, 2007). Önceleri evlilik süreçlerinde çoğunlukla görücü usulü ile tanıştırılma ve onaylanma gibi geleneksel uygulamalar hâkimken, günümüzde bireylerin kendi evlilik algıları, tutumları ve beklentilerini dikkate alarak eş tercihi yaptıkları gözlemlenmektedir (Türkaslan ve Süleymanov, 2010). Geçmiş dönemlerde, geleneksel yapının baskın olduğu evlilik süreçlerinde bireylerin kişisel beklenti ve tercihleri büyük ölçüde göz ardı edilmekteydi. Ancak günümüzde, toplumsal dinamiklerde meydana gelen değişimlerle birlikte, evlilik kararları daha birey odaklı bir hale gelmiş; bireyler, yaşamlarının bu önemli aşamasına ilişkin kararları kendi değerleri, beklentileri ve tercihleri doğrultusunda şekillendirmeye başlamışlardır (Büyükgöz, 2021).

Toplumsal değerlerin dönüşümü, sosyo-kültürel yapıda meydana gelen değişiklikler ile birlikte eğitim ve iletişim imkânlarının artması, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin evliliğe ilişkin algı ve tutumlarında önemli farklılaşmalara yol açmaktadır. Bu bağlamda, evliliğe dair değişen dinamiklerin genç bireylerin sağlıklı bir evlilik ilişkisi kurma kapasiteleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar günümüzde oldukça önemli bir yere sahiptir. Genç yetişkinlerin evliliğe yönelik tutumlarının, mevcut literatür doğrultusunda değerlendirilmesi, bu döneme özgü ihtiyaç ve beklentilerin daha sağlıklı şekilde anlaşılmasına katkı sunacaktır. Ayrıca, bireyin evliliğe dair tutumlarının şekillenmesinde içinde bulunduğu aile ortamı belirleyici bir etken olarak görülmektedir. Özellikle, ebeveyn tutumları ile ebeveynlerin evlilik ilişkisine dair deneyimleri, bireyin evliliğe yönelik algı, tutum ve beklentilerini biçimlendirmede kritik bir rol üstlenmektedir. Bu doğrultuda, bireyin eş seçiminde belirlediği ölçütlerin, ebeveynlerinin sağlıklı ya da işlevsel olmayan evlilik yaşantılarından etkilendiği çeşitli araştırma bulgularıyla desteklenmektedir (Bener ve Günay, 2013). Bener ve Günay (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, genç yetişkin kişilerin evliliğe dair düşünce ve değerlendirmeleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Araştırma bulguları, evlilik tutumlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini

ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla evliliğe ilişkin daha geleneksel bir perspektife sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, genç yetişkinlerin evlilikle ilgili algı ve tutumlarının toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel normlar çerçevesinde şekillendiğine işaret etmektedir. Baş ve Cengiz (2018) tarafından genç yetişkin bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların evliliği; bir yuva kurma, yaşamı bir başkasıyla paylaşma ve karşılıklı mutluluğun sürdürüldüğü bir birliktelik olarak tanımladıkları belirlenmiştir. Ayrıca, evlilik algısının genç bireylerde çocuk sahibi olma düşüncesini çağrıştırdığı da araştırma bulguları arasında yer almaktadır. Evlilik algısı cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların evliliği daha çok sorumluluk, düzen ve huzur kavramlarıyla ilişkilendirdiği; kadın katılımcıların ise evliliği hayatı paylaşma ve karşılıklı destek sağlama bağlamında tanımladığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde yürütülen başka bir araştırmada da genç yetişkin bireylerin evliliği sorumluluk üstlenme ve yaşamı paylaşma perspektifinden değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Pınar, 2008). Bu çalışmanın bulguları, genç bireylerin eş seçiminde iyi huyluluk ve eğitim düzeyini ön planda tuttuklarını, bununla birlikte eş seçimi sürecinde nihai kararı kendileri verdikten sonra aile onayını alma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu durum, genç bireylerin evliliğe yönelik tutumlarında bireysel özerklik ile aile bağlarının etkileşim içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde, genç yetişkinlik döneminde bireylerin evliliğe ilişkin algı ve tutumlarının şekillenmesinde çeşitli sosyo-kültürel ve bireysel etkenlerin rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, gençlerin evliliğe yönelik tutumlarını şekillendiren faktörler arasında, evliliğin toplumsal kabul gören bir kurum olarak varlığı, bireylerin mutlu ve huzurlu bir yaşam arayışı, sağlıklı bir cinsel yaşam isteği, çocuk sahibi olma arzusu ve yaşamın sevinç ve zorluklarını bir partnerle dayanışma içinde başarma eğilimi gibi unsurların belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Bu faktörler, gençlerin evlilik hakkındaki görüşlerini etkileyen önemli psikososyal dinamikler arasında yer almaktadır (İşmen Gazioğlu, 2006; Ondaş, 2007; Türkaslan ve Süleymanov, 2010; Akbaş vd., 2017; Bener ve Günay, 2013).

Bu doğrultuda gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda, genç yetişkin bireylerin evlilik tutumlarını etkileyen değişkenler aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

- Bireyin cinsiyeti,
- Ekonomik durum ve gelir düzeyi,
- Aile yapısına ilişkin algılar ve ailevi özellikler,

- Ebeveynlerin medeni durumu ve evlilik biçimi (görücü usulü, tanışarak vb.),
- Ebeveynlerin tutum ve davranışları,
- Anne-baba ilişkisinin kalitesi ve evlilikteki mutluluk düzeyi,
- Evlilik kurumuna verilmiş olan mana ve kıymetler,
- Evlilik sürecinde yaşanabilecek olumsuzluklara (aldatma, şiddet, boşanma vb.) yönelik tutumlar,
- Evlenmeden beraber yaşama biçimlerine ilişkin algılar (Akbaş vd., 2019; Köroğlu, 2013; Pınar, 2008; Efe, 2013; Kayaalp, 2017; Şahin, 2019; Güllü, 2018).

Bu faktörlerin, genç bireylerin evlilik kurumuna yönelik tutumlarının oluşmasında ve şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Dolayısıyla, evlilik algısının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve bireyin sosyal çevresi, aile yaşantısı ve kişisel deneyimleri ile etkileşim içerisinde dinamik bir biçimde geliştiği söylenebilir.

Evlilik kavramının anlamı ve evlilik kurumunda zaman içerisinde meydana gelen yapısal ve kültürel dönüşümler, bireylerin evliliğe ilişkin tutumlarında da kaçınılmaz olarak değişimlere yol açmaktadır. Literatürde evlilik olgusuna yönelik yapılan çalışmalarda sıklıkla evlilik hayatı, evlilikteki doyum ve evlilikteki çatışmalar gibi temalara odaklanıldığı görülmektedir. Ancak, evliliğe yönelik tutumların doğrudan ele alındığı çalışmaların sayıca sınırlı olması, özellikle genç bireylerin evliliğe ilişkin algı ve yaklaşımlarını derinlemesine anlamaya yönelik önemli bir boşluğa işaret etmektedir (Arslan, 2019). bundan sonraki kısımda evlilik tutumuyla ilgili kuramsal çerçevede bilgilere yer verilecektir.

2.1.5. Evlilik tutumu kavramı

Evlilik kavramını anlamlandırmaya çalışırken bireylerin evlilik tutumlarını incelemek, evlilik kurumuna yönelik yaklaşımların anlaşılması açısından önemli bir veri kaynağı oluşturmaktadır. Bireyin evliliğe atfettiği anlam, onun bu kuruma karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tutumların şekillenmesinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. 1990'lı yılların başlarından itibaren evlilik üzerine gerçekleştirilen araştırmaların ivme kazanmasıyla birlikte, evlenme oranlarında gözlemlenen düşüş, bireylerin evlilik ve aile kurumuna yönelik tutumlarının daha derinlemesine analiz edilmesini gerekli kılmıştır. Aile yapısında meydana gelen dönüşümlerle birlikte, evlilik kimi bireyler için kaygı uyandıran bir olguya dönüşmüş; bu durum da evliliğin yalnızca hukuki ya da sosyal bir kurum olmanın ötesinde, çok boyutlu ve karmaşık bir karar süreci olduğunu ortaya koymuştur (Martin vd., 2003). Bu

bağlamda, evlenmeyi düşünmek, evlilik kararı almak, eş seçimi yapmak ve evliliği onaylamak gibi aşamalar, bireyin evliliğe dair içsel ve çevresel motivasyonlarıyla şekillenmektedir. Bu motivasyon kaynaklarının neler olduğu ve bireyin geçmiş deneyimleriyle nasıl ilişkilendiği, evliliğe yönelik tutumların anlaşılması, öngörülmesi ve gerektiğinde müdahale edilerek yönlendirilmesi açısından önem arz etmektedir (Arslan, 2019).

Evlenmek için yeterli yaşa ulaşmış ve gerekli psikososyal olgunluğu kazanmış bireyler açısından, kişisel özelliklerinin farkında olmak ve evlilik ile aile yaşamına ilişkin beklentilerini net bir biçimde tanımlayabilmek son derece önemlidir. Zira bireyin kendini tanıması ve beklentilerini açık bir şekilde belirlemesi, evlilikte karşılıklı uyumu sağlayabilecek bir eş seçme sürecinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu farkındalık, bireyin yaşam partneri seçiminde daha bilinçli ve uyumlu tercihler yapmasına olanak tanır. Öte yandan, bireyin kendi özellikleri ve evlilikten beklentileri konusunda yeterli içgörüye sahip olmaması durumunda, eş seçimi ve evliliğe ilişkin kararlarında belirsizlik yaşaması muhtemeldir. Özellikle beliren yetişkinlik döneminin beraberinde getirdiği çok yönlü değişim ve duygusal karmaşıklıklar dikkate alındığında, bu süreçte verilen evlilik kararlarının her zaman sağlıklı temellere dayanmadığı görülmektedir (Pınar, 2008).

Gençlerin evlilik ve aile hayatına yönelik hazırlıklarında karşılaştıkları sınırlılıklar, literatürde önemli bir araştırma konusu olarak yer almaktadır. Pek çok genç, uzun süreli ilişkiler kurma arzusuna sahip olmasına karşın, evlilik için gerekli bilgi ve becerilere sahip olduklarına dair bir güven duymamaktadırlar (Martin vd., 2003). Bu durum, gençlerin evlilikle ilgili tutumlarını ve beklentilerini şekillendiren sosyal, psikolojik ve kültürel faktörlerin etkisini yansıtmaktadır.

Aile sistem kuramı, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarının şekillenmesinde önemli bir kuramsal çerçeve sunmakta ve bu tutumların değerlendirilmesine yönelik birçok varsayımın temelini oluşturmaktadır (Bowen, 1978). Kuram kapsamında öne çıkan kuşaklar arası aktarım kavramı, aileye özgü değerlerin, normların ve inanç sistemlerinin nesilden nesile sistematik biçimde aktarıldığını ifade etmektedir. Bu aktarım süreci yalnızca bireysel düzeydeki aile yapılarının değil, aynı zamanda toplumsal kültürün devamlılığının da belirleyici bir unsurudur. Dolayısıyla, aile kültürü bireylerin evlilikle ilgili algı, tutum ve davranışlarını biçimlendirirken; bu kültür, toplumsal hafızanın ve değerler sisteminin bir parçası olarak geniş ölçekli sosyal yapıları da etkilemektedir.

Sosyal öğrenme kuramı, bireylerin tutum ve davranışlarının gözlemsel öğrenme, model alma ve deneyim yoluyla şekillendiğini savunmaktadır (Segrin, Taylor ve Altman, 2005). Bu perspektife göre, bireyler çevrelerinde gözlemledikleri davranışları taklit ederek ve bu davranışların sonuçlarını deneyimleyerek öğrenirler. Dolayısıyla, bireylerin sosyal çevrelerinden aldığı etkileşimler, tutum ve davranışlarının evriminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin ebeveynlerinin evlilik ilişkilerine dair gözlemleri, toplumun sunduğu sosyal roller ve aile ile çevreden aldıkları geri bildirimler, ilerleyen dönemde evlilikle ilgili tutumlarının şekillenmesinde belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca, demografik farklılıkların da bireylerin evlilik anlayışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Gubernskaya, 2010). Genç yetişkinlerin evlilikle ilgili tutumlarının, hem aile içindeki dinamikler hem de bireysel faktörler aracılığıyla belirlendiği, ayrıca ekonomik dönüşümlerin de bu tutumları etkileyen önemli bir etken olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle, kadınların iş gücüne daha fazla katılım göstermesi, aile kurma ve evlilik anlayışlarının dönüşümünde önemli bir rol oynamaktadır (Amato, 2007). Cherlin (2005), evlilik algısındaki bu değişimlerin, cinsiyetler arası ilişkiler, cinsiyet rolleri, kariyer süreçleri ve evlilik kurumuna duyulan bağlılık gibi çoklu etkenlerin bir araya gelmesiyle şekillendiğini ileri sürmektedir.

Kişilerin çocukluktan beri ailelerinde edindikleri tecrübeler, hayata bakış perspektiflerini derinden etkileyebilmekte ve bu bakış açısı, evliliğe yönelik algılarını da şekillendirmektedir (Riggio ve Fite, 2006). Aile, ikili ilişkilerin ilk örneklerinin deneyimlendiği yer olduğu için, bireyler burada evlilik ilişkisine dair çeşitli öngörüler geliştirebilirler. Blagojevic (1989), ailede kazanılan bu deneyimlerin yanı sıra, toplumsal kimlik ve dünyadaki düzenin de evliliğe yönelik tutumları şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, evliliğe dair olumlu düşünceler, evliliğe dair pozitif inançlarla ilişkilendirilirken; olumsuz düşünceler, evliliğe dair negatif inançları belirtmektedir (Arslan, 2019). Bu doğrultuda, bireylerin ailedeki ilişkilerden ve toplumsal yapıdan aldıkları geri bildirimler, evliliğe dair tutumlarını ve algılarını belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Evliliğe dair tutumların evriminde, ailenin ve kültürel bağlamın önemi büyüktür.

Boşanma, evlilik kurumunun önemli bir parçası olmakla birlikte, genç bekârların evlilik tutumlarını şekillendiren önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Buehler ve Gerard (2002), boşanmış anne babaların evlatları ile düşük kalitede zaman geçirdiğini, onlara daha az zaman ayırdığını, övgüde bulunma ayrıca fiziksel yakınlık

gösterme gibi olumlu ebeveynlik davranışlarını daha az sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bu tür deneyimler yaşayan bireylerin, özellikle ikili ilişkiler kurma noktasında zorluklar yaşadıkları ve gelecekteki evliliklerinde de benzer sorunlarla karşılaşma ihtimallerinin arttığı vurgulanmıştır. Bu bulgular, boşanmış ailelerden gelen gençlerin, gelecekteki evliliklerinde ilişkilerine dair bazı olumsuz şemalar geliştirmesiyle sonuçlanabileceğini göstermektedir. Ebeveynlerinin boşanma deneyimleri, gençlerin evlilik kurumuna dair tutumlarını, algılarını ve beklentilerini şekillendirirken, evlilikle ilgili bazı endişelerin ve güvensizliklerin de ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu süreç, evlilikle ilgili idealize edilen beklentilerin, yaşanmış olumsuz deneyimler nedeniyle daha fazla gerçekçi ve temkinli bir hale gelmesine neden olabilir.

Deneyimlerin evlilik tutumları üzerinde önemli bir etkisi olduğu görüşünü savunan araştırmacılar, özellikle romantik ilişki deneyimlerinin bu tutumların şekillenmesindeki belirleyici rolüne dikkat çekmişlerdir. Bu yaklaşıma göre, bireyler, ikili ilişkilerinden elde ettikleri deneyimlerle, duygularını ve inançlarını içeren karmaşık bir bilişsel şema oluştururlar (Fincham ve Bradbury, 1990; Fletcher ve Thomas, 1996). Oluşan şemaların, kişilerin evlilik ve diğer romantik ilişkilerinde belirleyici bir rol oynadığı ileri sürülmektedir. Bireyler, ilişki süreçleri ve bu süreçlerden çıkan sonuçlar hakkında farkındalıkları olmasa dahi, bu şemalar, söyledikleri ifadeler, gösterdikleri duygular ve ilişkilerini değerlendirirken, aynı zamanda ilişkilerinin evrimiyle ilgili davranışlarını ve ayrılma süreçlerini şekillendirmektedir (Amato ve Rogers, 1999; Fincham ve Bradbury, 1990). Bu bakış açısına göre, bireylerin geçmiş ilişkilerinden öğrendikleri ve deneyimledikleri olgular, gelecekteki ilişkilerinin temelini atmakta ve evliliğe yönelik tutumlarını etkilemektedir. Dolayısıyla, romantik ilişki deneyimlerinin bireylerin evliliğe dair beklenti ve tutumlarını belirlemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Yaşadığımız dönemde evlilikler, bir profesyonel yardım süreci olarak önemli bir yer tutmakta ve birçok farklı alanın çalışma teması olmuştur. Evlilik danışmanlıkları, psikolojik danışmanlık dalında giderek artan bir öneme sahip olmakta ve bu alanda uzmanlaşmış profesyonel desteğe olan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Evlilik terapisi, hem evlilik ilişkilerinde hem de evlilikten önce farklı sebeplerle uygulanabilir. Özellikle, evlilik öncesi danışmanlık, çiftlere ilişkilerinin niteliklerini gözden geçirme ve yenileme imkânı sunarak onları daha sağlıklı bir birlikteliğe hazırlamaktadır (Peake ve Steep, 2005). Romantik aşk dönemi geride kaldığında, çiftler sıklıkla zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu geçiş dönemi, çiftlerin karşılaştıkları çatışma ve uyum sorunları açısından kritik bir aşama olup, bu dönemde psikolojik danışmanlar ve terapistlerin

çiftlerle evlilik ve aile hayatına dair tutumları konuşarak yönlendirici bir rehberlik sunmaları büyük önem taşımaktadır. Evlilik öncesi profesyonel yardım almak, uzun süreli ve tatmin edici ilişkiler kurma ve sürdürme sürecini daha sağlıklı hale getirebilir. Ergenler ve genç yetişkinler gibi gruplarda, bu tür uygulamaların daha kritik bir rol oynadığı ve bu alandaki gereksinimin daha fazla görüldüğü de literatürde yer alan bulgulardır (Martin vd., 2003). Bu bağlamda, evlilik öncesi danışmanlık ve terapi süreçleri, bireylerin ve çiftlerin daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkı sağlamaktadır.

2.1.6. Evlilik Tutumuna Etki Eden Faktörler

Genç bireylerin evlilik ile ilgili tutum ve düşüncelerini değiştiren faktörler oldukça çeşitlidir ve bu faktörlerin başında cinsiyet gelmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin evlilik ve aile içindeki rollerine dair tutumlarını şekillendiren güçlü ve köklü bir etkendir. Geleneksel toplumsal normlara göre, erkek cinsinin güçlü olması, ailenin maddi kalkınmasını üstlenmeleri, toplumsal alanda etkin rol almaları ve otorite kurmaları beklenirken, kadın cinsinden ise sabır gösteren, anlayış içerisinde olmaları, yuvanın düzenini korumak ve ikili ilişkileri yönetmek gibi sorumluluklar üstlenmeleri beklenmektedir (İmamoğlu, 1991). Bu kalıplaşmış toplumsal cinsiyet beklentileri, bireylerin evlilik kurumuna yönelik algılarını ve tutumlarını derinden etkilemektedir.

Ancak, son yıllarda toplumsal cinsiyet eşitliği taleplerinin artması ve kadınların toplumsal alanda daha fazla yer edinmesi, bu geleneksel rollerde önemli değişikliklere yol açmıştır. Kadın hakları ve toplumsal cinsiyet eşitliği anlayışının yükselmesiyle birlikte, kadınların toplumsal yaşamdaki konumu güçlenmiş ve bu durum, evlilik ve aile yaşamına yönelik tutumları da etkilemiştir (Akın ve Aydemir, 2007). Özellikle, kadınların iş gücüne katılımının artması ve aile içindeki rollerinin yeniden şekillenmesi, cinsiyetler arası ilişkilerdeki dinamikleri değiştirmekte ve evlilikle ilgili tutumları dönüştürmektedir. Bu değişim, evlilik tutumları açısından cinsiyetler arası farklılaşmayı da daha belirgin hale getirmiştir. Evliliğe ilişkin tutumlar üzerine yapılan çalışmalarda, kadınların evliliğe daha olumlu bir tutum sergilediği gözlemlenmiştir (Jennings vd., 1992; Willoughby, 2010). Bununla birlikte, erkek bireylerin evlilik ile ilgili tutumlarının da olumlu olduğunu savunan araştırmalar bulunmaktadır (Köroğlu, 2013). Bu çelişkili bulgular, evlilik tutumlarının cinsiyet temelli faktörlerden bağımsız olarak bireysel ve kültürel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu noktada, cinsiyetin evlilik tutumları üzerindeki etkisinin yalnızca biyolojik bir farklılıkla açıklanamayacağını belirtmek önemlidir. Cinsiyet, toplumsal yapıların ve kültürel dinamiklerin etkisiyle şekillenen bir olgu olup, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını şekillendiren karmaşık

bir faktördür. Toplumsal cinsiyet normlarının evlilik algıları üzerinde önemli bir rol oynadığına dair bulguların artması, evliliğe dair toplumsal algıların evriminde önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, cinsiyetler arasındaki evlilik tutumları farklılıklarının, yalnızca biyolojik bir farklılıktan değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel yapının evlilik algısını şekillendiren dinamiklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Özetle, cinsiyetin evlilik tutumları üzerindeki etkisi, toplumsal yapılar, aile içi dinamikler, kültürel değerler ve bireysel deneyimlerle iç içe geçmiş bir süreçtir. Evliliğin bireyler ve toplumlar için taşıdığı anlam, cinsiyetin etkisiyle şekillendiği gibi, bu anlam zamanla değişen toplumsal normlar ve eşitlik hareketleri doğrultusunda dönüşüm göstermektedir. Bu da, evlilik algılarına yönelik yapılan araştırmalarda daha geniş bir perspektife ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Evlilik ile ilgili tutum ve rollerin oluşumunda yaş, önemli bir faktör olarak görülmektedir. Yaş, bireyin fiziksel ve zihinsel olgunluğunun bir göstergesi olarak, evlilikle ilgili tutumlarını, beklentilerini ve algılarını şekillendiren temel bir faktör olarak kabul edilmektedir (Edmundson, 2005). Çaplı (1992), bireylerin evliliğe hazırlık düzeylerini belirleyen unsurlar arasında yaşın en belirleyici faktörlerden biri olduğunu ifade etmiştir. Yaş, sadece biyolojik gelişimle değil, aynı zamanda bireyin olgunlaşma süreçleri ve yaşam deneyimleriyle de ilişkilidir. Bu bağlamda, yaşın, evlilik kararlarını ve tutumlarını etkilemesi, bireyin evliliğe dair algılarında önemli değişimlere yol açabilir. Erken yaşta evlilikler, özellikle zihinsel olgunluğa erişmeden, duygusal ve psikolojik hazırlık yapmadan alınan kararlar sonucu genellikle çeşitli riskleri beraberinde getirebilir. Çoban ve İçağasıoğlu (2009), erken yaşta evlenen kadınların karar süreçlerinde aile yapısının büyük bir etkiye sahip olduğunu, bu tür evliliklerin sağlıklı bir temele oturmadığını belirtmişlerdir. Zihinsel olgunluğun ve psikolojik hazırlığın eksikliği, bireylerin evliliği daha olumsuz bir perspektiften deneyimlemelerine neden olabilir. Bu, uzun vadede evliliğin sürdürülebilirliği açısından da olumsuz sonuçlar doğurabilir. Tarhan (2007) ise yaşın, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam beklentilerinin değişimine yol açtığını belirtmiştir. Yaş farkı arttıkça, evlilikteki bireylerin istek ve beklentileri de farklılaşmaktadır. Bu farklılıklar, zaman içinde evlilik içindeki uyumsuzluklara neden olabilir ve evliliğin algılanma biçimini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle, yaş farkının arttığı evliliklerde, tarafların ortak beklentileri ve yaşam hedefleri arasındaki uyumsuzluklar daha belirgin hale gelebilir, bu da ilişkinin kalitesini etkileyebilir. Ondaş (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrenim gören bireylerin %52'si ideal evlilik yaşının 26-29

aralığı olduğunu belirtmiştir. Bu, genç yetişkinlerin evlilik için genellikle üniversite sonrası bir dönemi tercih ettiklerini ve evliliği erteleditklerini göstermektedir. Öğrencilerin mezuniyet sonrası evlenme planları, erken yaşta evliliğe karşı duyulan temkinliliğin ve bireysel gelişim ile kariyer odaklı tercihlerin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, bu bulgu, toplumsal değişimlerle birlikte evlilik yaşı konusunda bireylerin daha bilinçli seçimler yapmaya başladığını ve yaşam standartları, eğitim, kariyer gibi faktörlerin evlilik kararlarını şekillendirdiğini göstermektedir. Genel olarak, yaşın evlilik tutumları üzerinde belirgin bir etkisi olduğu söylenebilir. Yaş ilerledikçe, bireyler daha olgun bir şekilde evliliği değerlendirir ve bunun sonucunda daha sağlam temellere dayalı evlilik kararları alabilirler. Ancak, her bireyin gelişim süreci farklı olduğundan, yaşın evlilikle ilgili tutumlar üzerindeki etkisi, bireysel faktörlere ve yaşam deneyimlerine de bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle, evlilik yaşının belirlenmesinde sadece biyolojik olgunluk değil, aynı zamanda bireysel gelişim, eğitim durumu, yaşam deneyimleri ve kişisel hedefler de dikkate alınmalıdır.

Ekonomik faktörler, evliliğin ve evlilik tutumlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler, ekonomik güvence sağlama amacıyla evlenmeye yönelebilirler (Ağdemir, 1991). Evlilik, finansal sorumlulukları paylaşma ve ortak bir yaşam sürdürme gibi unsurlarla ekonomik refah sağlayan bir araç haline gelir. Ancak, kadınların iş gücüne katılımı ve maddi bağımsızlık kazanması, evlenme oranlarını düşürürken boşanma oranlarını artırmıştır (Thorthon ve Freedman, 1982). Türk toplumunda, evlilik sıklıkla sosyal statü göstergesi olarak algılanmaktadır ve kadınlar toplum içindeki konuma erkeklerden fazla önem vermektedir (Yıldırım, 2007). Bu, evliliğin sadece bireysel bir ilişki değil, toplumsal kabul ve saygınlık kazanma aracı olarak görülmesine yol açmaktadır. Ekonomik bağımsızlık ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki değişim, evliliğe dair tutumları da dönüştürerek, daha eşitlikçi bir yaklaşımı teşvik etmektedir.

Din, toplum yapısını belirleyen önemli faktörlerden biridir ve bireylerin evlilik tutumlarını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Çoğu din, evliliği hem öneren hem de kutsal bir ilişki olarak kabul etmektedir, bu nedenle dinler, bireyleri evlilik konusunda teşvik etme işlevi görür (Mutlu, 2004). Din, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını belirlerken, aynı zamanda eş seçimi gibi kararları da etkileyebilir. Dini inançlar, bireylerin yaşam tarzlarını, sosyal ilişkilerini ve evlilikle ilgili tutumlarını derinden etkileyebilir (Özgüven, 2000). Ayrıca, bazı araştırmalar, dindar bireylerin boşanmayı Tanrı'nın planı olarak gördüklerini ve evliliği sürdürmeye dair güçlü bir

inanç geliştirdiklerini ortaya koymuştur (Worthington, 1994). Bu durum, evlilik kurumunun dini inançlar çerçevesinde ne denli önemli bir yer tuttuğunu ve bireylerin evliliği sadece bir toplumsal ilişki değil, aynı zamanda bir manevi sorumluluk olarak gördüklerini göstermektedir.

Eğitim düzeyi, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını şekillendiren temel sosyo-demografik değişkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Literatürde, özellikle geleneksel toplum yapılarında eşler arasındaki eğitim düzeyinin benzer olması ya da erkek bireyin daha yüksek eğitim düzeyine sahip olması yönünde bir eğilimin varlığı dikkat çekmektedir. Bu durum, ataerkil kültürel normların ve toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini yansıtmaktadır (Özgüven, 2000). Eğitim, bireyin bilişsel gelişimini destekleyerek, kişilerarası ilişkilerde empatik iletişim, problem çözme ve çatışma yönetimi gibi becerilerin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin evlilik kurumuna ilişkin değerlendirmelerinin daha rasyonel ve farkındalık düzeyi yüksek bir biçimde yapılandığı söylenebilir. Nitekim Kalkan ve Hamamcı (2012), bireyin eğitim düzeyinin yalnızca bilgi düzeyini değil; aynı zamanda çatışma çözme yaklaşımlarını, iletişim biçimini ve ilişkilerdeki etkileşim kalitesini de etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, eğitim düzeyi evlilik sürecinde yaşanabilecek uyum sorunlarını azaltma ve ilişkisel doyumu artırma potansiyeline sahiptir.

Evlilik tutumlarına yönelik yaklaşımlarda tartışmalı konulardan biri, bireyin ebeveynlerinin boşanmış olup olmamasının tutumlar üzerindeki etkisidir. Literatürde, ebeveynlerin boşanmasının çocuk üzerinde çeşitli psikososyal etkiler yarattığı; bu bireylerin, anne-babalarının ilişki dinamiklerinden edindikleri izlenimleri, ileriki yaşantılarındaki romantik ilişkilerine ve evliliğe dair tutumlarına yansıttıkları ifade edilmektedir (Conger et al., 2000). Bu bulgular, bireyin evlilik anlayışının yalnızca güncel deneyimlerden değil, aynı zamanda geçmiş yaşantıların ve aile içi modellemelerin etkisiyle de biçimlendiğini göstermektedir. Sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, ebeveynlerin boşanma deneyiminin bireylerin evliliğe ilişkin tutumlarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bağlamda, boşanmış ailelerde yetişen bireylerin evlenme konusunda daha temkinli davrandıkları ve ebeveynlerinin ilişkisel hatalarını tekrar etmekten endişe duydukları belirtilmiştir (Jacquet ve Surra, 2001). Öte yandan, ebeveynlerinin boşanma sürecine tanıklık eden genç bireylerin, boşanmayı yaşamın doğal bir parçası ve kabul edilebilir bir süreç olarak görme eğiliminde oldukları da vurgulanmaktadır (Greenberg ve Nay,

1982). Bu durum, söz konusu bireylerin evliliğe ilişkin daha esnek ve pragmatik bir bakış açısına sahip olabileceklerini; boşanmayı ise bir başarısızlık değil, işlevsel bir çözüm ya da yeniden yapılanma süreci olarak değerlendirebileceklerini göstermektedir.

Evlilik tutumunu etkileyen faktörler sadece cinsiyet, yaş, ekonomik durum, din ve eğitim gibi yaygın etkenlerle sınırlı kalmamaktadır. Ailevi tutumlar, evlilik dışı birliktelik deneyimleri, sağlık koşulları, yerel gelenekler ve kültürel değerler gibi birçok farklı durum da bireylerin evliliğe yönelik algılarını şekillendirebilmektedir. Bu faktörleri ve bunlara etki eden değişkenleri incelemek, gençlerin evlilikle ilgili tutumlarını daha derinlemesine anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda düşünüldüğünde gençlerin evlilik tutumlarını etkileyen faktörlerden bir tanesi olarak değerlendirilebilecek romantik ilişkiler ve bu ilişkilerden elde edilen doyumların üzerinde daha fazla durulması gerekmektedir. Bir sonraki bölümde romantik ilişki doyumu hakkında daha ayrıntılı bilgiler verilecektir.

2.2. Romantik ilişki doyumu

2.2.1. İlişki

Aristoteles'e göre insan, doğası gereği sosyal bir varlıktır. Toplumdan izole bir şekilde yaşayan bireyler ya insan doğasının altında bir seviyededir ya da insandan daha üstün bir varlıktır. Bu bağlamda, bireylerin yaşamları boyunca farklı tür ve seviyelerde ilişkiler kurmaları kaçınılmaz bir gereklilik olarak kabul edilmektedir (Aristo, 2013). Gelişim süreci boyunca bireyler, ebeveynleri, kardeşleri, akrabaları, öğretmenleri, arkadaşları ve romantik partnerleri dahil olmak üzere çevrelerindeki birçok insanla kişisel ilişkiler kurarlar (Furman ve Buhrmester, 1992). Bu kişisel ilişkilerden biri olan romantik ilişki de flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda kendini gösteren önemli bir ilişki türüdür (Hendrick ve Hendrick, 2006).

2.2.2. Romantik ilişki

İnsanlar hayatları boyunca sürekli olarak diğerleriyle iletişim ve ilişki kurmaktadırlar. Bu ilişki, iletişim ve temas halinde olma durumu bireylerin romantik ilişkilerinin de ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Çoban, 2021)

Kalkan ve Yalçın’a (2012) göre romantik ilişki, aşk, duygusal destek, bağlanma ve ait olma duygusu gibi unsurları bir araya getiren bir ilişki biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, romantik ilişkilerin yalnızca duygusal ve fiziksel bağlardan öte, bireyler arasında karşılıklı destek ve bağlılık kurulan, derin bir aidiyet duygusu taşıyan ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu unsurlar, sağlıklı ve sürdürülebilir bir

ilişkinin temel taşları olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, bu unsurların bireyin yaşamına katkı sağladığını ve gelişimine olumlu yönde etki ettiğini vurgulamaktadırlar. Romantik ilişkiler kavramı, karşılıklı olarak kabul edilen ve devam eden gönüllü etkileşimleri ifade eder. Diğer akran ilişkileriyle karşılaştırıldığında, romantik ilişkiler tipik olarak kendine özgü bir yoğunluğa sahiptir. Genellikle sevgi ifadeleri ve mevcut veya beklenen cinsel davranışlarla görülür (Collins vd., 2009). Hendrick ve Hendrick (2006), romantik ilişkiyi, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda kendini gösteren önemli bir kişiler arası ilişki türü olarak tanımlamaktadırlar. Bu tür ilişkiler, duygusal bağlar, bağlılık ve karşılıklı anlayışa dayalı olup, bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan karmaşık ve dinamik ilişkilerdir. Collins (2003) romantik ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayıran beş temel özellik olduğunu ifade etmektedir. Bu özellikler; katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi, duygusal ve bilişsel süreçlerdir. Katılım, bir ilişkiye başlama yaşını, sürekliliğini ve görüşme sıklığını içerirken; eş seçimi, birlikte olunacak kişinin özelliklerini belirler. İlişki içeriği, bireylerin partnerleriyle geçirdikleri zaman boyunca yaptıkları aktiviteleri, paylaşımları ve etkileşimleri ifade eder. Duygusal ve bilişsel süreçler, partnerle olan ilişkide duygu, algı ve şemaların nasıl şekillendiğini anlatırken, ilişki kalitesi ise ilişkinin bireylere kazandırdığı yararlı deneyimlerin derecesini gösterir. Bu faktörlerin tümü, romantik ilişkinin derinliğini ve sağlıklı gelişimini etkileyen unsurlardır. Romantik ilişkiler, olağanüstü bir yoğunluk taşırken, aynı zamanda şiddetin farklı türlerini ve şefkat ifadelerini barındırabilir. Bu ilişkiler, duygusal bağların yanı sıra birçok beklentiyi de içerir; bunlar, bireylerin birbirlerine karşı duyduğu güven, sadakat, empati ve destek gibi faktörleri kapsar. Ancak, ilişkinin dinamiği her zaman sağlıklı olmayabilir ve şiddet veya manipülasyon gibi olumsuz davranışlar da bu yoğun duygusal etkileşimlerin bir parçası olabilir. Bu durum, romantik ilişkinin karmaşıklığını ve bireylerin bu ilişkilerdeki rollerini anlamak için önemli bir boyut oluşturmaktadır.

Romantik ilişkilerin sosyal bilimlerde uzun süre ihmal edilmesinin sebeplerinden biri, bu ilişkilerin özel yaşamın mahrem bir alanı olarak görülmesidir (Brown vd., 1999). Ayrıca, bilim insanlarının bu konuyu laboratuvar ortamında incelemeye uygun görmemeleri ve ergenlik dönemi romantik ilişkilerinin genellikle yüzeysel ve kısa süreli olduğu düşüncesi, bu alandaki eksik araştırmalara yol açmıştır. Son yirmi yıl içinde romantik ilişkiler ve bu ilişkilerdeki dinamikler üzerine önemli araştırmalar yapılmış olsa da, bu alandaki çalışmalar hala başlangıç aşamasında kabul edilebilecek kadar sınırlıdır (Collins, 2003).

Solmuş (2010) romantik ilişkileri; bağlılık (sevgi, aşk), eşin duygusal ihtiyaçlarıyla ilgilenilmesi, bu ihtiyaçlar ile duyguların paylaşılması ve güvenin kazanılması yoluyla tatmin edilmesi ve eşler arasındaki karşılıklı dayanışma süreci olarak tanımlamıştır. Romantik ilişkiler denildiğinde genellikle aşk ön plana çıksa da, aslında bu ilişkiler destek, bağlanma ve aidiyet hissi gibi farklı önemli faktörleri de içermektedir (Terzi ve Özbay, 2016). Romantik yakınlık taşıyan her çiftin mutlaka âşık olması gerekmez; ancak aşk, romantik ilişkilerdeki yakınlık düzeyini gösteren bir ölçüt olarak kabul edilir (Roscoe vd., 1987).

Yakın romantik ilişkiler, bireyin hayatının önemli ve vazgeçilemeyen bir yönüdür. Romantik bir ilişkinin başlaması ergenlik dönemi ile birlikte görülse de genç yetişkinlikte bireyin hayatında oldukça önemli bir hâle gelmektedir (Şirin ve Bayrakçı, 2020). Romantik ilişkilerin ilk deneyimlerinin genellikle ergenlik döneminde başladığı belirtilmektedir (Connolly vd., 2004). Bu tür ilişkiler, ergenlerin psiko-sosyal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynayarak, kimlik oluşumu, duygusal düzenleme ve sosyal becerilerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Furman ve Shaffer, 2003). Erikson (1968) psiko sosyal gelişim kuramında 21-30 yaşları arasında bireyin çözmesi gereken gelişimsel krizi “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” olarak belirtmektedir. Bu dönemde deneyimlenen romantik ilişkiler aşılması gereken gelişimsel bir krizdir. Bireyin bu yaşlarda romantik ilişkiyi başlatabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi önemli gelişimsel görevlerindendir. Feldman ve Gowen (1998) gençler için en büyük zorluğun eşzamanlı olarak üç ana gelişimsel görevle uğraşmak olduğunu belirtmektedirler. Bu gelişimsel görevler; benzersiz bir kimlik oluşturmak, beceriler geliştirmek ve karşı cinsle başa çıkmada yakınlık geliştirmek ve yeni cinsel arzular ve dürtülerle hesaplaşmaktır. Bu üç görevle genellikle romantik ilişkiler bağlamında uğraşılır. Sonuç olarak, gençlerin yaşamlarında romantik ilişkilerin rolü oldukça önemlidir. Romantik ilişkiler, gençlerin akran gruplarındaki "aidiyet" ve "statü" duygularını güçlendirebilir ve sosyal bağlantılarını kolaylaştırabilir. Bu ilişkilerin niteliği, romantik benlik kavramı ve olumlu benlik algısı ile pozitif yönde ilişkilidir. Ancak, romantik ilişkiler her zaman olumlu deneyimler sunmaz; ilişki içindeki doyumsuzluk veya ayrılıklar, bireylerde depresyon seviyesini artırabilir. Bireylerin kişilik özellikleri ve geçmiş ilişki deneyimleri de depresif tepkilerin şiddetini etkileyebilir (Collins, 2003). Ayrıca, Zimmer ve Gambeck’e (2002) göre ergenlik döneminde romantik ilişkilerin başlaması, beraberinde olumsuz deneyimler ve stres getirebilir.

Tolpin vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı romantik ilişkiye sahip olmanın strese karşı koruyucu bir etken olduğu ve bireylerin farklı alanlarını da olumlu etkilediği; sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip olmayanların ise bireylerin yaşamındaki diğer alanları olumsuz etkilediği bulunmuştur. Braithwaite vd. (2010) tarafından, üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan çalışmada, romantik ilişki içinde olan bireylerin, romantik ilişki içinde olmayan bireylere karşın çok daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olduklarını ve daha düşük obezite değerleri aldıklarını göstermiştir. Ayrıca romantik ilişki içinde olan kişilerin alkol kullanımı ile ilgili problemlerinin yalnız kişilere oranla çok daha az olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişkilerin yeri, doğası ve gelişimi üzerine birçok kuram geliştirilmiş ve kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Santrock (2011: 212) bireylerin dünya görüşü, tutumları, yaş, ırk, din ve ilgi alanları benzer kişilerle ilişki yaşamaya meyilli olduğunu söylemektedir. Bu etkenlerle birlikte fiziksel çekiciliğin ise romantik bir ilişkinin başlamasında önemli bir yeri olduğunu vurgulamaktadır. Kağıtçıbaşı (1998) ise insan davranışlarının kültürden bağımsız olarak değerlendirilemeyeceğini söyler. Bu görüşünden hareketle romantik ilişkilerin de kültürel dinamiklerden etkileneceği söylenebilir. Türk kültüründe yetişen bireylerin romantik ilişkilerinde gönüllülük ve karşılıklı olma kavramlarının ön plana çıktığı görülmektedir (Erden-İmamoğlu, 2009). Romantik ilişkiyi evrimsel ve biyolojik temelli açıklayan kuramlar da mevcuttur. Bu bakış açısına göre, romantik ilişki başlatma süreci genetik, hormonlar ve psikolojik deneyimlerle meydana gelmektedir. Bu kuramlar romantik ilişkileri daha çok beyindeki biyokimyasallarla açıklamaktadırlar (Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkiler, diğer yakın ilişkiler gibi belirli aşamalardan geçerek gelişir. İlk aşamada, fizyolojik uyarılma ve çekim söz konusu olur; ancak bu çekimin gücü, tarafların ortak duygu ve değerleri paylaşarak derinleşir. Bu süreç, tarafların birbirlerine psikolojik ve sosyal olarak daha çekici hale gelmesine yol açar ve bu da ilişkinin romantik bir boyuta evrilmesine zemin hazırlar. Ancak, yalnızca fizyolojik uyarılma veya çekim, bir ilişkinin başlaması için tek başına yeterli değildir. Kişilik özellikleri, tarafların birbirlerine duyduğu saygı, güven, tutku, iletişim becerileri, bağlanma ve yakınlık gibi faktörler de romantik ilişkinin şekillenmesinde ve sürmesinde belirleyici rol oynamaktadır (Solmuş, 2010).

Romantik bir ilişkinin başlamasında partnerlerin sahip olduğu özelliklerin belirleyici olduğunu belirtilmektedir (Burger 2004/2006). Evrimsel psikoloji perspektifine göre, erkekler genellikle daha genç ve fiziksel olarak çekici kadınlara yönelirken, kadınlar ise

daha olgun yaşlardaki, ekonomik olarak istikrarlı ve aile kurma potansiyeline sahip erkekleri tercih etme eğilimindedir. Impett ve Peplau (2006) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, fiziksel çekicilik her iki cinsiyet için de önemli bir faktör olsa da, erkeklerin bu özellikleri daha belirleyici bulduğu, kadınların ise erkeklerin sosyal statüsü ve maddi olanaklarına daha fazla değer verdiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, cinsiyetler arası tercihlerin, evrimsel süreçler ve biyolojik gereksinimlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Romantik ilişkilerde yakınlık, ilişkinin kalitesini belirleyen önemli faktörlerden biridir (Clark ve Reis, 1988).Kalıcı romantik ilişkilerde yakınlık; bağlılık, pozitif duygu durumları, fiziken ve bilişsel yakınlık derecesi ile ortaya çıkartılır. Bağlılık, diğer yakınlık bileşenlerinin oluşmasında etkilidir ve eşlerdeki isteğe vurgu yapar. Olumlu duygular; eşlerin karşı tarafın duygular karşısında sahip oldukları farkındalığı anlatır. Bilişsel yakınlık; eşlerin birbirlerinin değerleri ve amaçları gibi bilişsel dünyalarındaki dinamikler hakkında sahip oldukları farkındalıklardır. Fiziksel yakınlık ise eşler arasındaki duygusal bağdan cinsel ilişkiye kadar uzanan bir yakınlık ve paylaşım biçimini ifade eder (Moss ve Schwebel, 1993).

Eryılmaz ve Atak (2009), romantik yakınlığın oluşumunda kendilik algısı, kendilik bilgisi, bilişsel ve duygusal yakınlık, romantik sözelleştirme ve davranışsal yakınlık gibi çok boyutlu unsurların etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, kendilik algısı bireyin kendine ilişkin çekicilik, sempatiklik ve zekâ gibi niteliklere yönelik değerlendirmelerini kapsarken; davranışsal yakınlık, partnerle geçirilen zamanın süresi ve niteliği ile ilişkilendirilmektedir. Duygusal ve bilişsel yakınlık ise kişinin duygularını paylaşmasını ve diğer kişiyi düşünmesini kapsar. Kendilik bilgisi; diğer kişinin duygularına ve düşüncelerine saygı gösterilmesi ve dürüstlükle ilgilidir. Son olarak, romantik sözelleştirme ise anlamlı sözler söylemek veya şiir yazmak gibi romantik ifadeleri içerir.

2.1.3. Romantik İlişki Doyumu Kavramı

Hendrick (1988) romantik ilişkilerde ilişki kalitesini belirleyen en önemli değişkenlerden birisinin ilişkiden sağlanan doyum olduğunu söylemektedir. Sabatelli (1988) ise romantik ilişki doyumu kavramını; ilişki sürdürülebilirliği, ilişki kalitesi ve ilişki uyumu kavramları ile muadil bir kavram olarak açıklamıştır. Bireyin romantik ilişkisini sosyal, duygusal, cinsel ve psikolojik ihtiyaçlarını ne oranda karşıladığına dair öznel değerlendirmede bulunması ve buna dair algısı romantik ilişki doyumu olarak tanımlanmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989). Sternberg ve Barnes, (1985) ilişki

doyumunu etkilemede partnerlerin birbirleri hakkında neye inandıklarının nesnel gerçeklik kadar önemli olabileceğini belirtmişlerdir. İlişki doyumu bireylerin ilişkiye yaptığı yatırımlar, ilişkiye bağlılık düzeyleri ve partnerlerine kendilerine açmalarıyla ilintilidir (Hendrick vd., 1995).

Rusbult 'un (1983), yatırım modeli olarak adlandırdığı kuramda, ilişki doyumunu, bireyin partnerine yönelik duygu ve düşüncelerinin, kişisel mutluluk ve tatmin duygularının yanında, partnerlerin karşılıklı olarak yapmış oldukları yatırımların kişilerarası bir değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Başka bir söylemle, kişilerin ilişkileri için yaptığı tüm yatırımlar, ilişkideki doyumlarını değiştirmektedir. Rusbult (1980), ilişkilere yapılan yatırımları içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoride inceler. İçsel yatırımlar, bireylerin ilişkiye harcadığı zaman, duygusal çaba ve benzeri kaynakları kapsarken, dışsal yatırımlar ise paylaşılan anılar, maddi katkılar ve toplumsal statü gibi unsurları içermektedir. Dışsal yatırımlar, somut nesneler (örneğin, çocuklar, arabalar veya ev eşyaları) yanı sıra, bir ilişkinin sağladığı sosyal statü gibi soyut değerleri de içerebilir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Bu yatırımlar, ilişkinin sürdürülebilirliği ve bağlılık düzeyleri üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Rusbult, çiftlerin ilişkilerini sonlandırmaya karar verdiklerinde bile, bunu gerçekleştirememelerini ilişkiye yaptıkları yatırımla açıklamaktadır. Yatırım modeline göre, ilişki doyumu yüksek olan ve ilişkiye daha fazla yatırım yapan kişilerin ilişkilerine bağlanımları daha yüksektir (Rusbult, 1980).

Romantik ilişki doyumu yüksek olan bireylerin ilişkilerini daha uzun süreli olarak yaşayabilmekte olduğu ve ilişkilerinde olumlu deneyimler gerçekleştirebilmekte olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte ilişkilerinde yaşanılan tartışmalara sağlıklı çözüm önerileri geliştirerek birbirlerine karşı tatmin edici davranışlar gösterebilmektedirler (Amato vd., 2007). Ayrıca, romantik ilişki doyumunun bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stres sebeplerini azaltmada işlevsel bir rol üstlenebileceği belirtilmektedir (Abakay, 2015).İlişki doyumu yüksek olan çiftlerin kişisel huzur düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Dush ve Amato, 2005). Hatta yüksek ilişki doyumunun bireyleri erken ölümlere ve tıbbi hastalıklara karşı koruyabileceği bilinmektedir. (Holt-Lunstad vd., 2008).

Romantik ilişki doyumunu etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Romantik ilişkilerde doyumu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, ilişkilerin kalitesini ve partnerlerin psikolojik iyilik hallerini anlamak açısından önemlidir. Romantik ilişki doyumunun bireysel ve çift düzeyinde çok boyutlu etkiler doğurmasına rağmen, bu

yapıyı belirleyen değişkenler konusunda alanyazında bütüncül ve açıklayıcı bir çerçeve henüz oluşturulamamıştır. Bu bağlamda, romantik ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin ampirik olarak araştırılması, hem kuramsal bilgi birikimine katkı sağlayacak hem de ilişkisel süreçlerin niteliğini artırmaya yönelik uygulamalara zemin hazırlayacaktır. Zira bu değişkenlerin belirlenmesi, romantik ilişkilerdeki etkileşim kalitesini yükseltecek stratejilerin geliştirilmesini mümkün kılacaktır (Kaya, 2021).

2.2.4. Romantik İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

İlişki doyumu, önceki çalışmalarda bireyin genel yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkilendirilen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmıştır. Campbell (1976), ilişki doyumunu bireyin öznel iyi oluşunun temel bir göstergesi olarak ele almış; bu kavramın, bireyin romantik ilişkisine yönelik değerlendirmelerinin ötesinde, genel yaşam memnuniyetini ve ruhsal refah düzeyini yansıttığını ileri sürmüştür. Bu bağlamda ilişki doyumu, bireysel psikolojik işlevselliğin önemli bir belirleyeni olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin romantik ilişkilerinde duyduğu tatminin, genel yaşam kalitesini ve psikolojik iyilik hallerini doğrudan etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Davis ve Oathout (1987), empatik yanıtların bireylerin ilişki doyumunu artırmada önemli bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Metts ve Cupach (1990), olumlu sorun çözebilme yetenekleri olan kişilerin daha fazla düzeyde ilişki doyumuna sahip olduklarını belirtmişlerdir. Cramer (2004) ise depresif belirtilerin, bireylerin ilişki doyumunu önemli ölçüde azalttığını ifade etmiştir. Barnes ve diğerleri (2007), ilişkilerdeki stres düzeyinin ilişki doyumu ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular, ilişki doyumunu şekillendiren çeşitli psikolojik, duygusal ve sosyo-davranışsal etkenlerin karmaşıklığını ve etkileşimini gözler önüne sermektedir. Özellikle yüksek stres seviyelerinin, ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyerek, ilişkinin kalitesini düşürdüğünü vurgulamışlardır. Yapılan araştırmalar kapsamında romantik ilişki doyumunun genel iyilik halinden de etkilendiği bulunmuştur (Saraç, 2013).

Romantik ilişkide doyumu etkileyen faktörlerden bir tanesi ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan düşüncelerdir (Saraç, 2013). Romantik ilişkilerin gelişimi ve sürekliliği, ilişkideki inançlar tarafından önemli ölçüde şekillendirilmektedir (Knee, 1998). Özellikle, ilişkilerden alınan doyumu belirleyen inançlar, beş ana kategoriye ayrılmıştır (Eidelson ve Epstein, 1982). Bunlar: (1) Anlaşmazlıklar yıkıcıdır, (2) Eşlerin değişmesi imkânsızdır, (3) Akıl okuma gereklidir, (4) Cinsellikte mükemmellik isteği, (5) Cinsiyet rollerine dair farklılıklar mevcuttur. Bireylerin romantik ilişkilerinden beklentileri

olabilmektedir ve bu beklentiler romantik ilişkilere dair bazı ilişki inançlarını ortaya çıkartmaktadır, bu inançlar da ilişkinin doyumunda oldukça etkili olmaktadır. Romantik ilişkilere yönelik beklentiler, farklı teorik çerçevelerle ele alınmış ve çeşitli kavramlarla tanımlanmıştır. DeBord ve diğerleri (1996), bu arzuları "gerçekçi olmayan ilişki kalıpları" şeklinde adlandırmış ve bu tür beklentilerin ilişkinin kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamışlardır. Sprecher ve Metts (1999) ise, "ilişkiye dair beklentiler" terimiyle, bireylerin ilişkilerden beklediği duygusal ve psikolojik tatmini tanımlamışlardır. Sharp ve Ganong (2000), bu beklentileri "fonksiyonelliğe sahip olmayan inanışlar" olarak kategorize etmiş ek olarak bu tür inançların ilişkinin işleyişine engel teşkil edebileceğini belirtmişlerdir. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerdeki beklentileri "romantik inançlar" olarak ele alırken, bu inançların bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Son olarak, Fletcher ve Kininmonth (1992), ilişkilere yönelik beklentileri "yakın ilişki korkusu" terimiyle tanımlamış ve bu tür korkuların, bireylerin ilişki kurma süreçlerinde kaygıya neden olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu kavramlar, romantik ilişkilere yönelik bireylerin zihinsel çerçevelerini ve ilişkilerdeki beklentilerini daha iyi anlamamıza olanak sağlamaktadır. Romantik ilişkilere dair inançlar, genellikle akılcı ve akılcı olmayan inançlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Akılcı inançlar, ilişkilerin gerçek doğasını yansıtarak, kişilerin ilişkiden elde ettikleri doyumları ve bireysel gelişimlerini pozitif bir şekilde destekler (Sullivan ve Schwebel, 1995). Araştırmalar, akılcı inançlara sahip olan kişilerin daha doyum verici ilişkiler yaşadığını göstermektedir (Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003). Bunun tam tersine, akıl dışı inançlar, ilişkideki yapı ve partnerlerin özellikleri hakkında aşırı, katı ve mantıksız düşünceler barındırır; bu tür inançlar, bireylerin ilişkilerinde sorun yaşama ihtimalini yükseltmektedir (Ellis, 1986; Friedman ve Whisman, 1998).

Romantik ilişki doyumunu belirleyen önemli etmenlerden biri, evlilik öncesi ilişkinin algılanış biçimidir (Saraç, 2013). Evlilik öncesi ilişkilerin değerlendirilmesi, bireylerin partnerlerine ve ilişkilerini etkileyen farklı alanlara dair düşüncelerini daha net bir şekilde kavramalarına olanak tanır (Busby vd., 2001). Hendrick ve diğerleri (1998), ilişki değerlendirmesinin, bireylerin ilişkilerine dair genel doyum seviyelerinin, beklentilerinin karşılanma derecelerinin, ilişkinin kalitesinin, partnerle duyulan aşkın yoğunluğunun, ilişkideki pişmanlıkların ve mevcut sorunların tespit edilmesinde önemli bir araç olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu bağlamda, ilişki değerlendirme süreci, bireylerin ilişkilerinin güçlü yönlerini ve zayıf alanlarını belirlemelerine imkân tanıyan

ve ilişkinin iyileştirilmesine yönelik stratejiler geliştirmelerine olanak sağlayan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Holman vd., 1994; Ergin, 2011). Romantik ilişkilerde, bireylerin sıklıkla karşılaştığı sorunlar arasında arkadaşlık ilişkileri, aile ve akraba bağları, dini değerler, boş zaman aktiviteleri, maddi durum ve cinsellik gibi çeşitli dinamikler bulunmaktadır (Buckner ve Salts, 1985). Çiftlerin ilişkilerindeki bu sorunların tanımlanması, onların profesyonel destek alma fırsatı bulmalarını sağlayarak, daha sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurmalarına yardımcı olmaktadır (Busby vd., 2001).

Temel psikolojik ihtiyaçların yeterli bir şekilde desteklenmesi, ilişkideki işlevselliğin güçlenmesine ve güvenin artmasına yol açar; bu da, romantik ilişkilerin ideal düzeyde tatmin edici olmasını sağlamaktadır. İşlevselliğin yanı sıra, romantik ilişkilerde partnerler arasındaki bağlılık ve tutarlılık, ilişkinin doyum düzeyini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, ilişkilerdeki bağlılık ve tutarlılığın güçlenmesine önemli bir rol oynamakta olup, bu süreç bireylerin ilişkilerindeki genel tatmin düzeyini artırmaktadır (Vallerand ve Bissonette, 1992; Williams vd., 1996). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, temel psikolojik gereksinimleri karşılanan kişilerin, ruhsal olarak zorlandıkları dönemlerde partnerlerine karşı kendilerini daha dürüst ifade ettikleri görülmektedir (Ryan vd., 2005).Bu kendini açık ifade etme özelliği karşıdaki bireye de yansımaktadır (Knee vd., 2005). Partnerlerin karşılıklı olarak daha açık olmalarının, birbirlerine olan güvenlerini ve birbirleriyle olan paylaşımlarının sayısını artıracağı düşünülmektedir. Karşılıklı güvenin ve karşılıklı paylaşımların yüksek olduğu ilişkilerin ise daha derin ve tatmin edici olacağı söylenebilir. Bu bağlamda, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, ilişkilerin niteliğini iyileştirerek doyumu da artıracağı öne sürülebilir (Güleç, 2020).

Bilinçli farkındalık; ana odaklanma, iletişim ve empati becerilerinin geliştirilmesine katkı sağladığını ve bu nedenle ilişki doyumunu artırmada etkili olabilmektedir (Gambrel ve Keeling, 2010). Ayrıca, Barnes ve diğerlerine (2007) göre bilinçli farkındalık, ilişkilerde yapıcı tepkilerin verilmesini yardımcı olarak romantik ilişki doyumunun iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu bireylerin, romantik ilişki çatışmalarına karşı daha kontrollü ve bilinçli bir yaklaşım sergileyeceği, bu da otomatik tepkilerden kaçınmalarını sağlayarak ilişki doyumunu artıracağı varsayılmaktadır (Güleç, 2020). Bu bağlamda, bireylerin çatışma çözme süreçlerinde daha esnek, empatik ve yapıcı yaklaşımlar benimsemeleri, ilişkinin duygusal kalitesini iyileştirebilir ve uzun vadede ilişkilerinin sürdürülebilirliğine katkı sağlayabilir.

Romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer etmen, olumsuz yüklemelerdir. Bu yüklemeler, bireylerde ruminatif düşüncelerle bağlantılıdır. Ruminatif düşünceler, kişinin mevcut anı yaşamasını engeller ve bu durum, saldırgan davranışlara sebep olabilmektedir (Bishop vd., 2004; Shapiro vd., 2006). Bu durumun romantik ilişkilerden elde edilecek doyumu düşüreceği yorumunu yapmak mümkündür (Güleç, 2020). Genel olarak, çatışmayı artıran yüklemeler yapan bireylerin, romantik partnerlerine duydukları güven, memnuniyet ve olumlu duyguların daha düşük olma eğiliminde olduğu ifade edilmiştir (Fincham vd., 2000). Bu durum, ilişki doyumunun azalmasına neden olabilir (Güleç, 2020). Johnson (2014) ise, çatışmayı daha fazla teşvik eden yüklemelerin, bireylerin ilişkilerinde güven kaybına ve duygusal derinlik eksikliğine yol açarak, çatışma anlarında ilişkinin sürdürülebilirliğinin azalmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Sonuç olarak, bu tür yüklemeler, romantik ilişkilerdeki doyum seviyesinin düşmesine yol açmaktadır.

2.2.5. Romantik İlişkide Aşk Kuramları

Gelişimsel açıdan büyük bir yeri olan romantik ilişkiler ve aşk, çeşitli kuramlarda kendine yer bulmuş ve bu konuya yönelik pek çok teori geliştirilmiştir. Geliştirilmiş olan bu kuramlardan daha kapsamlı ve temsiliyet açısından önemli olanlarına kısaca değinmek gerekmektedir.

2.2.5.1. Rubin’in Kuramı

Aşk konusuna bilimsel açıdan ilk ciddi değerlendirmeleri yapan isimlerden biri Zick Rubin'dir. Rubin, psikologların aşk kavramına ilişkin mesafeli olmalarını ilginç bulmuştur. Çünkü Rubin’e göre göre aşk; duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenleri bir arada barındıran, kültürel bir olgudur. Bu bağlamda, kişilerin sahip olduğu özellikler ve toplumsal yapıları çeşitlenmesiyle beraber aşkın ne anlama geldiği de farklılıklar gösterir (Rubin, 1970, 1974, 1988).

Rubin, aşk hakkında düşüncelerini açıklarken önce iki kavramı birbirinden ayırır: Aşk ve hoşlanma. Ona göre sevgiliye beslenen aşk ve arkadaş olunan bireye yönelik hoşlanmanın birbiriyle bağlantılı olduğunu öne sürse de, bu iki duygu türünün farklı düşünceler, davranışlar ve duygusal öğeler içerdiğini belirtir. Ona göre hoşlanmanın üç temel unsuru vardır: ilk olarak algılanan benzerlik, ardından olumlu bir değerlendirme ve son olarak saygı ile güven. Aşk, üç ana unsuru kapsar: yakınlık, gözetme ve bağlanma. Rubin’e göre, yakınlık, başka bireylerle kıyaslandığında, o kişiyle daha rahat bir şekilde iletişim kurmayı ve özel, farklı konuları paylaşmayı içerir. Bağlanma, bir başkasıyla daha fazla vakit geçirme, duygusal bir bağ oluşturma ve ondan destek alma

anlamına gelir. Gözetme ise insanın, ilişkide olduğu insanın mutluluğunu, kendi mutluluğundan daha önemli ve öncelik görmesidir (Rubin, 1970).

2.2.5.2. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

Robert J. Sternberg, aşkla ilgili yaptığı araştırmalar sonucunda "Üçgen Aşk Kuramı"nı geliştirmiştir. Bu kurama göre aşk, üç ana bileşenden oluşur: tutku, karar/bağlılık ve yakınlık. Tutku, bireylerin birbirlerine fiziksel olarak çekilmesi, cinsel ilişki isteği ve romantik duyguları kapsar. Karar/bağlılık bileşeni, kısa bir süre içinde insanların sevme kararını almalarını ve bu aşkı sürdürmeye yönelik çabalarını içerir. Yakınlık ise, bireylerin birbirlerine açılmaları, paylaşımlarda bulunmaları ve duygusal bağlılıkları ile ilgilidir (Sternberg, 1998).

Sternberg, kaynak olarak aldığı üç bileşen ile aşk ilişkilerinin sekiz çeşidi olduğunu ifade etmiştir. Değişik aşk biçimlerinin hepsinde bu faktörlerin yeri birbirlerine göre değişiklik göstermektedir. Üçgen benzemesinden faydalanarak açıklanmaya gayret gösterilen bu aşk türleri: Delice Aşk (Infatuation), Hoşlanma (Liking), Boş Aşk (Emty Love), Romantik Aşk (Romantic Love), Dostça Aşk (Companionate), Aptalca Aşk (Fatuous Love), Mükemmel Aşk (Consummate Love) ve Aşksızlık (Nonlove) olarak belirtilmiştir.

Sternberg'in (1988, 1998) aşk stilleri ile ilgili düşünceleri şöyle özetlenebilir:

Delice Aşk, yalnızca tutku bileşenini içeren bir aşk türüdür; yakınlık ve karar/bağlılık unsurları yoktur. Tutkunun kısa sürede belirginleşmesi, bireyde fizyolojik bazı belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur ve bu durum kolayca fark edilebilir. Eğer birey, ilişkiye aşırı anlam yüklemezse herhangi bir sorun yaşanmayabilir, ancak aksi takdirde ilişki, saplantılı bir hale gelebilir.

Hoşlanma, Hoşlanma, yalnızca yakınlık bileşenini içeren ve tutku ile karar/bağlılık unsurlarını barındırmayan bir aşk türüdür. Kişi, karşısındaki bireye karşı sıcak duygular besler ve ona yakınlık hisseder.

Romantik aşk türünde yakınlık ve tutku bileşenleri daha fazla ön plandadır ve karar/bağlılık öğesi var ise de genellikle çok azdır. Bu aşk türü, çoğunlukla ilişkilerin ilk dönemlerinde görülür. Bireyler arasında güçlü duygusal bağlar ve fiziksel çekim belirgin şekilde hissedilir. Romantik aşk, özellikle edebiyat eserlerinde sıkça işlenen bir tema olmuştur.

Boş aşk karar/bağlılık kavramını barındırırken, tutku ve yakınlık kavramlarını barındırmaz. Batı kültürlerinde çoğunlukla uzun süreli ilişkilerin fiziksel çekimin ve karşı tarafa ilginin azaldığı zamanlarda, yani ilişkinin son aşamalarında bu aşk türü ile

karşılaşılır. Ancak, evliliklerin toplumsal kurallarla oluşturulduğu bazı kültürlerde, ilişkinin başında da görülebilir.

Dostça aşk, yakınlık ve karar/bağlılık bileşenlerinin bulunduğu, ancak tutkunun ya hiç olmadığı ya da yeterli derecede güçlü olmadığı bir aşk türüdür. Genellikle büyük bir tutku ile başlayan ilişkilerde, zamanla tutku zayıflar ve geriye yalnızca yakınlık ile bağlılık kalır. Bu haliyle ilişki, arkadaşlık ilişkilerine benzemeye başlar.

Aptalca aşk tutku ve karar/bağlılık bileşenlerine sahiptir fakat yakınlık henüz tam olarak tamamlanmamıştır. Kişiler birbirlerine fiziksel olarak çekim hissederler ve az bir zaman içerisinde birbirlerine bağlılık geliştirebilirler (örneğin, tanışır tanışmaz nişanlanmak veya evlenmek gibi). Eğer yakınlık zamanla gelişirse, ilişki sağlıklı bir şekilde devam eder, ancak yakınlık gelişmezse, tutku azaldıkça geriye yalnızca karar/bağlılık kalır. Bu durum ise var olan aşkı boş aşka dönüştürebilir.

Mükemmel aşk, tüm bireylerin arzuladığı, ulaşmayı hedeflediği ideal aşk türüdür. Bu aşk; tutku, yakınlık ve karar/bağlılık bileşenlerinin hepsini içerir. Mükemmel aşkı elde etmek ve sürdürmek oldukça zordur, bu yüzden insanlar, ellerinden geldikçe bu hedefe benzer bir ilişki arayışı içine girmektedirler.

Bunların dışında kalan ilişki türü **aşksızlıktır** Aşksızlık, romantik ilişkinin temel öğeleri olan tutku, yakınlık ve bağlılık unsurlarından yoksun olan bir ilişki türüdür. Bu tür ilişkiler, genellikle yüzeysel etkileşimlere dayanır ve duygusal derinlikten yoksundur. Aşksız ilişkiler, çoğunlukla gündelik ve pratik amaçlara hizmet eden, nedensel bir bağa sahip olan kişiler arası ilişkiler olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, söz konusu ilişkilerde arkadaşlık gibi duygusal ve samimi bağlar nadiren gelişir ve ilişki daha çok geçici, araçsal bir nitelik taşır.



Şekil 3. Aşkın bileşenleri ve aşkın türleri Sternberg, R.J. (1988).

2.2.5.3. Hatfield’in Kuramı

Hatfield'in kuramı, Rubin’in ikili sınıflandırmasıyla benzer özellikler taşıdığı söylenebilir. Hatfield (1988), aşkı tutkulu ve arkadaşça olmak üzere iki bileşenle sınıflandıran bir model önermiştir ve bu modelde aşkı sınıflandırırken cinselliği de temel bir kriter olarak görmüştür (akt., Ercan, 2008).

Tutkulu aşk, aşırı yoğun duyguların ve sevgiliyle birlikte olma isteğinin fazla olduğu bir durumdur ve bu özellikleriyle Rubin’in âşık olma konusuyla benzerlikleri vardır. Öte yandan, arkadaşça aşk, zamanla gelişen duygusal yakınlık ve karşılıklı kendini açma ile şekillenir ve Rubin’in hoşlanma terimine benzerdir. Arkadaşça aşıklar, birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını tanıyıp, karşılıklı güven, şefkat ve ilgiyi paylaşarak etkileşimde bulunurlar. Hatfield'in kuramında, tıpkı Rubin’de olduğu gibi, kültürel özelliklerin ve öğrenmenin aşk deneyimi ve bunun dışarı vurumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Hatfield, 1988, akt., Ercan, 2008).

2.2.5.4. Lee’nin Aşk Kuramı

Lee'ye (1974) göre, aşkın oluşumunda ailenin, arkadaş çevresinin ve kültürel faktörlerin kritik bir rolü bulunmaktadır. Aşk, sadece bireysel bir duygu değil, aynı zamanda bireyin yaşadığı deneyimler ve toplumsal etkileşimler yoluyla öğrenilen bir davranış biçimi olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, Aşkın doğası ve anlamı, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre ve kültürel bağlam doğrultusunda biçimlenmekte; bu bağlamda aşk, sabit bir yapıdan ziyade toplumsal normlar ve bireysel deneyimlerle şekillenen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Lee (1988), aşkın bireysel ve kültürel varyasyonlarını analiz etmek amacıyla çeşitli edebi eserleri incelemiş ve aşkı tekil bir tanım çerçevesinde değil, farklı aşk stillerinin bileşimi şeklinde kavramsallaştırmıştır. Lee’nin yaklaşımına göre, tıpkı temel renklerin çeşitli oranlarda birleşerek yeni tonlar meydana getirmesi gibi, farklı aşk stillerinin etkileşimi de bireyler arasında çeşitlenen aşk deneyimlerini ortaya çıkarır. Bu bakış açısı, aşkı kültürel anlam sistemleriyle iç içe geçmiş dinamik bir yapı olarak konumlandırır. Bu model, aşkın yalnızca duygusal bir deneyim olmadığını, aynı zamanda bireylerin kişilik özellikleri, geçmiş deneyimleri ve sosyal bağlamları tarafından şekillendirilen dinamik bir süreç olduğunu gösterir. Lee'nin aşk stillerine dair yaptığı bu tanımlar, bireylerin aşkı nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimlerin romantik ilişkilerde nasıl farklılaştığını anlamak adına önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Tutkulu aşk (eros), partnerin fiziksel özelliklerinin zihinsel bir temsiliyle hareket edilen ve cinselliğin önde olduğu aşk çeşididir. Eros terimi, cinsel çekimle birlikte

oluşturulmuş bir güzellik algısını da barındırmaktadır. Bu şekilde aşka ve âşık olmaya çok fazla kıymet veren kişiler, ilişkilerinde kıskançlığın olmamasını savunur ve eşleriyle uyum ile birlikte olmayı ilk amaç olarak görürler. Ayrıca güvenli ve yakın bir iletişim becerisine sahip olup, partnerlerine besledikleri güvenle beraber kendilerini açarak, partnerlerinden bir parça olmayı arzu ederler. Ancak, zihinlerinde oluşturdukları ideal güzellik anlayışı ilişkide önemli bir yer tuttuğundan, zamanla hayal kırıklığı yaşamaları mümkündür. Bu durumda, ilişkinin devamlılığı, ilişkinin başındaki arzular ve fiziksel açıdan idealize edilmiş temsillerin üstesinden gelebilmek için güvenli iletişimle kurulan yakınlığa bağlıdır.

Arkadaşça aşk (storge), öncesinde sevgiye ve arkadaşlığa dayalı bir ilişkisi olan insanların, zaman geçtikçe kendilerini ilişkiye daha çok katarak güven duygusu oluşturdukları ve böylece gelişen bir aşk çeşididir. Bu aşk, birlikte zaman harcama ve ilgi alanlarının ortak olmasıyla ortaya çıkmaya başlar ve sürekli olumlu olarak artar. Lee, arkadaşça aşkın "heyecansız" ve "olaysız" olduğunu ifade eder ve böyle ilişkilerde tutkunun düşük olduğunun üzerinde durur. Arkadaşça aşk, fiziksel yakınlık ve cinsel çekimin daha önemsiz olduğu ve sevgiliyle fazla ayrı kalmanın rahatsızlık yaratmadığı bir aşk türüdür, bu özelliğiyle de tutkulu aşktan farklılaşır. Oyun gibi aşkla benzese de, bu aşkta paylaşılan tecrübeler arttıkça, zaman geçtikçe tutku da artmaya başlar.

Oyun gibi aşk (ludus), aşk yaşantısı bir oyun gibi görülüp, bu oyundan en yüksek zevkin alınmasının hedeflendiği aşk türüdür. Oyun gibi olan aşkta, eğlence çok fazla öne çıkmaktadır, daha çok kısa süren ve derin olmayan ilişkiler kuran kişiler için bağlılık da yoktur. Bu yüzden birden çok farklı kişiyle romantik ilişkiler içinde bulunabilirler. Tutkulu aşkın karşıtı olarak değerlendirilebilecek ludus tarzı aşkta, bireyler için temel öncelik cinsel haz ve ilişkiden sağlanan keyiftir. Bu bağlamda, duygusal yakınlık, kendini açma ve romantik bağlılık ikincil düzeyde kalmakta; ilişkinin ilerlemesiyle birlikte etkileşim sıklığı ve yoğunluğu genellikle azalmaktadır. Bu kişiler, geleceğe dair herhangi bir beklenti oluşturmaz ve partnerlerini sahiplenmezler, aynı şekilde partnerlerinden de aynı tavrı beklerler, kıskanmazlar.

Tutkulu ve oyun gibi aşk tutumları birleşince ortaya çıkan **sahiplenici aşk (mania)**, Yunanca “tanrılardan gelmiş delilik” manasında "theia mania" sözünden türetilmiştir. Mania tipi aşk, kişinin ilişkide olduğu bireye güveninin azlığı, çok fazla sahiplenici ayrıca kıskanç bir tavır takınması ile açıklanır. Bu tip bireyler, partnerlerine aşırı bağımlıdır ve partnerlerini kaybetme korkusunu çok fazla yaşarlar. İlişkilerinde zorluklar yaşansa da, bağımlılık ve kaygı nedeniyle partnerlerinden ayrılmayı

başaramazlar. Sahiplenici aşk, partnerle obsesif bir şekilde meşgul olmayı ve onu elde tutmak için çeşitli stratejiler geliştirmeyi içerir, bu yönüyle oyun gibi aşkla benzerlik gösterir. Ancak, sahiplenici aşkın tutkulu aşkla benzerliği, duyguların şiddeti ve mükemmel aşkı arama isteklerinden kaynaklanır. Fakat, ilişkinin sona ermesiyle birlikte, bu kişiler kendilerine olan inançlarını kaybederler ve bu durum onları tutkulu âşıklarından ayırır. Partnerleriyle bağlarının kopması, kendilerini çaresiz hissetmelerine yol açar ve bu duyguların yarattığı acıyı bir tür haz olarak deneyimlerler.

Mantıklı aşk (pragma), arkadaşça ve oyun gibi aşk tiplerinin birleşmesi ile oluşmaktadır. İlişkide uyumun önde olduğu bir aşk çeşididir ve bu aşkta birey, partnerinin eğitim düzeyi, benzer ilgi yönleri, uyruk, yaş, maddi seviye, dinsel inançları, mesleki ve toplumsal statüsü gibi çeşitli özelliklerini dikkate almaktadır. Uyumlu eş seçiminde, birey kendine olumlu gelecek verebilecek ve uzun zaman boyunca devam edeceğini düşündüğü bir ilişki kurmayı amaçlar. İlişkinin başında akılcılık ön plandadır ve bazı sınırlarla kurulmuştur fakat zamanla partnerine yönelik güçlü duygular oluşabilir. Bu aşk türünün arkadaşça aşktan farklı olarak, kişiler ilişkilerini bilinçli olarak tercih ederler ve ilişki bittiğinde, mantıklı olarak tercihlerine uygun yeni bir partner aramaya başlarlar.

Özgeci aşk (agape), tutkulu aşk ile arkadaş gibi aşkın türlerinin birleşimi ile oluşan bir aşk tipidir. Bireyler ilişkilerinde birbirlerini destekleyen ve paylaşımcı yaklaşım gösterirler. Ayrıca partnerlerine karşı çok yoğun duygulara sahiptirler. Tutkulu aşıklar gibi sevgililerine çekim duyarlar ama bunda fiziksel heyecan ön planda olmaz. Çoğu zaman kıskançlık sergilemezler ve ilişkilerinde paylaşımcı, fedakâr, hoşgörülü ve destekleyici bir tutuma sahiptirler. Partnerleri oldukları gibi kabullenirler. Bu fedakârlık ve hoşgörüye karşın, bu aşk türüne sahip kişiler karşılık beklemeden sevmeyi görev olarak kabul ederler. Duygularının ve davranışlarının karşılık bulması onlar için öncelik değildir. Bu aşıklar, ilişki içerisinde kendilerini feda edercesine bir tavır içine girer ve karşılık beklemeden sevgilerini sonuna kadar gösterirler.

Lee, temelinde altı çeşitli aşk kuramı önerir ve bu aşk çeşitlerinin sabit değil insanların başka vakitlerde ve farklı anlarda değişik aşk tutumları içerisine girebileceklerini söyler. Zaman açısından ve durum açısından değişimlerin, kişilerin aşk ile ilgili tutumlarında da değişimlere sebep olduğunu vurgular. Bu yüzden, herkes hayatının bir döneminde bu boyutlardan birini veya birkaç tanesini tecrübe edebilmektedir (Lee, 1977).

2.2.5.5. Evrimsel Kökenli Biyolojik Aşk Kuramı

Bilişsel ve davranışsal yönlerin evrimsel kaynaklarını inceleyen perspektif, aşkı; bireylerin üreme başarısını artırmayı amaçlayan evrimsel bir adaptasyon olarak tanımlar. Buss (1988) ve takipçilerinin öne sürdüğü evrimsel teoriye göre, aşk, bireylerin genetik materyallerini nesiller boyu aktarmalarını sağlamak için evrimsel olarak gelişmiş bir mekanizmadır. Aşk, çiftler arasında bağ kurarak, yavruların hayatta kalmalarını ve ebeveynlerinden bakım alabilmelerini mümkün kılar, böylece genetik yatırımın devamlılığı sağlanır. Bu bağlamda, aşk yalnızca bir duygusal deneyim olarak değil, biyolojik olarak sürdürülmesi gereken bir strateji olarak ele alınmalıdır.

Buss (1988) aşkın, insanları eşlerini elde tutmaya, onları etkilemeye ve üreyip, dünyaya gelen yavrularına bakım sağlamaya yönelik bir itici güç oluşturduğunu ileri sürer. Buss'un teorisine göre, aşkın yedi temel işlevi vardır: kaynak sağlama, sadık olma ve koruyabilme, bağlı olma ve evlilik, cinsellik açısından yakın olma, çoğalma, kaynakların paylaşılması ve anne baba yatırımı. Bu işlevler, çiftlerin hayatta kalmasını ve türlerinin devamını sağlamalarına yönelik evrimsel stratejiler olarak değerlendirilmektedir. Her bir işlev, bireylerin ve çiftlerin üreme süreçlerinde ve yavrularının bakımında kritik bir rol oynar, bu da aşkı yalnızca bireysel ve duygusal bir deneyim olmanın ötesinde, türün biyolojik başarısı için gerekli bir süreç olarak konumlandırır.

Kaynak gösterme: Evrimsel psikoloji çerçevesinde, diğer cinsiyet açısından istenenlerin yerine getirilmesi, bireylerin üreyebilme başarısını artırma amacına yönelik evrimsel bir strateji olarak açıklanabilir. Kaynak gösterme, eş seçiminde bireylerin, karşı cinsin kendilerini tercih etmesi durumunda sunabilecekleri değerli özellikleri ve imkanları öne çıkarmalarını sağlayan bir süreçtir. Kadınların fiziksel çekiciliği, genç ve sağlıklı bir görünüm sergilemesi, doğurganlık potansiyelini işaret ederken, erkeklerin hırs, çalışkanlık, maddi kaynaklar ve sosyal statü gibi özellikleri, bunların eş seçimindeki önemini vurgular. Bu bağlamda, erkeklerin kadınlara hediye sunması veya kadınların genç görünmeye yönelik çabaları, eş seçimindeki evrimsel stratejilere işaret eder. Erkeklerin hediye verme eylemi, maddi kaynak sağlama ve güven sunma stratejisinin bir yansıması olarak değerlendirilirken, kadınların fiziksel çekiciliğe yönelik yaptıkları çabalar, üreme potansiyellerini sergileyen önemli göstergelerdir. Bu tür davranışlar, bireylerin hayatta kalma ve üreme başarılarını artırmaya yönelik stratejik bir yaklaşım olarak, evrimsel süreç içinde gelişen sosyal ve biyolojik dinamiklerin bir parçasıdır.

Sadakat ve koruma: Evrimsel psikoloji perspektifinden bakıldığında, sadakat ve koruma, eşler arası güvenin tesisini sağlarken, genetik yatırımların korunmasına yönelik bir strateji olarak ortaya çıkar. Eşlerin birbirlerine sadık kalmaları, biyolojik babalığın güvencelenmesi ve kaynak paylaşımının sürekliliği açısından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, kıskanma ve sadakatle ilgili tepkiler, ilişkinin güvenliğini pekiştiren evrimsel adaptasyonlar olarak değerlendirilebilir.

Bağlılık ve evlilik: Eşlerin uzun vadeli birliktelik kararları ve geleceğe yönelik planları, evrimsel olarak üreme başarısını destekleyen stratejik eylemler olarak değerlendirilebilir. Bu süreç, genetik aktarımın ve yavruların bakımının sürdürülebilirliğini sağlar. Bu eylemler, çiftin birbirlerine duyduğu bağlılığı ve güveni pekiştirerek, sadakat ve koruma amacını da güçlendirir. Aynı zamanda bu tür bir bağlılık, kaynak yatırımının sürekliliğini ve güvence altına alınmasını sağlar, çünkü partnerler birbirlerine uzun vadeli yatırım yapmayı taahhüt ederler.

Cinsel yakınlık: Eşleşilebilecek erkek sayısının kadınlardan fazla olması, erkeklerin cinselliğe erişimlerinde kısıtlılıklarını beraberinde getirir. Bu durum, erkeklerin eşleşme olasılıklarını daha kısıtlı hale getirirken, kadınlara kıyasla erkeklerin bu amaca ulaşmak için daha fazla çaba göstermelerine neden olur. Bu çaba, cinsel yakınlık ve çekicilik yoluyla eş seçimini etkileyen bir strateji olarak görülmektedir.

Üreme: Aşk, üreme amacı güderek türün devamını sağlar. Evrimsel yaklaşıma göre, üreme amacına ulaşılmamışsa, önceki dört amaç (kaynaklar sunma, sadık olma ve koruyabilme, bağlı olma ve cinsel açıdan yakın olma) da işlevini tam olarak yerine getirememiş demektir. Bu, üremenin, aşkın ve ilişkilerin evrimsel bağlamda nihai hedefi olduğunu ve diğer tüm aşk eylemlerinin bu amaca hizmet etmek için şekillendiğini göstermektedir.

Kaynak paylaşımı: Cinsellik ve üreyebilme, kadının üreyebilme değerinin güvencesi görülürken, erkeğin sağladığı maddi imkân ve koruyabilme, aile üyelerinin güvenliğini sağlamak için kritik bir kaynak paylaşımı oluşturur. Bu kaynaklar, aile sağlığı ve güvenliği açısından temel bir öngörü aracı işlevi görür; yetersiz kaynak paylaşımı ise ailenin hayatta kalma ve gelişme olasılığını olumsuz etkileyebilir.

Ebeveyn yatırımı: Son amaç, yavrunun hayatta kalabilmesi için gerekli beslenme, barınma, sevgi ve eğitim gereksinimlerinin karşılanmasıdır. Ebeveyn yatırımı, çocuğun üreme olgunluğuna ulaşana kadar hayatta kalmasını sağlamak için kritik olup, aşk bu sürecin teşvik edici gücü olarak görülür. Aşk, çiftlerin ebeveynlik rollerine yönelik

bağlılıklarını güçlendirerek, yavrunun sağlıklı bir şekilde büyüyüp üreme olgunluğuna ulaşmasını sağlar.

Romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumu değişkenlerinin ardından araştırmanın aracı değişkeni olan bilişsel esnekliğe dair literatürde yer alan kuramsal bilgiler aşağıdaki bölümde verilmiştir.

2.3. Bilişsel Esneklik

Stevens'ın ifadesine göre bilişsel esneklik, insanın bazı değişimlere adaptasyon yeteneği, bir fikirden diğerine başkasına geçme becerisi ve değişik konulara çok taraflı yöntemler oluşturma özelliğidir. Bu yetenek, bireyin çevresindeki değişimlere uyum sağlama ve çeşitli problemlere yaratıcı çözümler üretme becerisini artırır. Bilişsel esneklik, aynı zamanda bireylerin yeni bilgilerle başa çıkmalarını ve daha önce edinilmiş bilgileri farklı bağlamlarda kullanmalarını kolaylaştırır (Stevens, 2009). Bilişsel esneklik, bireylerin çeşitli durumlarla başa çıkarken var olan seçim olasılıklarının bilincine varma, durumlara uyum sağlama ve esnek olma ile öz yeterlilik gibi bir dizi bilişsel bileşeni içermektedir (Martin ve Rubin, 1995). Öz yeterlilik, bireylerin belirli davranışları gerçekleştirme konusunda kendilerine duyduğu güveni ifade eder ve bu, bilişsel esnekliğin etkinliğini doğrudan etkileyen bir faktördür (Martin ve Anderson, 1998). Düşük öz yeterlilik, bireylerin bilişsel esnekliklerini etkin bir şekilde kullanmalarını engelleyebilir, bu da adaptif stratejilerin uygulanmasında zorluklara yol açabilir.

Hayatın önünüze getirdiği zorluklarla etkili, hatta yaratıcı bir şekilde başa çıkma kapasitesi, çok çeşitli disiplinlerden akademisyenler, klinisyenler ve araştırmacılar için ilgi uyandıran bir konu olmuştur. Zamanla odak noktası, zorluk karşısında nasıl uyum sağladığından nasıl başarılı olabileceğine doğru genişlemiştir. Bu doğrultuda bilişsel esneklik kavramı incelendiğinde bilişsel esneklik; bir kişinin üç temel bileşeni kapsamaktadır: (a) herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin mevcut olduğunun farkında olması, (b) esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliği, ve (c) esnek olma konusunda öz-yeterliliğe sahip olması. Bu özellikler, bireyin değişen koşullara hızla adapte olmasını ve farklı çözüm yolları geliştirmesini mümkün kılmaktadır. Esnek düşünme, aynı zamanda problem çözme becerilerinin gelişmesini ve daha yaratıcı, çeşitli yaklaşımlar geliştirmeyi desteklemektedir (Koesten vd., 2009).

Anderson'a göre (1989), insanların davranışlarında seçim yapma özgürlüğüne ve seçimlerinin sorumluluğunu alma hakkına sahip olmaktadır. Anderson, bilişsel esnekliği, hatalardan ders çıkarma ve alternatif stratejiler üretme yeteneği olarak

tanımlamaktadır. Esnek olmayan bireyler, katı bir şekilde davranmakta, alışkanlıklarından ve ritüellerinden sapmamakta ve aynı hataları tekrarlamaktadırlar (Anderson, 2002). Buna karşılık, Esnek bireyler, değişen koşullara uyum sağlama konusunda daha başarılı olmakta; alışkanlıklarının dışına çıkarak, hatalarını tekrarlama olasılıklarını azaltmaktadırlar. Bu esneklik, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken daha yaratıcı ve çözüm odaklı olmalarını sağlar, dolayısıyla daha etkili stratejiler geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır.

Bireylerin günlük yaşamlarında üstlendikleri roller, yeni çevrelere adaptasyon ve farklı sosyal etkileşimler, çoğu zaman beklenmedik ve yoğun taleplerle sonuçlanabilmektedir. Bilişsel esneklik, bu talepleri etkin bir şekilde yönetebilmek için, bireylerin düşünsel süreçlerini uyumlu bir şekilde yeniden organize edebilmelerini, alternatif çözüm yolları geliştirebilmelerini ve zorlu durumları daha yönetilebilir biçimde değerlendirmelerini olanaklı kılmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu beceri, bireylerin stresli ve karmaşık durumlarla başa çıkarken daha esnek ve etkili bir şekilde hareket etmelerini sağlamaktadır.

Karşısına çıkan durumlarda var olan alternatiflerin bilincinde olan kişiler, bu duruma dair yalnızca tek davranışın kabul gördüğünü düşünenlere nazaran bilişsel açıdan daha fazla esnektirler. Bu tür bireyler, farklı çözüm yollarını değerlendirebilir ve durumun gerekliliklerine göre farklı stratejiler geliştirebilirler. Ayrıca, bilişsel esneklik sadece belirli anlar veya durumlarla sınırlı değildir; bireyler, günlük yaşamları boyunca bilişsel esnekliklerini sergileyebilirler. Bu da onların karşılaştıkları zorluklara daha dinamik ve uyumlu bir şekilde yaklaşmalarını sağlar (Martin, 1998).

Bilişsel esneklik aynı zamanda bir kişinin esnek olma isteğinden de oluşur. İnsanlar bir sorunun birkaç çözüm yolu olduğunun farkında olsalar da bu farkındalık standart davranışları değiştirmeye çoğu kez yetmemektedir. Lippard Justice (1989), insanların esnek olma istekliliğinin, kişilerarası iletişimin kalitesini nasıl etkilediğinin örneğini ileri sürmüştür. Richmond ve McCroskey (1989), içsel motivasyon durumunun, insanların iletişim kurmaya istekli olup olmayacaklarını belirlediğini iddia etmektedir. İnsanlar, bir değişiklik yapmaya istekli olmadan önce, uyum sağlamak veya değişmek için bir nedene veya güdüye ihtiyaç duymaktadırlar. Bilişsel olarak esnek insanlar, yeni iletişim yolları denemeye, alışılmadık durumlarla karşılaşmaya ve davranışlarını o andaki ihtiyaçlarına göre uyarlamaya isteklidirler (Koesten ve ark., 2009).

Esneklik, iletişim yeterliliğinin temel bir bileşenidir (Parks, 1994). Yetenekli iletişimciler, problemler veya durumlar karşısında çeşitli seçenekler ve alternatif

davranış biçimleri oluşturabilirler. İnsanlar iletişim esnekliklerini sadece bir durumda veya bir noktada değil, günlük yaşamları boyunca gösterebilir ve bunu bir beceriye dönüştürebilirler. İletişim esnekliğinin önemli bir bileşeni, en etkili ve uygun davranışları bir davranış repertuarından seçmeyi (Allen ve Land, 1999) ve duruma gerektiği şekilde yanıt vermeyi (Bernstein, 1970) içermektedir. Bilişsel olarak esnek insanlar, etkili davranma yeteneklerine de güvenmektedirler (Koesten ve ark., 2009).

Martin ve Rubin 1990'lı yıllarda bilişsel esneklik konusunda pek çok araştırma yapmıştır ve yaşadıkları zamana kadar yapılmış olan çalışmaları da dikkate alarak bilişsel esnekliği kişiler arası ilişki ve problem çözme süresinde çok mühim bir faktör olarak değerlendirmişlerdir (Altunkol, 2017). Bilişsel olarak esnek olan insanlar, ikili ilişkilerde kendinin daha yeterli olduğu hissini yaşar ayrıca başına gelen olaylar karşısında doğru yorumlar yaparak çözümlere odaklanıp farklı yorumlar geliştirebilirler (Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Ellis'e (1996) göre akılcı olmayan inançlar bireyin bu akıl dışı inançlardan sıyrılabilmesi için farklı yolları fark edebilmesi noktasına odak verilmektedir. Kişi bir karar vermeden var olan farklı seçeneklerin farkına varmalıdır (Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik, bireyin zihinsel işleme yöntemlerinin çevresindeki ani ve farklı durumlarla başa çıkabilmek amacıyla uyarlama kabiliyetidir (Canas vd., 2003). Bu tanım, üç ana özelliği barındırır. İlk olarak, bilişsel esneklik, öğrenme süreciyle kazanılabilen bir yetenek olup deneyimle gelişebilir. İkinci olarak, bilişsel esneklik, bilişsel işleme stratejilerinin uyarlanmasını içerir. Bu bağlamda, bir strateji, belirli bir problem alanını çözmek için yapılan işlem ve adımların bir dizisini ifade eder (Payne vd., 1993). Bilişsel esneklik, bu nedenle, karmaşık davranışlardaki değişiklikleri ifade eder ve ayrık tepkilerdeki değişiklikleri ifade etmez. Son olarak, bilişsel esneklik sayesinde, bir birey bir sorumluluğun üstesinden geldikten sonra daha farklı ve ani çevresel değişimlere adapte olacaktır (Skerrett vd., 2015).

Bir kişi karmaşık bir görevi yerine getirdiğinde, davranışlarının çevresel koşullara uyum sağlaması gerektiği söylenebilir. Ancak, görev ilerledikçe koşullar da değişecektir, bu yüzden esnek olmak için kişinin bu değişikliklere sürekli olarak dikkat etmesi gerekmektedir. Ayrıca, yeni durumları ve görev gereksinimlerini etkili bir şekilde anlayabilmek için, kişinin bilgilerini yeniden yapılandırarak davranışlarını bu yeni koşullara uyarlaması önemlidir. Bu nedenle bilişsel esneklik, dikkat süreçlerine ve bilgi temellerine dayanmaktadır (Skerrett vd., 2015). Bilişsel esneklik, büyük ölçüde dikkat süreçlerine bağlıdır. Bir durum değiştiğinde ve alışılmadık bir müdahale

yapılması gerektiğinde, kişi yeni durumu değerlendirme ve uygun eylemi planlama için daha yüksek düzeyde dikkat kontrolüne ihtiyaç duyar. Bilişsel esneklik gösterebilmek için, bireyin çevresel koşulları algılayarak, mevcut görevi etkileyebilecek değişimleri fark etmesi gerekmektedir.

Bilişsel esneklik, aynı zamanda insanların bir görevle ilgili bilgileri nasıl temsil ettiklerini ve bu bilgilerle etkileşimde bulunabilecekleri potansiyel stratejileri de kapsar. İnsan davranışı, bireyin çevresel koşullar hakkındaki bilgisiyle yönlendirilir. Bu bilgi, geçmişteki benzer deneyimlerden öğrenilerek şekillenir ve birey, bu öğrenilen bilgiyi yeni duruma uyarlayarak uygun stratejileri belirler. Ancak, yeni görev gereksinimlerini etkili bir şekilde yerine getirebilmek için, durum değiştiğinde eldeki bilginin gözden geçirilmesi ve gerektiğinde yeniden yapılandırılması gerekmektedir. Bu, esnek bir şekilde uyum sağlamak ve değişen koşullara uygun stratejiler geliştirebilmek için önemlidir. Bu bağlamda Spiro ve Jehng (1990), görevin bir temsilini birden çok perspektiften ortaya koyan kişilerin çevredeki durumsal değişiklikleri kolayca yorumlayabildikleri ve bu nedenle bilişsel olarak daha esnek olabildiklerini Bilişsel Esneklik Teorisi ile açıklamıştır. Bu nedenle bu insanlar, bilgilerini hızla yeniden yapılandırma, dolayısıyla tepkilerini radikal bir şekilde değişen durumsal taleplere uyarlama becerisine sahiptir (Skerrett ve ark., 2015). Bu iki açıklama birbirini tamamlamaktadır. Sonuç olarak, bilişsel esneklik, bir kişinin karşılaştığı yeni durumu hem anlamlandırmasını hem de uygun davranış stratejilerini geliştirmesini sağlar. Bu süreç, kişinin mevcut bilgilerini yeni koşullara göre yeniden yapılandırmasını gerektirir, böylece esnek bir şekilde uyum sağlayarak etkili çözümler üretebilir.

Martin ve Anderson'a (1998) göre bilişsel esneklik üç ana unsurdan oluşmaktadır. Bu unsurları sıralamak gerekirse: kişinin farklı çözümler ve seçeneklere dair farkındalık oluşturması, değişen durumlara uyum sağlamayabilme ve esnek olma istekliliği, ve esneklik hakkındaki kendisinin yeterliliğine inanmasıdır.

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliği, kişinin farklılaşan çevresel şartlara göre sahip olduğu bilişsel tutumları değiştirme kabiliyeti olarak tanımlamaktadır. Bu açıdan, bilişsel esneklik üç ana temelde değerlendirilmektedir. Bunlar; zorlayıcı olayları kontrol edilebilir olarak algılama yönelimi, hayatta karşımıza çıkan olayların ve davranış tarzlarının farklı alternatiflerinin olabileceğinin farkına varma becerisi ve zor yaşam olaylarını çözebilmek amacıyla fazla sayıda çözüm önerisi ortaya koyma becerisidir.

Bilişsel esneklik, bireylerin çeşitli seçenekleri fark etme, zorlu ve yenilikçi durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma, alternatif düşünceler geliştirme ve değişen koşullara uyum sağlama kapasitesini ifade eder (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995; Stahl ve Pry, 2005). Bu esneklik, bireylerin ilişkilerinde kendilerine güven duymalarını, sorumluluk almalarını ve tecrübelerini değerlendirebilmelerini destekler (Martin ve Anderson, 1996, 1998). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, iletişimdeki zorlukları aşmak için yenilikçi yollar geliştirmeye eğilimlidir ve karşılaştıkları alışılmadık durumlarda, uyum sağlayabilmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için alternatif stratejiler geliştirme konusunda istekli olurlar (Martin ve Anderson, 1998). Sosyalleşmenin bir önemli bir etmeni olan romantik ilişkiler, genç bireylere diğerleri ile ne şekilde etkileşime gireceklerini öğrenme imkânı verir (Santrock, 2012). Genç, karşı cinsi daha yakından tanıma imkânı bulduğunda, bu ilişkilerden elde ettiği deneyimle bilişsel olarak esnek davranmayı öğrenebilir.

Gündüz (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel esneklik ve akılcı olmayan düşüncelerin negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkarılan bulgu ile romantik ilişkisinde akılcı olmayan inançları bulunan kişinin, bir sorunla karşılaştığında farklı seçeneklerin farkına varma ihtimalinin az olacağı tahmin edilebilir. Ayrıca bilişsel esneklik, bireylerin arasındaki ilişkilerin olumlu olarak gelişmesine yardımcı olur (Bilgin, 2009). Bu noktadan bakıldığında, romantik ilişkilerin iyi şekilde devam etmesinde bilişsel esnekliğin oldukça kıymetli rolü vardır. İlişkilerin sağlıklı olarak ilerleyebilmesi ve tatmin edici olabilmesi için diğer mühim etmen ise sorun çözme yeteneğidir (Metts ve Cupach, 1990). Sorun çözme yeteneğiyle bilişsel esnekliğin, farklı seçenekler bulma ve var olan çözümleri fark etme konusunda benzer tarafları mevcuttur (Bilgin, 2009). Olumlu ilişkiler geliştirmede katkısı ve de problem çözme yeteneğindeki etkileri sebebiyle, bilişsel esneklik ilişkiler için mühim etkilere sahip görülmektedir.

2.3.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.1.1. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, öğrenmenin yalnızca doğrudan yaşantılar yoluyla değil, aynı zamanda gözlem, model alma ve sosyal etkileşimler aracılığıyla da gerçekleştiğini öne süren; bireyin davranışlarını bilişsel süreçler, çevresel koşullar ve geçmiş deneyimlerin etkileşimi bağlamında değerlendiren kapsamlı bir teorik çerçevedir. Özellikle Bandura'nın çalışmalarıyla öne çıkan bu kuram, hem davranışçı hem de bilişsel ekollerin etkilerini barındırmaktadır (Kretchmar, 2019). Bandura'ya (1989) göre, birey yaşamına belirli biyolojik eğilimlerle başlasa da, bu eğilimlerin davranış

üzerindeki etkisi sınırlı düzeydedir. Davranışın şekillenmesinde çevresel etmenlerin ve sosyal etkileşimlerin, özellikle de gözlem yoluyla öğrenmenin belirleyici bir rolü bulunmaktadır. Bu bakış açısına göre, bireyin öğrenme süreci büyük ölçüde çevresel koşulların ve sosyal modellerin etkisiyle yönlenmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin öğrenmesi, doğuştan gelen genetik yatkınlıklar ile çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenir.

1950'li yıllarda davranışçı yaklaşımın akademik alanda baskın olduğu bir dönemde çalışmalarına başlayan Bandura, bu yaklaşımın temel varsayımlarına eleştirel bir perspektifle yaklaşmıştır. Bandura'ya göre, bireylerin öğrenme süreci, davranışçı kuramların öne sürdüğünden çok daha hızlı ve karmaşık bir şekilde gerçekleşmektedir. Özellikle gözlem yoluyla öğrenmenin rolünü vurgulayarak, öğrenmenin sadece pekiştirme ve tekrar yoluyla değil, sosyal modeller aracılığıyla da meydana gelebileceğini ileri sürmüştür. Bandura'ya göre, bireyler deneme-yanılma yoluyla öğrenmek yerine, gözlem yoluyla çok daha hızlı bilgi edinebilirler (Crain, 2000). Sosyal öğrenme kuramının temel ilkeleri Ormrod'a (1990) göre şöyledir:

- Bireyler, başkalarının davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek öğrenebilir.

- Öğrenme ile uygulama birbirinden bağımsız kavramlardır; birey, bir davranışı gözlem yoluyla öğrenebilir ancak bunu hiç sergilemeyebilir.

- Bilişsel süreçler, öğrenme sürecinde etkili bir rol oynar.

Bandura'ya (1977) göre sosyal öğrenmenin dört ana unsuru vardır: 'Dikkat, Akılda Tutma, Yeniden Üretme ve Motivasyon'. Öğrenmenin gerçekleşmesi için kişinin dikkati belirli seviyede olmalı, gözlemlediği davranışı hafızasında tutarak ilerleyen süreçte yeniden üretebilmelidir. Ancak, her öğrenilen davranışın mutlaka sergilenmesi beklenmez. Bireyin gözlem yoluyla öğrendiği hareketi yaşama aktarabilmesi için yeterince motivasyona sahip olması da şarttır. Bandura daha sonrasında teorisinde değişiklikler gerçekleştirerek, sosyal öğrenme kuramını bilişsel açıdan ifade etmiştir (Kretchmar, 2019). Bahsedilen durum kuramda pek çok farklı kavramın oluşmasına neden olmuştur. Özyeterlik teriminin de bu terimlerden birisi olduğu söylenebilir.

Bandura bulduğu "Sosyal Öğrenme Kuramı" yani öbür adıyla "Sosyal Bilişsel Kuram" ile bilişsel esneklik arasında kuramsal düzeyde çeşitli ortak yönler bulunduğu ifade edilmektedir (Serpin Eşiyok, 2016). Bu benzerliklerin, daha çok özyeterlik terimi etrafında yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Bandura'nın (1997) kuramında merkezi bir kavram olarak ele alınan özyeterlik, bireyin belirli bir durumda gerekli davranışı

sergileyebileceğine ilişkin inancını ifade etmektedir. Bu inanç, bireyin zorluklarla baş etme kapasitesini destekleyen bilişsel bir mekanizma olarak, hem davranışsal yönelimi hem de psikolojik dayanıklılığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özyeterlik, bireyin başarı beklentilerini ve motivasyon düzeyini şekillendirerek, karar verme süreçlerinde daha esnek ve etkili stratejiler geliştirmesine katkı sunar. Bu yönüyle, bilişsel esneklik kavramı ile önemli bir örtüşme göstermektedir. Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlama, alternatif düşünme yolları geliştirme ve problem çözme süreçlerinde farklı bakış açılarını değerlendirme kapasitesini ifade eder. Dolayısıyla, hem özyeterlik hem de bilişsel esneklik, bireyin öznel yeterlilik algısını ve etkili başa çıkma becerilerini yansıtan kavramlar olarak birbiriyle ilişkili görünmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik ve yetkinlik beklentisinin kuramsal bir ilişkisi bulunduğu ileri sürülebilir (Bilgin, 2009).

2.3.1.2. Bilişsel Esneklik ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Albert Ellis'in oluşturduğu Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireyin işlevsel ve akılcı olmayan inançlarına ayrıca bahsedilen inançların duygu ve davranışlar açısından etkilerine odaklanan bir bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımıdır. Ellis'e (1975) göre bu tür inançlar fazlasıyla sert ve kökleşmiştir, bu nedenle değişebilmesi güçtür. Bu açıdan, kişinin değişime açık olması ve bilişsel yeniden yapılandırmaya istekli olması, ADDT'nin terapötik süreci açısından temel bir gereklilik olarak görülmektedir. Değişim sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesi için bireyin bilişsel esneklik göstermesi gerekmektedir. Aksi takdirde, katı ve değişime dirençli inançlar, bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen bilişsel yapılara dönüşebilir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için duygu, düşünce ve davranışların birbirleriyle etkileşim içinde ve uyumlu bir şekilde işlemesi gerektiğini öne sürer. Bu yaklaşıma göre, bireyin düşüncelerindeki herhangi bir değişiklik, duygusal tepkilerini ve davranışlarını da etkileyecektir. Bu bağlamda, duygu, düşünce ve davranış arasındaki denge, psikolojik sağlığın korunmasında büyük bir rol oynamaktadır. ADDT'de kişinin bir duruma karşı verdiği tepkiler ABC Modeli yardımıyla ifade edilmektedir. Bu modelde:

- A (Activating Event), bireyin karşılaştığı olayı temsil eder.
- B (Beliefs), kişinin bu olaya karşı sahip olduğu akılcı veya akılcı olmayan inançları içerir.
- C (Consequences) ise bireyin bu olay karşısında sergilediği davranışsal ve duygusal tepkileri ifade eder (Ellis, 1975).

İnsan, karşısına çıkan durumlarla ilgili akılcı düşüncelere sahipse, bu inançlar doğrultusunda tepki verecek ve bu da kişinin olaylar üzerindeki kontrolünü artıracaktır. Akılcı ve esnek inançlar, bireyin duruma karşı daha az etkilenmesini sağlamakta ve böylece psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir (Alltunkol, 2017). Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin diğer kuramlardan farklı özellikleri şöyledir;

- ADDT, sert ve esnemeyen düşüncelerin ruhsal sıkıntılara yol açtığını savunarak, bu tür düşüncelere karşı durmaktadır.
- Psikolojik sağlamlığın korunabilmesi için bireyin bilişsel esnekliğe sahip olması gerekmektedir.
- Aşırı uçlardaki inançlar katı ve akılcı olmayan inançlar olarak kabul edilir ve ancak daha esnek düşüncelerle değiştirildiğinde bireyin psikolojik olarak rahatlamasına yardımcı olabilir.
- Bu terapi yaklaşımı, ideal psikolojik sağlığa ulaşmanın temelinde esnek bir bakış açısını benimsemek olduğunu vurgulamaktadır.
- Sağlıklı akılcı olumsuz duygular ile sağlıksız akılcı olmayan olumsuz duygular arasında niteliksel bir fark bulunmaktadır.
- Kişinin kendini şartsız olarak kabul etmesi, ruhsal iyilik hali açısından büyük önem taşımaktadır (DiGiuseppe ve David, 2005; Dryden ve David, 2008).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireyin katı ve esnek olmayan düşüncelerinin psikolojik sorunlara yol açabileceğini vurgulamaktadır. Bu bakımdan, ADDT, bilişsel esneklik ile paralellik göstermektedir. Her iki yaklaşım da, bireyin psikolojik sağlığını sürdürebilmesi için hem bilişsel hem de duygusal açıdan esnek olmasının önemini belirtmektedir. Bu yönüyle, hem ADDT hem de bilişsel esneklik teorileri, esnek düşünme ve duygusal uyumun psikolojik iyilik hali için temel olduğunu ortak bir şekilde vurgulamaktadır.

2.3.1.3. Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi, depresyonu temele alan bir yaklaşım olarak, insanların bilişsel aşamalarına dikkat çeker ve bu kuram Beck tarafından geliştirilmiştir. Beck'in çalışmalarında, depresyon içinde olan kişilerin bilişsel açıdan pek çok çarpıtma ve akılcı olmayan inançlar taşıdığı tespit edilmiştir (Hackney ve Cormier, 2008). Beck, depresyon yaşayan insanların verdikleri tepkilerin, karşılaştıkları durumlarla doğrudan ilişkili olmadığını fark etmiş ve bu bireylerin işlevsel olmayan inançlar ile otomatik düşüncelere sahip olduklarını gözlemlemiştir. Bu düşünsel hataları ise "bilişsel çarpıtmalar" olarak adlandırmıştır (Beck, 1963).

Beck’in oluşturduğu bilişsel çarpıtmaların birkaçı şöyledir;

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

Beck, bilişsel çarpıtmaları "otomatik düşünceler", "sayıltılar" ve "şemalar" gibi kavramlarla tanımlamıştır. Bu bilişsel yapılar, Ellis'in (ADDT) modelindeki gibi, genellikle katı ve dirençli niteliklere sahiptir. Bu nedenle Beck, terapötik süreçte bireylerin bu otomatik düşüncelerin farkındalığını artırmayı amaçlamaktadır (Leahy ve Holland, 2009). Bilişsel yapılar, esneklikten yoksun olup, bireylerin yeni durumlardaki uyum yeteneklerini engelleyebilir ve bu da değişimi zorlaştırabilir (Bilgin, 2009). Bu bağlamda, bilişsel esneklik ve bilişsel-davranışçı terapi arasında önemli bir örtüşme bulunmaktadır; her iki yaklaşım da bireylerin zihinsel süreçlerini gözden geçirmeyi ve daha uyumlu, esnek düşünme stratejileri geliştirmeyi hedefler.

Çevresindeki çeşitli durumlara uygun ve etkili bir şekilde tepki verebilen bireyler, yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerdir. Bu bireyler, farklı düşünme yolları geliştirebilerek daha sağlıklı ve işlevsel tepkiler verebilirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu nedenle, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bilişsel esnekliği terapötik müdahalelerin temel unsuru olarak kullanır. Bilişsel esneklik, hem bilişsel terapilerde hem de BDT’de önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel terapinin sunduğu olumlu yaklaşım sayesinde, bireyler, bilişsel esnekliklerini geliştirerek katı düşünce yapılarıyla daha etkili başa çıkabilir ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklardan uzaklaşabilirler.

2.3.2. Çiftlerde Esneklik

Bilişsel esneklik, davranış alternatiflerinin var olduğuna dair bilişsel farkındalığa sahip olma kavramını merkeze almaktadır. Martin ve Anderson'a (1998) göre, bir kişinin iletişim alternatifleri konusundaki farkındalığını, duruma uyum sağlama isteğini ve kişinin esnek olmadaki öz yeterliliğini ifade eder. İlk çalışmalar bilişsel esnekliğin etkileşim içinde olma, farkındalığa sahip olma ve kişilerarası iletişim yeterliliği ile olumlu; katılık ve iletişim isteksizliği ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir (Martin,

1995). Herhangi bir durumda, insanların başkalarına karşı nasıl iletişim kuracakları konusunda seçenekleri vardır. İnsanlar iletişim tarzlarını ve davranışlarını uyarlamadan önce, olası tercihlerin ve alternatiflerin farkına vardıkları sosyal biliş süreçlerinden geçerler. Durumsal faktörlere dayalı alternatifleri kabul eden bireyler, doğru davranışsal yanıtın yalnızca bir seçenek olduğunu savunanlara kıyasla bilişsel olarak daha esnek olurlar (Martin ve Anderson, 1998). Bu durum, insanların esneklik, iletişim kurma ve kendini anlama becerilerinin, kişilerarası iletişimin kalitesini nasıl etkilediğine dair önemli bir örnek teşkil etmektedir (Skerrett vd., 2015).

Bilişsel esneklik ile çift ilişkileri arasındaki araştırmalar incelendiğinde sınırlı miktarda araştırma vardır. Literatür gözden geçirildiğinde, bilişsel esneklik ile başkalarıyla ilişki kurma yeteneği arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Carrere ve Gotttman, 1999). Örneğin, araştırmalar etkili iletişim becerilerinin ilişki memnuniyetinin merkezi bir bileşeni olduğunu belirtmektedir (Carrere ve Gotttman, 1999). Bu fikri destekleyen Martin ve Anderson (1998), mutsuz çiftlerin beceri eksikliği yaşadığını ve etkili iletişim kurma yeteneklerinin eksik olduğunu öne sürdüler. Bilişsel olarak esnek olan insanların, özellikle yeni durumlarda etkili bir şekilde iletişim kurma yeteneklerine daha fazla güvendikleri bulunmuştur (Skerrett vd., 2015). Bilişsel esnekliğin iletişimdeki öz yeterlilikle olumlu bir şekilde ilişkili olacağı öngörülmüştür. Öz yeterlilik, bireyin iletişim becerilerini istenen yere taşıma inancıdır, ancak iletişim becerilerinin gerçek bir ölçüsü değildir (Skerrett vd., 2015).

Esneklik ve başa çıkma kavramları, çiftlerin zaman içinde zorluklara yanıt vermelerine yardımcı olur. Gelişme tipik olarak, bireylerin sadece kendilerini iyi hissetmekle kalmayıp aynı zamanda gösterdiği becerileri de kapsar (Catalino ve Fredrickson, 2011). Dayanıklılık iki koşula bağlıdır. Kişinin iyiliği için önemli bir tehdit veya risk bulunmalı ve ikincisi, karşılaşılan olumsuzluğa rağmen duruma olumlu bir adaptasyonu olmalıdır (Janssen vd., 2011). Bir stresör tehdit olarak algılanırsa, farklı başa çıkma süreçleri etkinleştirilir ve güçlü yönlerin harekete geçirilmesi tetiklenir. Dayanıklılık, zorluklardan sonra geri sıçrama kapasitesi olarak tanımlanır (Skerrett vd., 2015).

Walsh'un dayanıklılık tanımı ilişkisel temellidir; yaşam krizlerine ortak zorluklar olarak yaklaştığı ve olumlu bir bakış açısının kritik olduğu bir durumdur (Maisel ve Gable, 2009). Walsh (1996) empatiyi ilişkisel dayanıklılığın anahtarı olarak tanımlar. Ayrıca ilişkiyi güçlendirme (Fishbane, 2010) şefkatli sevgi (NeffveKarney, 2009) ve ilişkisel yetkinlik (Hansson ve Carpenter, 1994) olarak tanımlanan ilişkisel esneklik,

cömertlik, merak, sağlıklı sınır belirleme ve kişilerarası duyarlılık gibi faktörleri içeren kolektif bir duygusal ve sosyal zekayı da kapsar. Bu unsurlar dayanıklılığın "geri sıçrama" kalitesine katkıda bulunmak olarak düşünülebilir ve çift sıkıntısı sırasında ilişkisel onarım çalışmaları için gereklidir (Skerrett vd., 2015).

Çiftlerde esneklik, geçmiş zorluklarla ilgili deneyimin, gelecekteki zorluklara hazırladığı bir tür uygulama etkisine atfedilmiştir (Neff ve Broady, 2011). Çiftlerin ebeveynliğe geçişleri üzerine yapılan bir çalışmada, orta derecede stresli yaşam olaylarıyla ilgili deneyimin, ilk çocuğun doğumundan kısa bir süre sonra her iki eşin de gözlemlenen destek arama davranışlarını arttırdığı görülmüştür (Skerrett vd., 2015).

2.4. Değişkenler Arası İlişkiler

2.4.1. Romantik İlişki Doyumu ve Evlilik Tutumu Arasındaki İlişki

Romantik ilişkiler bireylerin hayatında pek çok farklı alanı etkileyen ayrıca pek çok değişkenden de etkilenen süreçlerdir. Romantik ilişkilerde bireyler için en önemli noktalardan biri ilişki doyumu olarak görülmektedir. Romantik ilişkilerde doyum kişinin yakınlık kurduğu partneriyle ilişkisine dair duygu ve düşünceleridir. İlişki doyumu ve ilişkiye dair duygu, tutum ve düşünceler ilişkiyi etkilemektedir. Romantik ilişki doyumunu etkileyen birden çok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları ilişkiye ve evliliğe dair tutum, düşünce ve inançlar, toplumsal etmenler, duygusal zekâ, bağlanma stilleri, evlilikte yaşanan problemleri çözme şekli, evlilik süresi, evlenme şekli ve romantik kıskançlık faktörleridir (Kemaneci, 2023). Buna ilaveten, bireylerin evlilik kararı almalarını ve evlilikle ilgili tutumlarını etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bireylerin evlilikle ilgili geliştirdikleri yerleşik olumlu veya olumsuz görüşler, romantik ilişkilerle ilgili inançları, ilişki doyumları ve ilişkilerindeki davranış biçimleri gibi unsurlar, evlilikle ilgili tutumlarını ve aldıkları kararları biçimlendirmektedir (Park ve Rosen, 2013). Kişinin evlenmeden önceki romantik ilişki deneyimlerinde elde ettikleri tecrübelerin daha sonraki ilişkilerinde, evlilik için atılacak adımlarda ve gelecekteki eş seçiminde oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Verilen bu bilgilere göre romantik ilişkilerdeki doyumun azlığı ya da fazlalığının, evlilik ile ilgili tutumları olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyeceği düşünülmektedir.

2.4.2. Bilişsel Esneklik ve Evlilik Tutumu Arasındaki İlişki

Bilişsel esneklik kavramı incelendiğinde, bilişsel esneklik, bir kişinin herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin mevcut olduğunun farkında olması, esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliği ve esnek olma konusunda öz-yeterliliğinin olması

anlamına gelmektedir (Koesten vd., 2009). Bilişsel esneklik ile çift ilişkileri arasındaki araştırmalar incelendiğinde sınırlı miktarda araştırma olmasına rağmen literatür gözden geçirildiğinde, bilişsel esneklik ile başkalarıyla ilişki kurma yeteneği arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Carrere ve Gottman, 1999). Örneğin, araştırmalar etkili iletişim becerilerinin ilişki memnuniyetinin merkezi bir bileşeni olduğunu belirlemektedir (Carrere ve Gottman, 1999). Bu fikri destekleyen Martin ve Anderson (1998), mutsuz çiftlerin beceri eksikliği yaşadığını ve etkili iletişim kurma yeteneklerini engellediğini öne sürmüşlerdir. Bilişsel olarak esnek olan insanların, özellikle yeni durumlarda etkili bir şekilde iletişim kurma yeteneklerine daha fazla güvendikleri bulunmuştur (Skerrett vd., 2015). Esneklik kavramı çiftlerin zaman içinde zorluklara yanıt vermelerine yardımcı olmaktadır. (Catalino ve Fredrickson, 2011). Araştırmalar, evlilikten korkmayan ve evlilikle ilgili olumlu bir tutum sergileyen bireylerin, evlilikten korkan ve evlilikle ilgili olumsuz görüşlere sahip olanlara göre evliliğe daha olumlu bir perspektiften yaklaştıklarını göstermektedir (Akbaş, vd., 2019). Literatürde, gençlerin evlilikten kaçınmalarına yol açan faktörler arasında, evliliğin sunduğu yeni roller ve sorumluluklar, ekonomik endişeler, bağımsızlık ve bireysel özgürlük kaygıları ile aile içi şiddetin artışı gibi unsurlar yer almaktadır (Tezcan ve Yadigâr, 2004). Yeni durumlara karşı daha esnek olabilen ve düşünce yapıları olaylara göre değişebilen kişilerin evlilikteki ve kişisel olaylardaki problemleri daha kolay çözebileceği bilinmektedir. Ayrıca bilişsel olarak esnek olan kişilerin evliliği bir problem olarak görmekten ziyade evliliğe dair olumlu tutumlar sergileyeceği açıktır. Bu açıklamalardan yola çıkılacak olursa bilişsel esnekliğin fazla olması evlilik tutumunu pozitif yönde etkileyeceği tahmin edilmektedir.

2.4.3. Romantik İlişki Doyumu ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunu etkileyebilecek faktörlerden biri bilişsel esnekliktir (Topkaya vd., 2022). Bilişsel esneklik, bireylerin farklı iletişim yollarını fark edebilme, durumlara uyum gösterebilme yeteneği ve esnek olma becerisidir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliği yüksek olan kişi, geçmişteki başarısız yöntemleri tekrar kullanmak yerine, yeni ve etkili stratejiler geliştirme eğilimindedir (Canas vd., 2006). Araştırmalar, bilişsel esneklik ile sağlıklı, anlamlı ilişkiler kurma ve bu ilişkilerden doyum elde etme arasında güçlü bir bağ olduğunu ortaya koymaktadır (Dunleavy ve Martin, 2006; Martin ve Anderson, 1998). Asıcı ve İkiz (2015), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, bilişsel esnekliğin artmasının, bireylerin mutluluk seviyelerini yükselttiğini göstermiştir. Romantik

ilişkinin karmaşık doğası, bilişsel esnekliğin önemini vurgulamaktadır ve bilişsel esnekliğin, bireylerin ilişki doyumlarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Uluslararası literatürde bilişsel esneklik ve ilişki doyumunun ilişkisini araştıran çalışmalar sınırlı sayıda olmakla birlikte (Hill, 2008), Türkiye'deki araştırmalar, bu iki kavram arasında pozitif ilişkinin varlığını göstermektedir. Örneğin, Kurt ve Gündüz'ün (2020) yaptığı bir araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi fazla olan genç yetişkinlerin, akılcı olmayan inançlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Dersuneli ve Çakmak-Tolan (2022) bilişsel esneklik düzeyindeki azalma ve romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan düşüncelerin artışı arasında bir ilişki ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz etkileyen bir faktör olduğu saptanmıştır (Topkaya vd., 2022). İlgili literatür, bilişsel esneklik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin, esnek düşünme biçimlerine sahip ve akılcı olmayan inançlardan daha az etkilenen bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu gösteren önceki bulgularla tutarlıdır (Bradbury ve Fincham, 1993; Stackert ve Bursik, 2003; Woodward vd., 2001). Bunlara ek olarak romantik ilişkilerindeki doyumları yüksek olan bireylerin bilişsel olarak esnekliklerinin artması da kaçınılmazdır. İlişkilerindeki doyumları artan bireylerin farklı olay ve durumlara karşı esnek olabilmesi, ilişkilerindeki doyumu az olan bireylere göre daha olasılıklıdır.

2.4.4. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Bilişsel esneklik, yalnızca psikolojik sorunlarla bağlantılı veya bu sorunlara odaklanan bir kavram olmanın ötesinde, bireyin olaylar ve durumlar karşısında sergilediği tepkiler ile genel düşünce yapısının temel bir bileşeni olarak da değerlendirilmektedir (Öztürk, 2013). Bundan yola çıkarak, bireyin romantik ilişkilerinde karşılaştığı yeni durumlar veya yaşantılara verdiği tepkilerin, bilişsel esneklik ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Ellis (1986) akılcı olmayan inançların romantik ilişkilerde "duygusal karmaşalara" yol açabileceğini ileri sürmüştür. Bu tür durumların önlenebilmesi için çiftlerin bilişsel farkındalık ve esneklik düzeylerinin yüksek olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin iletişim süreçlerinde çeşitli seçenekleri görmelerini sağlayarak, sağlıklı iletişim becerilerine sahip kişilerin ilişki içindeki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur (Serpin Eşiyok, 2016).

Genç yetişkinlerin hayatlarında merkezi bir yer tutan romantik ilişkileri etkileyen tutum ve inançları incelemek, yalnızca bireylerin duygusal yaşantılarını anlamaya katkı

sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumun temel yapı taşı olan aile kurumunun güçlendirilmesine yönelik iyileştirme çalışmalarına da zemin hazırlar. (Bener ve Günay, 2013; Karabacak ve Çiftçi, 2016). Literatür incelendiğinde, romantik ilişkilere yönelik tutum ve inançların çoğunlukla evli bireyler üzerinden değerlendirildiği görülmektedir. Ancak, gençlerin yaşam deneyimlerinin evliliğe dair tutumlarını şekillendirdiği düşünüldüğünde, bu konunun evli bireyler yerine bekar gençler üzerinde incelenmesi, daha kapsamlı ve çeşitli bakış açıları sunulmasına katkı sağlayacaktır. (Bilir, 2016; Küçükarslan ve Gizir, 2013).

Literatür taraması sonucunda, romantik ilişki doyumu yüksek bireylerin evliliğe yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Ancak, evlilik tutumunu belirleyen tek faktörün romantik ilişki doyumu olmadığı, bu değişkene eşlik edebilecek farklı etkenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiği unutulmamalıdır. Evlilik tutumunu etkileyen değişkenlerden biri de bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik faktörü dikkate alındığında, romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki etkisinin kısmen azalabileceği ve bu bağlamda bir aracılık modelinin oluşturulabileceği öngörülmektedir. Bilişsel esnekliğin aracı değişken olarak seçilme nedeni, Martin ve Anderson'un (1998) bilişsel esnekliği üç temel bileşen üzerinden tanımlamasına dayanmaktadır. Bu bileşenler; bireyin alternatif seçeneklerin farkında olması, esnekliğe ve değişime açık olması ile esnek olma konusunda kendine güven duymasıdır. Bu üç temel öğenin bireylerde bulunmasının, evlilik tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceği öngörülmektedir. Ayrıca, romantik ilişkilerdeki doyumun artmasının, bilişsel esnekliğin bu bileşenlerini güçlendireceği de düşünülmektedir. Bu doğrultuda oluşturulan hipotezlerin destekleneceği varsayılmaktadır.

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1. Evlilik Tutumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Jennings ve diğerleri (1992) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, aile içindeki çatışmalar, aile yapısının ve cinsiyetin evlilik tutumları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışmada, yaşları 18-22 arasında değişen 273 anne-babası birlikte olan ve 67 anne-babası boşanmış katılımcı yer almıştır. Araştırma sonuçları, çatışmalı aile ortamlarında yetişen bireylerin evliliğe yönelik daha olumsuz tutumlar geliştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, aile içi çatışma düzeyi arttıkça bu olumsuz tutumların da belirginleştiği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, anne-babası boşanmamış bireylerin

evlilik tutumlarının boşanmış ebeveynlere sahip bireylere kıyasla daha olumlu olduğu, kadınların ise erkeklere oranla evliliğe daha olumlu yaklaştığı belirlenmiştir.

Servaty ve Weber (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında kızların erkeklere göre evliliğe daha pozitif bir yaklaşım gösterdiği ve evliliği daha çok destekledikleri bulunmuştur.

Kozuch ve Cooney'in (1995) yaptığı bir çalışmada, anne-babası ayrılmış, ebeveynlerinden biriyle yaşayan ve anne-babası arasındaki ilişkiyi sorunlu olarak algılayan çocukların evlilikle ilgili tutumları araştırılmıştır. Çalışma sonuçları, bu bireylerin evliliğe yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, resmi nikâh ile evlilik yerine evlilik dışı birlikte yaşamayı daha olumlu değerlendirdikleri tespit edilmiştir.

Cohan ve Kleinbaum (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırma, evlilik öncesi birlikte yaşamanın, evlilik içindeki iletişim ve ilişki dinamikleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, evlenmeden önce birlikte yaşayan çiftlerin evliliklerinin daha kısa sürdüğünü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, evlilik öncesi birlikte yaşamayan çiftlerin, ilişkilerinde daha çözüm odaklı yaklaşımlar sergiledikleri ve eşlerine karşı daha destekleyici tutumlar geliştirdikleri saptanmıştır. Bu sonuçlar, evlilik öncesi birlikte yaşamanın, çiftlerin evliliklerinin uzunluğu ve kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini ve ilişkinin çözüm odaklı yönetilmesinde evlilik öncesi deneyimlerin etkili olabileceğini göstermektedir.

Willoughby (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre, gençlerde yaş yükseldikçe evliliğe verilen değer artmaktadır. Bu durum, genç yetişkinlik dönemine geçişle birlikte bireylerin evlenme niyetlerinin de arttığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilikle ilgili tutumlar yıllar içinde farklılık göstermektedir. Ayrıca, kadınların evliliğe yönelik tutumlarının erkeklere kıyasla daha olumlu olduğu ve kadınların evliliklerini kariyerlerinden daha ön planda tuttukları tespit edilmiştir. 25 yaş civarındaki gençlerin evlilik beklentilerinin de belirgin bir şekilde artmaya başladığı gözlemlenmiştir.

Manap ve diğerleri (2013) tarafından Malezya'da gerçekleştirilen bir araştırma, üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumlarını üç ana faktörde toplamıştır: dini inançlar, biyolojik ihtiyaçlar ve psikolojik gereksinimlerin karşılanması. Araştırma bulguları, katılımcıların evliliği birincil olarak dini yükümlülüklerin yerine getirilmesi ve manevi sorumluluklarla ilişkilendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, biyolojik ihtiyaçlar (örneğin, birlikte yaşama, neslin devamı sağlama ve cinsel doyum) ile sevilen kişiyle

mutlu bir yaşam sürme arzusunun da evliliğin temel motivasyonları arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, evliliğin yalnızca toplumsal bir kurum değil, aynı zamanda bireylerin dini ve biyolojik ihtiyaçları doğrultusunda şekillenen çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Colin (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, genç yetişkinlerin büyük bir kısmının (%83) evliliği yaşamlarının önemli bir amacı olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Londra Ekonomi Okulu tarafından 1569 genç üzerinde yapılan bir diğer çalışma, gençlerin önemli çocukluk hayallerinden birinin mutlu yuva kurmak ve aile sahibi olmak olduğuna işaret etmiştir. Buna ek olarak, kadınların üçte biri ve erkeklerin beşte biri evliliği yaşamlarında yapabilecekleri en değerli tercih olarak kabul etmektedir (Scott, 2009). Bu bulgular, evliliğin genç bireyler arasında hem toplumsal hem de bireysel hedefler açısından merkezi bir yer tuttuğunu ve evliliğin yalnızca bir ilişki biçimi olarak değil, aynı zamanda kişisel tatmin ve yaşam amacı doğrultusunda bir hedef olarak görüldüğünü göstermektedir.

2.5.2. Evlilik Tutumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

İşmen ve Gazioğlu (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin aile ve evlilikle ilgili tutumlarının cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Kadınlar, "Tüm işler beraber halledilmelidir", "Evlilikte kadının yaşı erkekten az olmalıdır" gibi ifadelerle daha fazla özdeşleşirken, erkekler "Evlilik dini açıdan bir zorunluluktur" ve "Evlilikte eşitlik bulunmaz" gibi tutumları benimsemişlerdir. Ayrıca, Kılıç ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin evliliği, yaşam düzeni ve istikrar sağlama aracı olarak gördükleri belirlenmiştir. Bu sonuç, gençlerin evliliği sosyal bir yapı olarak algıladığını göstermektedir.

Pınar (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite son sınıf öğrencilerinin evlilikle ilgili tutumları incelenmiştir. Araştırmaya katılan 70 öğrenci, romantik ilişkisi olan ve son sınıf öğrencisiydi. Katılımcıların %88,6'sı sözlü, %4,3'ü nişanlı, %7,1'i ise evlilik dışı birlikte yaşamaktadır. Elde edilen bulgulara göre, ideal evlenme yaşı 25-29 olarak belirlenmiş, öğrenciler eş adaylarında eğitimini tamamlamış olmayı ve iyi huylu olmayı tercih etmişlerdir. Ayrıca, evlilik kararını kendi başlarına almak istediklerini ancak aile onayını uygun bulduklarını ifade etmişlerdir. İnternet üzerinden tanışarak yapılan evliliklere de olumlu bakmışlardır.

Maden (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, anne-babası boşanmış üniversite öğrencilerinin evliliğe dair tutumlarının olumsuz olduğu, buna karşın

ebeveynleri evli olan bireylerin tutumlarının daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, anne-babası boşanmış bireylerin evliliğe daha olumsuz baktıklarını ve boşanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Bener ve Günay'ın (2013) Karabük Üniversitesi'nde yaptığı çalışmada, öğrenciler ile evlilik ve aile yaşamına dair tutumlar araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin evlilik ve aileye yönelik tutumları, cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre önemli bir farklılık göstermektedir. Bu durum, kişisel özellikler ve eğitim düzeyinin, bireylerin evlilik ve aileye dair görüşlerini etkileyen önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Araştırma, öğrencilerin evlilik ve aile kurumuna duyarlı olduklarını ve genellikle olumlu bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, kız öğrencilerin erkek öğrencilere ve birinci sınıf öğrencilerinin üst sınıf öğrencilerine göre daha geleneksel bir evlilik anlayışına sahip oldukları belirlenmiştir. Diğer yandan, Vefikuluçay ve arkadaşlarının (2007) araştırmasında, erkeklerin evlilik ve aileye ilişkin tutumlarının kadınlardan daha geleneksel olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, evlilik ve aileye yönelik tutumların cinsiyet ve sınıf düzeyine bağlı olarak değişebileceğini ve farklı araştırmaların çeşitli bakış açıları sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırmada ise evlilik tutumlarındaki değişimde romantik ilişkilerden elde edilen doyumun etkisi ve ek olarak bu değişkenler arasındaki ilişkiye bilişsel esnekliğin katkısı incelenerek literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

2.5.3. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Malouff ve diğerlerinin (2010) 19 araştırma ve 3848 katılımcıyla yaptığı meta analiz çalışmasında beş faktör kişilik modeli ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beş faktör kişilik modelinin düşük nevrotizmle ve yüksek uyumluluk, bilinçlilik ve dışadönüklük alt boyutlarıyla ilişki doyumunun ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada ilişki doyumu ile cinsiyetin ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Braithwaite, Selby ve Fincham (2011) 969 bireyle yapılan araştırmada affetme davranışı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Romantik bir partneri affetme eğiliminin, artan ilişkisel çaba ve azaltılmış olumsuz çatışmalar yoluyla ilişki memnuniyetini artırdığını bulmuşlardır.

Johnson vd. (2005) tarafından yapılan araştırmada, 172 yeni evli çift 4 yıl boyunca takip edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, ilişki doyumu yüksek olan çiftlerin, karşılaştıkları problemleri çözme becerilerini daha olumlu bir şekilde gerçekleştirebildikleri bulunmuştur. Bu çiftlerin, problem çözme süreçlerinde daha yapıcı ve etkili yaklaşımlar sergileyerek, ilişki tatminlerini arttırdıkları gözlemlenmiştir.

Araştırma, sağlıklı ilişki dinamiklerinin, çiftlerin problem çözme yeteneklerine dayandığını ve bu becerilerin ilişki doyumunu artırmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Zagefka ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada kalıcı aşkı bulmanın mümkün olup olmadığına dair inançların ve köken aile işlev bozukluğunun daha sonraki romantik ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin önemli bir aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Imai ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların ilişkisel belirsizliğinin kendi ilişki doyumlarıyla olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. İlişki doyumu ile ilgili sadece yüz yüze etkileşimler değil, online platformlardaki ilişkiler hakkında da araştırmalar yapılmaktadır. Ito, Yang ve Li (2021) tarafından yapılan araştırmada Facebook'taki farklı ilişki bilinci ipuçlarının ilişki tatmini ve bir partnerin bağlılığı algısının aracı rolü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır.

Sáez vd. (2019) romantik ilişki içerisinde olan 94 ABD'li lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, cinsel nesneleştirme suçu ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Campbell ve Foster (2002) ilişki doyumunun mutluluk ve iyilik hali üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Cramer (2004) ise çalışmasında depresyon ve depresif belirtiler değişkenleri ile ilişki doyumunun ilişkisini çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre depresif belirtilerin romantik ilişkilerdeki doyumu azalttığı bulunmuştur. Stoeber (2012) ise ilişki doyumunu mükemmeliyetçilik değişkeniyle ilişkisini araştırmıştır. Towler ve Stuhlmacher (2013) ise ilişki doyumunun bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Stackert ve Bursik (2003) romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Metts ve Cupach'in (1990) yaptıkları araştırmada sorun çözme becerileri yüksek olan çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun fazla olduğunu söylemişlerdir. Davis ve Oathout (1987) tarafından yapılan araştırmada, ilişki doyumu ile empati becerisinin pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, empati becerisinin, bireylerin romantik ilişkilerindeki tatmin düzeylerini artıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Empati, partnerin duygusal deneyimlerini anlamak ve onlara duyarlı bir şekilde yanıt vermek anlamına gelir ve bu da ilişkilerde daha derin bir bağ kurmaya ve olası çatışmaları daha etkili bir şekilde çözmeye yardımcı olabilir. Bu bulgu, empatik anlayışın ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır.

2.5.4. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

İlişki doyumu üzerine yapılan ilk çalışmalardan biri, Curun'a (2001) ait olan tez çalışmasıdır. Bu çalışma, Türkiye'de ilişki doyumu kavramına dair ilk akademik araştırmalardan biri olarak kabul edilir ve bu alandaki literatürün gelişimine önemli bir katkı sağlamıştır. Curun, ilişkilerdeki tatmin düzeyini inceleyerek, bu alandaki önemli değişkenleri ve etkenleri belirlemeye çalışmış ve ülkemizde ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalara zemin hazırlamıştır. Bu tür çalışmalar, romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi ve çiftler arasındaki tatminin artırılması adına önemli ipuçları sunmaktadır. Curun araştırmasında toplumsal cinsiyetle ilintili iki kavram olan cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi ile romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak, cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi değişkenlerinin romantik ilişki yaşayan çiftlerde ilişki doyumunu açıklamada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eğici (2005) romantik ilişkisi olan 58 çiftle yaptığı araştırmasında algılanan çatışma davranışların ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çatışmadan duyulan rahatsızlık düzeyi arttıkça ilişki doyumunun düştüğü; çiftlerin algıladığı çatışma davranışının farklı olması da ilişki doyumunu düşürdüğü bulunmuştur.

Erol ve Orth (2014) yaptıkları çalışmada iki çift örnekleminde benlik saygısı gelişiminin ilişki doyumunun gelişimi üzerindeki etkilerini incelediler. Birinci çalışmada 883 çift 12 yıl boyunca 5 kez değerlendirilmiştir. İkinci çalışmada 6116 çift 15 yıl boyunca 3 kez değerlendirilmiştir. Her iki çalışmanın sonucu da benzer çıkmıştır. Çiftlerdeki her bir partnerin benlik saygısının gelişimi ilişki doyumu arttırdığı bulunmuştur. Bu sonuç cinsiyete göre bir farklılık göstermemiştir.

Büyükşahin (2006) yaptığı doktora çalışmasında flört ilişkisi olan üniversite öğrencilerini bağlanma stilleri, yatırım modeli değişkenleri (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişkiye yapılan yatırım) ve çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. İlişkide güven arttıkça ilişkiden alınan doyumun arttığını, saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca farklı ilişki türüne sahip olan çiftlerin ilişki doyumu düzeyi karşılaştırılmıştır. Flört ilişkisi yaşayanlarda, ilişki doyumu ve ilişki yatırımı düzeyinin sözlü/nişanlı ve evlilerinkinden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sarı (2008) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olanların

ilişki doyumunun yüksek olduğu, kaçıngan ve kaygılı bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin ilişki doyumu düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalçın (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı doktora çalışmasında İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisini incelemiştir. Uygulanan eğitim programının, çalışmaya katılan bireylerin ilişki doyumu düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Yapılan takip çalışmasında verilen eğitimin iki ay sonra etkisini kaybettiği bulunmuştur.

Taluy (2013) doktora çalışmasında yatırım modeli çerçevesinde ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkilerini araştırmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramının alt boyutlarından farklılığın ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğu, ayrıca bireyin bağlılık tepkisiyle partnerinde algıladığı çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Dinçer (2017) tarafından yapılan doktora çalışmasında, 480 üniversite öğrencisi ile kişilik özellikleri, çelişkili duygulu cinsiyetçilik, benlik düzenleme odakları ve bilişsel esnekliğin benlik değişimi ve bu değişim aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, benlik değişiminin iki alt boyutunun, yani benlik genişlemesi ve benlik budanmasının ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediğini, buna karşın benlik daralması ve benlik kirlenmesinin ilişki doyumu üzerinde olumsuz bir etki yarattığını ortaya koymuştur.

Satıcı (2018) gerçekleştirdiği doktora çalışmasının ilk bölümünde, romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini meta analiz yöntemiyle incelemiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet farklılığının romantik ilişki doyumunda anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ortaya konulmuştur. Araştırmanın ikinci kısmında ise 421 üniversite öğrencisinin mükemmelliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracı rolleri ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşmesinin ilişki doyumunu arttırdığı ve duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın anlamlı biçimde aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Billur Örnek (2018), yatırım modeline dayalı olarak ilişki geliştirme becerilerini artırmayı amaçlayan bir psiko-eğitim programını, 18'i deney ve 18'i kontrol grubunda yer alan toplam 36 üniversite öğrencisiyle uygulamıştır. Araştırma bulguları, uygulanan psiko-eğitimin katılımcıların ilişki doyumu düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yalçınkaya (2019) 825 evli yetişkin bireylerle yaptığı doktora çalışmasında stres ve yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide benlik ayrışması değişkenlerinin aracı rolünü incelemiştir. Bireylerin stres seviyesi arttıkça ve ben pozisyonu azaldıkça, ilişki doyumunun düştüğü tespit edilmiştir.

Çaykuş (2020) romantik ilişkisi olan 645 yetişkin bireyle yaptığı doktora çalışmasında ilişki istikrarını farklı değişkenler açısından incelemiştir. Bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları gücün ilişki doyumu üzerinde tam aracı rolü olduğu, romantik ilişkilerde obsesif ve kompulsif belirtileri ile ilişki doyumu ilişkileri üzerinde kısmi aracı rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Güleç (2020) 1057 üniversite öğrencisi ile yaptığı doktora çalışmasında romantik ilişki doyumunu çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların, nedensellik-sorumluluk yükleme tarzlarının romantik ilişki doyumunu yordadığını tespit etmiştir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde romantik ilişki doyumunun hem bireyler hem çiftler hem de ilişki üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına, mutluluk hâli ve depresif belirtilere, problem çözme becerisine hatta bireyleri erken ölümlere ve tıbbi hastalıklara karşı koruyabileceğine sebep olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda araştırmamızda romantik ilişki doyumu, evlilik tutumu ve bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir.

2.5.5. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Olan Araştırmalar

Martin ve diğerlerinin (1998) çalışmasında bilişsel esnekliğin iletişim esnekliği ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmalarına göre, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin anlaşmazlıklara karşı daha toleranslı oldukları, eleştirel olmayan bir tutum sergiledikleri ve sözel saldırganlık gibi olumsuz iletişim biçimlerinden kaçındıkları gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik, bireylerin farklı bakış açılarına açık olmalarını ve daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağlar. Bu, ilişkilerdeki tatminin artırılması ve daha işlevsel sosyal etkileşimlerin sağlanması için oldukça önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Ciairano ve arkadaşları (2006), bilişsel esnekliği yüksek çocukların, akranlarıyla daha etkili iş birliği kurarak akademik ve sosyal başarıya daha yatkın olduklarını ifade etmişlerdir.

Martin ve Rubin'e göre (1995), bilişsel esneklik ile duyarlılık, rol yapabilme ve dışa dönüklük arasında pozitif yönde, kaçınma ile ise negatif yönde bir ilişki olduğunu

ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, bireylerin sosyal etkileşimler ve problem çözme süreçlerinde daha açık fikirli ve adaptif bir yaklaşım sergilemelerine olanak sağladığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, bilişsel esnekliğin atılgan olma ve kısa zamanda çözümler bulma yetenekleriyle pozitif yönde ilişkilendirildiği, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkma ve çözüm üretme kapasitesini arttırdığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, bilişsel esnekliğin, bireylerin psikolojik ve sosyal uyum süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. İkinci çalışmada, bireylerin kendi bilişsel esnekliklerini değerlendirmeleri ile arkadaşlarının bu kişilerin bilişsel esnekliğini değerlendirmeleri arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü çalışmada ise bilişsel esneklik ile kendine güven arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Martin ve Anderson, 1998).

Entezari ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, fiziksel aktivite düzeyinin yaşlı bireylerde bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerde bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik puanları, düşük ve orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahip bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin bilişsel esnekliği destekleyici bir unsur olduğunu göstermektedir.

Bunun yanı sıra, Martin, Staggers ve Anderson (2011), bilişsel esneklik ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi, Lin (2013) değişime açıklık ve akademik başarıyı, Tchanturia vd. (2011) anoreksiya nervoza ve Palm ve Follette (2011) yaşantısal kaçınma, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Moore ve Malinowski (2009) ise bilişsel esneklik ile bilinçlilik arasındaki bağlantıyı araştırmıştır.

2.5.6. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Bilgin (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sosyal yetkinlik beklentisi ve sorun çözme becerileri iyi olan genç bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin diğer gençlere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, ergenlerin çevresel değişimlere uyum sağlama ve yeni durumlara yaratıcı çözümler geliştirme kapasiteleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, otoriter ebeveyn tutumunun ergenlerin bilişsel esnekliği üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirtilmiştir. Bu durum, aşırı denetleyici ebeveynlik yaklaşımlarının, ergenlerin esnek düşünme ve problem çözme becerilerini sınırlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Altunkol (2011), bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelemiş, Diril (2011) öfke ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele almış, Gündüz (2013) ise

bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerle bilişsel esneklik arasındaki bağlantıları incelemiştir. Çelikkaleli (2014) ise, ergenlerin akademik, sosyal ve duygusal yetkinlikleri ile bilişsel esneklikleri arasında pozitif bir ilişki bulmuş ve duygusal ile sosyal yetkinliklerin bilişsel esnekliğin önemli yordayıcıları olduğunu saptamıştır. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin, ergenlerin genel gelişimsel becerileri ve çevresel etkileşimleriyle güçlü bir biçimde bağlantılı olduğunu ve ebeveyn tutumlarının bu gelişimsel süreçlerde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Bilişsel esneklik ve cinsiyet arasındaki ilişki konusunda farklı bulgular elde edilmiştir. Altunkol (2011) erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtirken, Diril (2011) cinsiyetler açısından anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Dağ ve Gülüm (2013) ise bilişsel esnekliğin yetişkin bağlanma şekillerinin ve psikopatolojik belirtiler arasındaki bağlantıda aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Bu çalışma, kaygılı bağlanma ile psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kadınlar ve erkekler için kısmi ve tam aracı işlevi gördüğünü ortaya koymuştur. Öte yandan, kaçınmacı bağlanma açısından yalnızca kadınlarda depresyon ve sosyal kaygı ile olan ilişkilerde kısmi aracılık etkisi saptanmıştır. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin bağlanma stilleri ve psikopatolojik belirtilerle olan ilişkilerde önemli bir aracı işlevi gördüğünü göstermektedir. Çuhadaroğlu (2013), bilişsel esnekliğin belirleyicilerini ortaya çıkartmak için stresle başa çıkma, eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünme değişkenlerini içeren bir model geliştirmiştir. Örneklem grubunun küçük olması nedeniyle analizlerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bulgular, yalnızca figüratif yaratıcılığın bilişsel esnekliği anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, bilişsel esnekliğin yalnızca bilişsel değil, sosyal ve bireysel etkenlerle birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmıştır.

Gündüz (2013), bağlanma stilleri, akılcı dışı düşünceler ve ruhsal belirtilerin bilişsel esnekliği yordayıcı gücünü incelemiştir. 436 katılımcı ile yürütülen çalışmada çoklu ve adımsal regresyon analizleri kullanılmıştır. Bulgular, bu üç değişkenin bilişsel esnekliğin %41'ini açıkladığını göstermiştir. Adımsal regresyon sonuçlarına göre, bilişsel esnekliğin en güçlü yordayıcıları akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyetedir.

Asıcı ve İkiz (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişki ele alınmıştır. 278 katılımcının dahil olduğu çalışmada, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yaş, eğitim seviyesi ve ilişki durumu gibi faktörlerin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, ergenlerin bilişsel esnekliklerinin, kendi yeteneklerine dair inançları ve kendilerini etkili bir şekilde değerlendirme kapasitesini nasıl etkilediğini anlamayı hedeflemiştir. Bu çalışma, ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin özyeterlik algılarını pozitif yönde etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Araştırmanın örneklemini, Mersin ilinde yaşayan 14-18 yaş arası 563 kız ve 472 erkek olmak üzere toplamda 1035 ergen oluşturmuştur. Veriler, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (BEÖ), "Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Sonuçlar, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça, akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterliliklerinin de yükseldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmalarda, kız ergenlerin genel, akademik ve sosyal özyeterlilikleri bakımından erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek değerlere sahip oldukları görülmüş, ancak duygusal özyeterlik açısından cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır.

Esen, Özcan ve Sezgin (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, lisede öğrenim gören kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinin akademik, sosyal, genel özyeterlik ve duygusal benlik ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, tüm bu değişkenlerin bilişsel esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, akademik, sosyal ve duygusal özyeterlik ile genel benlik puanlarındaki artışların, lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini yükselttiği sonucuna varmışlardır.

Bilgin (2017) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada, ergenlerin beş faktör kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. 441 ergenin katıldığı çalışmada, veriler Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma bulguları, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça daha dışa dönük, öz-denetim becerileri yüksek ve gelişime açık hale geldiklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça duygusal tutarsızlıkların arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, cinsiyetle bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelendiğinde, kızların bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük ve duygusal tutarsızlıklarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Yıldız (2018) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenmiştir. 554

katılımcıdan (262 kız, 292 erkek) elde edilen bulgular, bilişsel esneklik ve duyguları düzenleyebilme ve ruhsal belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğünün, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlendiği belirlenmiştir.

Çıkrıkçı (2018) tarafından yürütülen çalışmada, bilişsel esneklik ve hata merkezli motivasyonun yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. 336 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada, bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiş, ayrıca hata odaklı motivasyonun da yaşam doyumu ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Şahin ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen araştırmada, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tanısı almış bireylerde obsesif inançlar ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, DSM-IV tanı ölçütlerine dayalı olarak oluşturulan örneklemde, yüksek obsesif inanç düzeyine sahip katılımcıların bilişsel esnekliklerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yürütülen araştırmada, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun kaygılı bağlanma ve depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde kısmi ve tam aracı rolü üstlendiği saptanmıştır. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin psikolojik süreçlerin düzenlenmesinde önemli bir aracı işlevi gördüğünü göstermektedir. Ayrıca, kadın katılımcılar arasında, bilişsel esnekliğin bu alt boyutunun, depresyon ve sosyal kaygı ile kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişkilerde kısmi aracılık işlevi sunduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, bilişsel esnekliğin, bireylerin bağlanma stillerine ve psikopatolojik semptomlara etkilerini şekillendiren bir faktör olarak işlev görebileceğini ortaya koymaktadır. Yazıcı (2012), DEHB tanısı almış çocukların bilişsel esneklik düzeylerinin sağlıklı akranlarına kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Güler'in (2009) Tourette Sendromu olan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada da, bu grubun bilişsel esneklik becerilerinde bozulmalar gözlemlenmiştir. Bedel ve Ulubey (2015), lise öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyinin artmasıyla birlikte aktif başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanıldığını belirlemişlerdir. Diril'in (2011) araştırmasında ise bilişsel esneklik puanı yüksek olan öğrencilerin öfke kontrolünde daha başarılı oldukları ve öfke dışavurumunun azaldığı saptanmıştır. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin hem duygusal düzenleme hem de problem çözme becerileri üzerinde önemli etkilerinin olabileceğini göstermektedir.

Yapılan tüm bu araştırmalar incelendiğinde bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumu ile bağlantısını incelemiş olan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Fakat bilişsel esneklik düzeyinin bireylerin ilişkilerini oldukça etkilediği pek çok araştırmanın sonucunda görülmektedir. Bu yönü ile bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumları arasındaki ilişkide rolü incelenmiştir.

BÖLÜM III

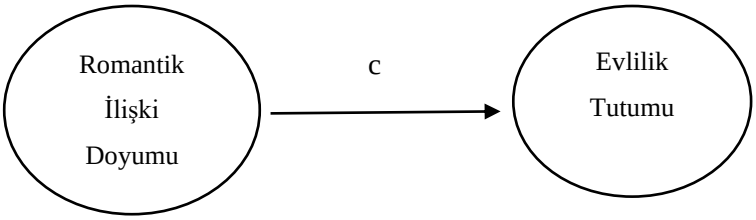
3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aşamasında kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanma süreci ve analizine dair ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir.

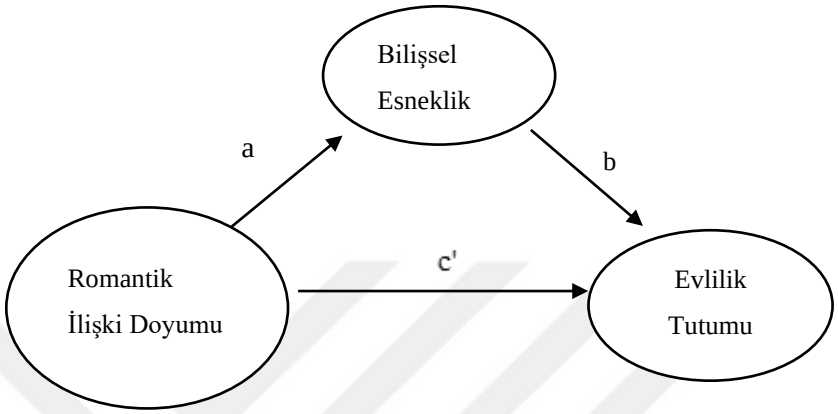
3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma desenlerinden olan ilişkisel araştırma yöntemini benimseyerek yordayıcı korelasyonel bir model kullanmaktadır. Korelasyonel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemeye imkân tanır, ancak nedensellik ilişkilerinin belirlenmesine olanak vermez (Büyüköztürk vd., 2012). Bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenlerin hepsi nicel değişkenler olup, bağımsız değişkene herhangi bir müdahalede bulunulmaz (Johnson ve Christensen, 2014). Aracı etkilerin incelenmesinde kullanılan Yapısal Eşitlik Modeli (YEM), araştırmacıların kurduğu modeller aracılığıyla değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmeyi mümkün kılar (Çokluk vd., 2010). Ayrıca, bu model teorilerin görselleştirilmesine ve somutlaştırılmasına olanak tanırken, doğrulayıcı bir yaklaşım gerektirir ve aynı anda birden fazla araştırma sorusunu çözebilme kapasitesine sahiptir (Byrne, 2010; Kline, 2016).

Bu araştırmada, romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. İlk aşamada, veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklerin ölçüm modelleri doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA, daha önce belirlenen ölçme araçlarının mevcut veri setinde gerekli özellikleri gösterip göstermediğini kontrol etmeye imkân tanır (Kline, 2011). Bu analiz, YEM (Yapısal Eşitlik Modeli) analizinin önemli bir kısmını oluşturarak, modelin geçerliliğini test etmek için kritik bir aşama olmuştur. İkinci aşamada, araştırmacı tarafından geliştirilen hipotetik model test edilmiştir. Romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki toplam etkisini gösteren bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki yol (c yolu) oluşturulmuştur. Ardından, modelde bilişsel esneklik aracı değişken olarak dahil edilerek, bağımsız değişkenden aracı değişkene (a yolu), aracı değişkenden bağımlı değişkene (b yolu) olan yollar belirlenmiştir. Son olarak, romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki doğrudan etkisini gösteren c' yolu da modele eklenmiştir.



Şekil 4. Yordayıcı değişkenin sonuç değişken üzerindeki toplam etkisini öngören basit etki modeli



Şekil 5. Aracı değişken analize dâhil edildiğinde yordayıcı, sonuç ve aracı değişken arasındaki ilişkiyi öngören hipotetik model

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, Türkiye'de ikamet eden ve romantik ilişki deneyimi yaşayan genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların seçilmesinde rastgele olmayan örnekleme tekniklerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, çeşitli şehirlerden katılımcılara online platformlar aracılığıyla ulaşılabilmesi açısından tercih edilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmaya katılmak isteyen ve ulaşılabilir olan bireylerin örnekleme dahil edildiği bir tekniktir. Bu yöntemde, katılımcılar gönüllü olarak araştırmaya katılır ve ulaşılması daha kolay olan bireyler seçilir (Johnson ve Christensen, 2014). Mevcut araştırmada katılımcıların yaş aralığı 18 ile 29 arasında değişiklik göstermekte olup yaş ortalaması 24.0 ve standart sapması 2.93'tür. Katılımcılara ait cinsiyet, şu anki romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi, şimdiye kadar yaşanan romantik ilişki sayısı ve eğitim düzeyine ilişkin bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcılara ait bilgiler

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	240	55
Erkek	196	45
Romantik ilişki durumu		
Flört	315	72.2
Söz/Nişan	121	27.8
Romantik ilişki süresi		
1 yıldan az	223	51.15
1-3 yıl arası	168	38.53
4-6 yıl arası	35	8.03
7-9 yıl arası	10	2.29
Yaşanan romantik ilişki sayısı		
1	123	28.21
2-3	242	55.5
4-8	171	39.22
Eğitim düzeyi		
Ortaokul Mezunu	14	3.2
Lise Mezunu	109	25
Üniversite	245	56.2
Lisansüstü	68	15.6
Partnerin eğitim düzeyi		
Ortaokul Mezunu	16	3.7
Lise Mezunu	85	19.5
Üniversite	265	60.8
Lisansüstü	70	16.1

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmanın verilerini toplamak için, kullanılan ölçeklerin uyarlama çalışmalarını yapan araştırmacılarla e-posta yoluyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır. Ardından, İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan E.523499 evrak numaralı ve 2024/19-24 karar sayılı izin alınmıştır. Etik kurul izninin ardından, araştırma izni için başvuru yapılmış ve onay alındıktan sonra veri toplama süreci başlatılmıştır. Veriler, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı boyunca, Ocak ve Şubat aylarında toplanmıştır. Araştırmaya daha

fazla katılımcı ulaşabilmesi amacıyla, veriler çevrim içi ortamda toplanmıştır. Bu doğrultuda, ölçekler Google Forms üzerinden çevrim içi olarak doldurulabilir şekilde düzenlenmiştir. Araştırmaya katılım sağlamak isteyen bireylere, e-posta ve dijital mesajlaşma platformları üzerinden araştırma katılım bağlantısı iletilmiştir. Katılım bağlantısında, araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, toplanan verilerin yalnızca akademik amaçlarla kullanılacağı ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağına dair bilgilendirme yapılmış, ayrıca katılımcıların istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakları olduğu vurgulanmıştır. Katılımcılardan, gönüllü katılım beyanı alınarak, araştırmaya katılım onayları doğrulanmıştır. Sonrasında, gönüllü katılımcılar çevrimiçi platform üzerinden ölçekleri doldurmuştur. Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla ise araştırmacı tarafından özel olarak hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumlarına ölçmek için İlişki Doyumu Ölçeği, evlilik tutumlarını ölçmek için İnönü Evlilik Tutumları Ölçeği ve bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Formun başlangıcında, araştırmaya katılacak olanlara araştırmada amaçlananlara dair açıklamalar, katılabilmek için gereken şartlar, gönüllülük ilkesi ve gizlilikle ilgili garantiler, ölçeklerin nasıl doldurulacağına ilişkin talimatlar ve araştırmadan istenildiği zaman ayrılma hakları hakkında kapsamlı bir bilgilendirme yapılmıştır. Kişisel Bilgi formu ile katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyleri ve partnerlerinin eğitim düzeyleri, romantik ilişkilerinin ne kadar süredir devam ettiği, şu anki romantik ilişki durumu, şimdiye kadar yaşanılan romantik ilişki sayısına ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından romantik ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup, Curun (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan bu ölçek, 7 maddeden oluşmakta ve 7 dereceli Likert tipi bir puanlama ölçeği kullanmaktadır. Ölçek üzerinde yer alan 4. ve 7. maddeler ters puanlanacak şekilde değerlendirilir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireylerin romantik ilişkilerindeki doyum düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

İlişki Doyumu Ölçeği'nin orijinal yapısı, tek faktörlü bir model olarak geliştirilmiş ve bu faktör, toplam varyansın %46'sını açıklamaktadır. Ölçeğin maddeleri arasında yer alan korelasyonlar .57 ile .76 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin ölçüt

geçerliği, İkili İlişkilerde Uyum Ölçeği ile karşılaştırılarak hesaplanmış ve bu iki ölçek arasındaki korelasyon değeri .80 olarak bulunmuştur. Bu bulgu, ölçeğin geçerliliğini destekleyen güçlü bir gösterge olarak kabul edilmektedir.

İlişki Doyumu Ölçeği'nin Türkçe versiyonunda tek faktörlü bir yapı gözlemlenmiş ve bu faktör, toplam varyansın %52'sini açıklamaktadır. Ölçek maddeleri arasındaki korelasyonlar ise .56 ile .88 arasında bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığını ölçen Cronbach alpha katsayısı, Curun (2001) tarafından yapılan çalışmada .86 olarak belirlenmiştir. Diğer araştırmalarda ise Satıcı (2018) tarafından yapılan çalışmada bu katsayı .89, Özkan (2016) tarafından yapılan çalışmada ise .80 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmada, ölçeğe ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. İnönü Evlilik Tutumları Ölçeği (İETÖ)

Bayoğlu ve Atli (2014) tarafından geliştirilen İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ), bireylerin evlilikle ilgili tutumlarını ölçmek amacıyla 21 maddeden oluşan tek faktörlü bir araçtır. 5 dereceli Likert tipi ölçekle uygulanan bu ölçek, katılımcıların evliliğe dair tutumlarını "hiç katılmıyorum"dan "tamamen katılıyorum"a kadar derecelendirerek değerlendirmektedir. Özellikle genç yetişkinler üzerinde evlilik kurumuna yönelik tutumları belirlemek için kullanılır. İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ), bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını değerlendirmek için geliştirilmiş bir araçtır. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir değerlendirme sistemine sahiptir ve katılımcıların evliliğe dair düşüncelerini ölçmektedir. Puanlama, 1 = Hiç katılmıyorum ile 5 = Kesinlikle katılıyorum arasında değişen bir düzende yapılır. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Yüksek puanlar, evliliğe dair olumlu tutumu, düşük puanlar ise olumsuz tutumu yansıtmaktadır. 2013-2014 akademik yılında, Türkiye'deki üç farklı üniversitede öğrenim gören toplam 696 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla, Cronbach alfa, test-tekrar test, testi yarılama analizleri gerçekleştirilmiş ve yapı geçerliği için doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Bu analizlerle ölçeğin hem iç tutarlılığı hem de geçerliği incelenmiş, güvenilir sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda KMO değeri 0.90, Bartlett's Testi 4664,344 df = 190, $p < .001$ bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca İETÖ'nün açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü ve 21 maddelik bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve analizler sonucunda ölçme aracının tek faktörlü ve 21 maddelik bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen değerler ise $\chi 2 = 499,734$, df =

172, $\chi 2/sd$ = 2,905, GFI=.91, CFI=.93, TLI=.91, RMSEA = .059, SRMR =.043 olmuştur. Bu değerler, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. İETÖ'nün güvenirliğine ilişkin analizlerde iç tutarlılık göstergesi olarak Cronbach Alpha değeri .90, Spearman Brown Yarılama Testi değeri ise .88 olarak bulunmuştur.

Mevcut araştırmada, ölçeğe ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Araştırmada, genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla, Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEE) kullanılmıştır. Bu ölçek, bilişsel esnekliği ölçme konusunda geçerliliği ve güvenilirliği sağlamış, yaygın olarak kullanılan bir değerlendirme aracıdır.

Araştırmamızda kullanılan BEE'nin, orijinal adı Cognitive Flexibility Inventory olan ölçüm aracı, bireylerin uyumsuz düşüncelerini sorgulamaları ve uyumsuz düşüncelerini uyumlu düşünceler ile başarılı bir şekilde değiştirmeleri için gerekli olan bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEE), iki alt ölçekten oluşan ve toplamda 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu alt ölçekler, 13 madde ile "Alternatifler " ve 7 madde ile "Kontrol" alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Alternatifler alt ölçeği, bireylerin çeşitli davranış seçeneklerini değerlendirme ve çözüm üretme becerilerini ölçerken, Kontrol alt ölçeği, zorlayıcı durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimlerini ölçmektedir. Alternatifler alt ölçeğinde yer alan maddeler: 1,3,5,8,10,12,13,14,16,18,19,20 ; Kontrol alt ölçeğinde yer alan maddeler ise: 2,4,7,9,11,15,17 şeklindedir. BEE, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir ve 2, 4, 7, 9, 11, 17 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Envanterden elde edilen yüksek puanlar, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Bu yapı, bireylerin bilişsel esnekliklerini değerlendirmede oldukça kullanışlı ve yaygın bir araçtır.

BEE'nin bu araştırma için uygunluğu, güvenirliğine (Cronbach's Alpha katsayısı) bakılarak incelenmiştir. BEE'nin alternatifler alt boyutu için güvenirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) α Alternatifler = .97 ve kontrol alt boyutu için α Kontrol = .93 olarak bulunmuştur. Envanterin geneli için güvenirlik katsayısı ise 0.97 olarak hesaplanmıştır. Envanter ve alt boyutları için bulunan güvenirlik katsayıları, envanterin bu çalışma için uygun olduğu göstermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde, verilerin temel özelliklerini incelemek amacıyla betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizleri, verilerin normalliği, uç değerler ve kayıp değerler açısından uygun analizler gerçekleştirilmiştir. Analizler, SPSS 25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü test etmek amacıyla oluşturulan model, Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) aracılığıyla analiz edilmiştir. Aracılık etkisinin anlamlılığının belirlenmesi için bootstrapping tekniği uygulanmış ve 5000 yeniden örnekleme seçeneği ile %95 güven aralığındaki alt ve üst sınırlar hesaplanmıştır. YEM analizleri, AMOS 24.0 (Analysis of Moment Structures) yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli, kovaryans temelli bir analiz yöntemi olup, bu yöntemin etkin bir şekilde kullanılabilmesi için büyük bir örnekleme gereksinimi bulunmaktadır (Ullman, 2013). Kline (2016) ise YEM analizi için minimum 200 katılımcı gerekliliğine dikkat çekmiştir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada 436 katılımcı ile yapılan analizlerin istatistiksel açıdan geçerli ve yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

Araştırma sorularına ilişkin analizlere geçilmeden önce, veri seti bir dizi yöntemle ayrıntılı olarak incelenmiştir. İlk olarak, kayıp değerler üzerine yapılan incelemede, veri toplama süreci çevrim içi ortamda (Google Forms) gerçekleştirildiği için katılımcılara tüm maddeleri yanıtlamaları gerektiği bildirilmiş ve bu amaçla bir yönlendirme maddesi eklenmiştir. Bu yöntem doğrultusunda, veri setinde herhangi bir kayıp değer tespit edilmemiştir. İkinci aşamada, verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. Normallik analizi için grafiksel ve istatistiksel yöntemler kullanılabilirken, bu araştırmada çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık, dağılımın simetrik olup olmadığını, basıklık ise dağılımın tepe noktası ve uç değerler ile ilişkili özelliklerini yansıtmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik varsayımını değerlendiren bir kriter olarak, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1 arasında olması gerektiği önerilmektedir (Çokluk vd., 2010). Bu doğrultuda yapılan değerlendirmeler sonucunda, araştırma verilerinin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları, ilgili verilerin özelliklerini daha ayrıntılı olarak incelemek için Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Romantik İlişki Doyumu	-.67	-.69
Evlilik Tutumu	-.49	-.66
Bilişsel Esneklik	-.66	-.48

Son olarak, analizlerin doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla uç değer analizi gerçekleştirilmiştir. Uç değerler, diğer gözlemlerden belirgin şekilde farklılık gösteren ve istatistiksel analizlerin sonuçlarını olumsuz etkileyebilecek verilerdir. Bu tür değerler, modelin mevcut veri setine uyum sağlamasını zorlaştırabilir ve yanıltıcı sonuçlara yol açabilir (Marques de Sá, 2007; Stevens, 2002; Tabachnick ve Fidell, 2013). Tek değişkenli uç değerlerin tespiti için ham puanların z puanlarına dönüştürülmesi, istatistiksel literatürde yaygın olarak kullanılan bir tekniktir (Çokluk vd., 2010). Bu işlem, her bir değişkenin ham puanlarının, ortalama ve standart sapma dikkate alınarak z puanlarına dönüştürülmesini sağlar. Z puanlarının uç değer olarak değerlendirilmesi için, puanların -3 ile +3 aralığında yer alması gerektiği kabul edilmektedir. Normal bir dağılımda, verilerin %99'undan fazlasının ortalamanın ±3 standart sapması içerisinde yer alması beklenmektedir. Bununla birlikte, örneklem büyüklüğünün büyük olduğu durumlarda ($n > 400$), birkaç gözlemin ±3 sınırını aşması, istatistiksel açıdan kabul edilebilir bir durum olarak değerlendirilir ve uç değerler için sınır ±3.29'a kadar genişletilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013; Stevens, 2002). Bu araştırmada, örneklem büyüklüğünün dikkate alındığı ve z puanlarının -3 ile +3 aralığındaki dağılımı göz önünde bulundurulduğunda, veri setinde tek değişkenli uç değerlerin bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde ise Mahalanobis uzaklığı kullanılmaktadır. Bu mesafe, her bir gözlemin, tüm değişkenlerin ortalamalarından türetilen merkezi bir noktaya olan mesafesini ifade eder. Mahalanobis uzaklıkları hesaplandıktan sonra, elde edilen değerler ki-kare testi ile karşılaştırılır ve $p < .001$ anlamlılık düzeyine sahip olan gözlemler uç değer olarak kabul edilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analizler sonucunda, veri setinde Mahalanobis uzaklıkları açısından herhangi bir kritik değerin altında kalan bir gözlem tespit edilmemiştir, dolayısıyla çok değişkenli uç değerler bulunmamaktadır.

Veri seti detaylı bir şekilde incelendikten sonra, ölçme araçlarının geçerliliğini ve uygunluğunu değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış ve ölçüm modelleri test edilmiştir. Bu işlem, kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini doğrulamak için kritik bir adımdır. Ardından, değişkenler arasındaki ilişkilerin derinlemesine analiz edilmesiyle, araştırma soruları doğrultusunda öne sürülen hipotezlerin geçerliliği test edilmiştir. Bu bağlamda, araştırma modelinin verilerle uyumunun değerlendirilmesinde, uyum iyiliği indekslerine başvurulmuştur. Modelin uyumunun kabul edilebilir olup olmadığını belirlemek için χ^2/sd (Ki-karenin serbestlik derecesine oranı), CFI (Comparative Fit Index), GFI (Goodness of Fit Index), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) ve RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) gibi istatistiksel uyum iyiliği göstergelerinden yararlanılmıştır (Gürbüz, 2021). Bu indeksler, araştırma modelinin veri setine ne kadar uygun olduğunu gösteren temel ölçütler olup, modelin yapısal geçerliliğini doğrulamak için kritik öneme sahiptir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla oluşturulan hipotetik modelin testine dair elde edilen bulgulara yer verilmektedir. İlk olarak, betimsel istatistikler sunulmuş, ardından değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Sonraki aşamada, ölçüm modellerinin geçerliliğine ilişkin bulgular değerlendirilmiş ve nihayetinde, araştırma modeline ilişkin yapılan analizlerin sonuçları detaylı bir biçimde sunulmuştur.

4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırma hipotezleri doğrultusunda geliştirilen hipotetik modelde yer alan romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumu değişkenleri, önceki uyarlama çalışmalarında doğrulanan yapıları ışığında tek boyutlu olarak analiz edilmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği, uyarlama çalışmalarında iki boyutlu bir yapı sergilemesine rağmen, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının birleşik puanlamasıyla genel bilişsel esneklik puanı elde edildiği ve araştırma sorularında alt boyutlara dair bir inceleme yapılmadığı için bu değişken tek boyutlu olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla, bilişsel esnekliğin alt boyutlarına ilişkin herhangi bir betimsel istatistiksel analiz ve değişkenler arası ilişki incelenmesi yapılmamıştır. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkilerle ilgili bulgular, Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.
Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	$\bar{X}$	SS
1.Romantik İlişki Doyumu	-			37.59	8.97
2.Evlilik Tutumu	.83**	-		79.14	19.74
3.Bilişsel Esneklik	.75**	.82**	-	75.32	18.19

**p < .01, $\bar{X}$: ortalama, SS: standart sapma

Tablo 3 incelendiğinde romantik ilişki doyumunun aritmetik ortalamasının 37.59, standart sapma değerinin ise 8.97 olduğu; evlilik tutumunun aritmetik ortalamasının 79.14, standart sapmasının 19.74 olduğu; bilişsel esnekliğin aritmetik ortalamasının 75.32, standart sapmasının 18.19 olduğu görülmektedir. Tablo 3'te görüleceği üzere değişkenler arası korelasyon katsayısı .75 ile .83 arasında

değişmektedir. Buna göre genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde (r = .83, p<.01); bilişsel esneklik ile evlilik tutumu arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde (r = .82, p<.01); romantik ilişki doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde (r = .75, p<.01) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Ölçüm Modellerinin Test Edilmesi

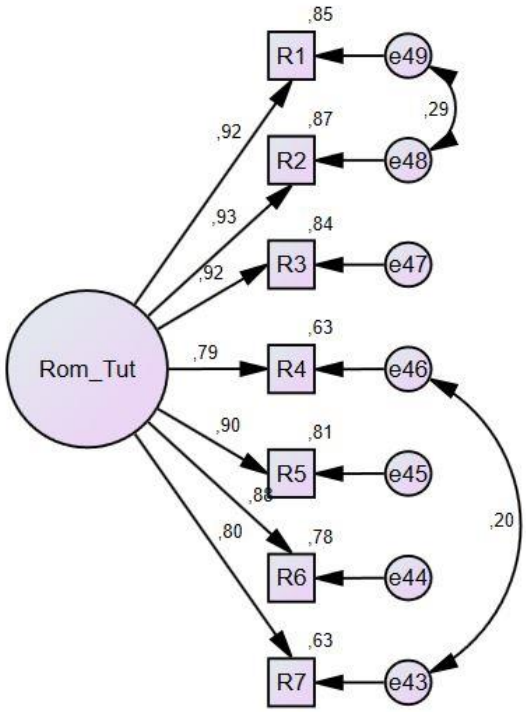
Ölçüm modellerinin doğrulanmasında iki temel yaklaşım mevcuttur. İlk yaklaşımda, her bir ölçeğin ölçüm modeli, bağımsız olarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak değerlendirilirken, ikinci yaklaşımda ise tüm ölçekler bir arada, tek bir ölçüm modeli çerçevesinde test edilebilmektedir (Gürbüz, 2021). Ölçüm modellerine yönelik iyileştirmeler (örneğin, kovaryanslar eklenmesi) yapıldığında, nihai kabul edilen modelin, aracılık analizi sürecine dâhil edilmesi gerekmektedir (Çokluk vd., 2010). Bu bağlamda, mevcut çalışmada kullanılan ölçme araçlarının her biri için ölçüm modelleri bağımsız olarak analiz edilmiştir.

4.2.1. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği için DFA

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği için gerçekleştirilen birinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda, modelin uyum iyiliği indeksleri istenilen düzeylere ulaşmamıştır. Bu nedenle, yazılım tarafından önerilen modifikasyonlar gözden geçirilmiş ve önerilen değişiklikler, istenilen uyum iyiliği değerlerine ulaşılıncaya kadar aşamalı olarak uygulanmıştır. Bu bağlamda, e49-e48 ve e46-e43 hata terimleri arasına iki kovaryans eklenmiş ve yapılan iyileştirmeler neticesinde model uyum iyiliği indekslerinde önemli düzeyde iyileşme sağlanmıştır. İyileştirmelerin ardından, ölçeğe ait maddelerin t değerlerinin 23 ile 42.46 arasında değiştiği ve tüm yolların p<.001 düzeyinde anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, maddelere ilişkin standartlaştırılmış regresyon katsayılarının .79 ile .93 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında, hiçbir maddenin analizden çıkarılmasına gerek duyulmamıştır.

Model uyum iyiliği indekslerine ait değerler incelendiğinde ki-kare anlamlılık değeri 566,194 serbestlik derecesi 185 olarak hesaplanmıştır (p<.001). Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ise χ^2/sd = 3,06 olduğu ve 5'ten düşük bir değer olduğu için kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Diğer uyum iyiliği değerleri de GFI = .98, CFI = .99, RMSEA = .038, SRMR = .02 olarak hesaplanmıştır. Buna göre tüm değerler iyi uyum sergilemişlerdir (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm bu bulgular ışığında Romantik İlişki Doyumu Ölçeğine ait ölçüm modelinin kabul edilebilir

düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu böylece mevcut veri seti üzerinden tek faktörlü yapısının doğrulandığı söylenebilir. Şekil 6'da ölçüm modeline ait path diyagramı sunulmuştur.

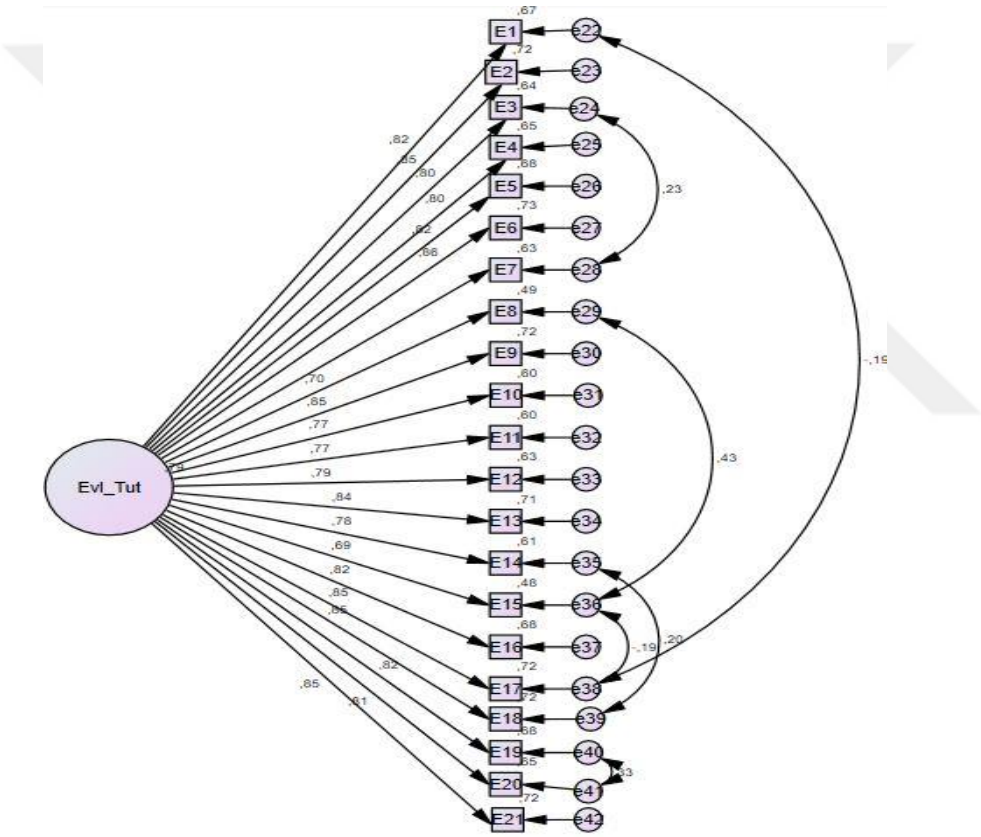


Şekil 6. Romantik İlişki Doyumu Ölçeğine ait ölçüm modeli

4.2.2. Evlilik Tutumu Ölçeği İçin DFA

Evlilik Tutumu Ölçeği'ne uygulanan birinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, model uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir seviyelere ulaşmadığını göstermiştir. Bu bağlamda, yazılım tarafından önerilen modifikasyonlar sistematik bir şekilde incelenmiş ve önerilen düzeltmeler, uyum iyiliği indekslerinin hedeflenen değerlerine ulaşılıncaya kadar aşama aşama uygulanmıştır. Bu süreçte, e22-e38, e24-e28, e29-e36, e35-e39 ve e36-e37 hata terimleri arasında toplamda beş kovaryans eklenerek modelin uyum iyiliği indekslerinde anlamlı iyileştirmeler sağlanmıştır. Yapılan iyileştirmeler sonrasında, ölçeğin maddelerine ait t değerlerinin 16.32 ile 22.23 arasında değiştiği ve tüm yolların $p<.001$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, maddelerin standardize regresyon katsayılarının .69 ile .86 arasında değiştiği saptanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, modelin bütünlüğü korunmuş olup, analizden herhangi bir maddenin çıkarılması gerekliliği bulunmamaktadır.

Model uyum iyiliği indekslerine ait değerler incelendiğinde ki-kare anlamlılık değeri 528 serbestlik derecesi 183 olarak hesaplanmıştır ($p<.001$). Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ise $\chi^2/sd = 2.88$ olduğu ve 5'ten düşük bir değer olduğu için kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Diğer uyum iyiliği değerleri de GFI = .89, CFI = .96, RMSEA = .06, SRMR = .03 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular ışığında, Evlilik Tutumu Ölçeği'nin tek faktörlü ölçüm modelinin, literatürde belirtilen kabul edilebilir uyum iyiliği kriterlerine (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013) uygun olduğu ve modelin tek faktörlü yapısının mevcut veri seti üzerinde doğrulandığı söylenebilir. Şekil 7'de, bu ölçüm modeline ait yol diyagramı (path diagram) sunulmaktadır.



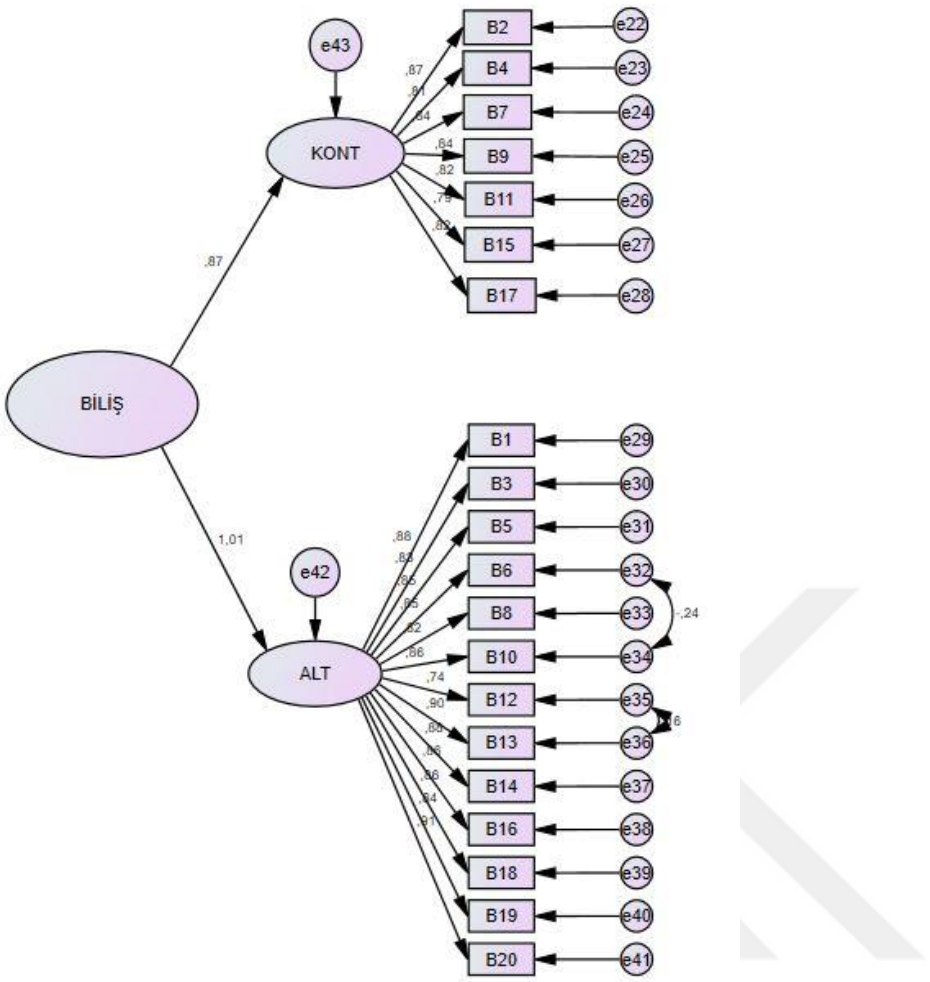
Şekil 7. Evlilik Tutumu Ölçeğine ait ölçüm modeli

4.2.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği İçin DFA

Bilişsel Esneklik Ölçeği'ne yönelik yapılan birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları birbirini doğrulamıştır. Bununla birlikte, araştırma modeli, bilişsel esnekliğin alt boyutlarına inmeksizin yalnızca genel bilişsel esneklik düzeyini incelemeye odaklanmış olup, diğer değişkenlerle bilişsel esneklik alt boyutları

arasındaki ilişkileri araştıran bir hipotez veya soru öngörülmemiştir. Bu bağlamda, yapılandırılan modelin gereklilikleri doğrultusunda ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve bu analiz için elde edilen model uyum iyiliği değerlerinin ilk başta kabul edilebilir düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir. İstenilen uyum iyiliği değerlerine ulaşılabilmesi amacıyla, program tarafından önerilen modifikasyonlar sırasıyla değerlendirilmiş ve her bir modifikasyon, gerekli iyileştirmelere ulaşılıncaya kadar adım adım uygulanmıştır. Bu doğrultuda e32-e34 ve e35,e36 hata terimleri arasında toplam iki adet kovaryans çizilerek model uyum iyiliği indekslerinde birtakım iyileştirmeler yapılmıştır. İyileştirmeler sonucunda ölçekte yer alan maddelerin t değerlerinin 19.34 ile 29.07 arasında değiştiği ve maddelere ait tüm yolların $p<.001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca maddelerin standardize edilmiş regresyon katsayıları .74 ile .91 arasında değişmektedir. Bu doğrultuda analizden herhangi bir madde çıkarılmasına gerek duyulmamıştır.

Model uyum iyiliği indekslerinin incelenmesi sonucunda, ki-kare değeri 470.89 ve serbestlik derecesi 166 olarak hesaplanmış olup, bu değer $p<.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-karenin serbestlik derecesine oranı ($\chi^2/sd = 2.83$), 5'ten küçük bir değer alması sebebiyle kabul edilebilir bir uyum değeri olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, diğer uyum iyiliği indeksleri de şu şekilde hesaplanmıştır: GFI = .90, CFI = .95, RMSEA = .06 ve SRMR = .03. Bu bulgular, modelin literatürde belirtilen uyum iyiliği kriterlerine (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013) uygun olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu ve iki alt boyutlu yapısının mevcut veri seti üzerinde doğrulandığı söylenebilir. Ölçüm modeline ait path diyagramı Şekil 8'de sunulmuştur.



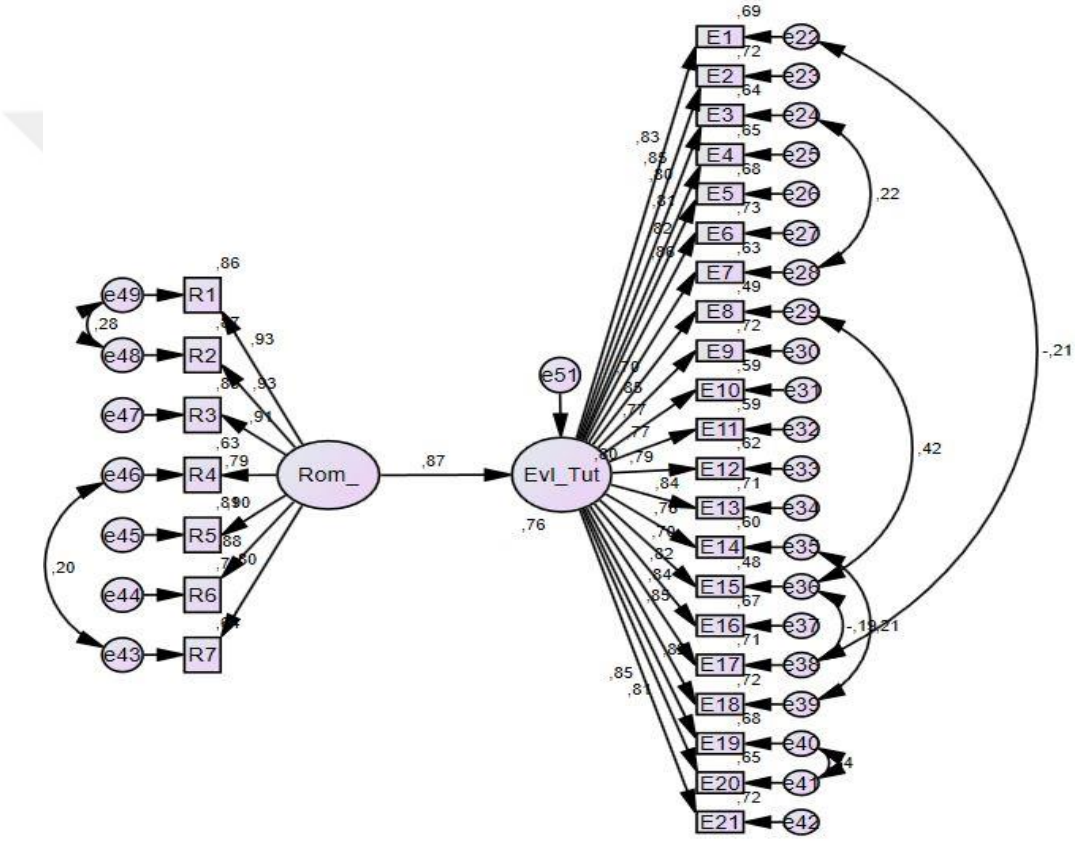
Şekil 8. Bilişsel Esneklik Ölçeğine ait ölçüm modeli

4.3. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu aşamada, araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla örtük değişkenler içeren bir yapısal eşitlik modelinden faydalanılmıştır. İlk olarak, romantik ilişki doyumu bağımsız değişkeninin evlilik tutumu üzerindeki toplam etkisini belirlemek amacıyla basit etki modeli test edilmiştir. Ardından, modelde bilişsel esneklik aracı değişkeni dahil edilerek, romantik ilişki doyumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki, bilişsel esneklik ile evlilik tutumu arasındaki ilişki ve romantik ilişki doyumunun bilişsel esneklik aracılığıyla evlilik tutumu üzerindeki dolaylı etkisi araştırılmıştır. Bu analiz süreci, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileşimleri ortaya koyarak, modelin geçerliliğini test etmeyi ve hipotezlerin doğruluğunu değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

4.3.1. Romantik İlişki Doyumunun Evlilik Tutumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Bu aşamada, romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi için, örtük değişkenler içeren bir yapısal model oluşturulmuş ve bu model üzerinden romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki toplam etkisi değerlendirilmiştir. Söz konusu etkilerin belirlenebilmesi için, modelde "c" yolu çizilerek, romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki toplam etkisi hesaplanmıştır. Bu etkiyi gösteren basit etki modeli, araştırma bulgularını görsel olarak özetlemek amacıyla Şekil 9'da sunulmuştur.

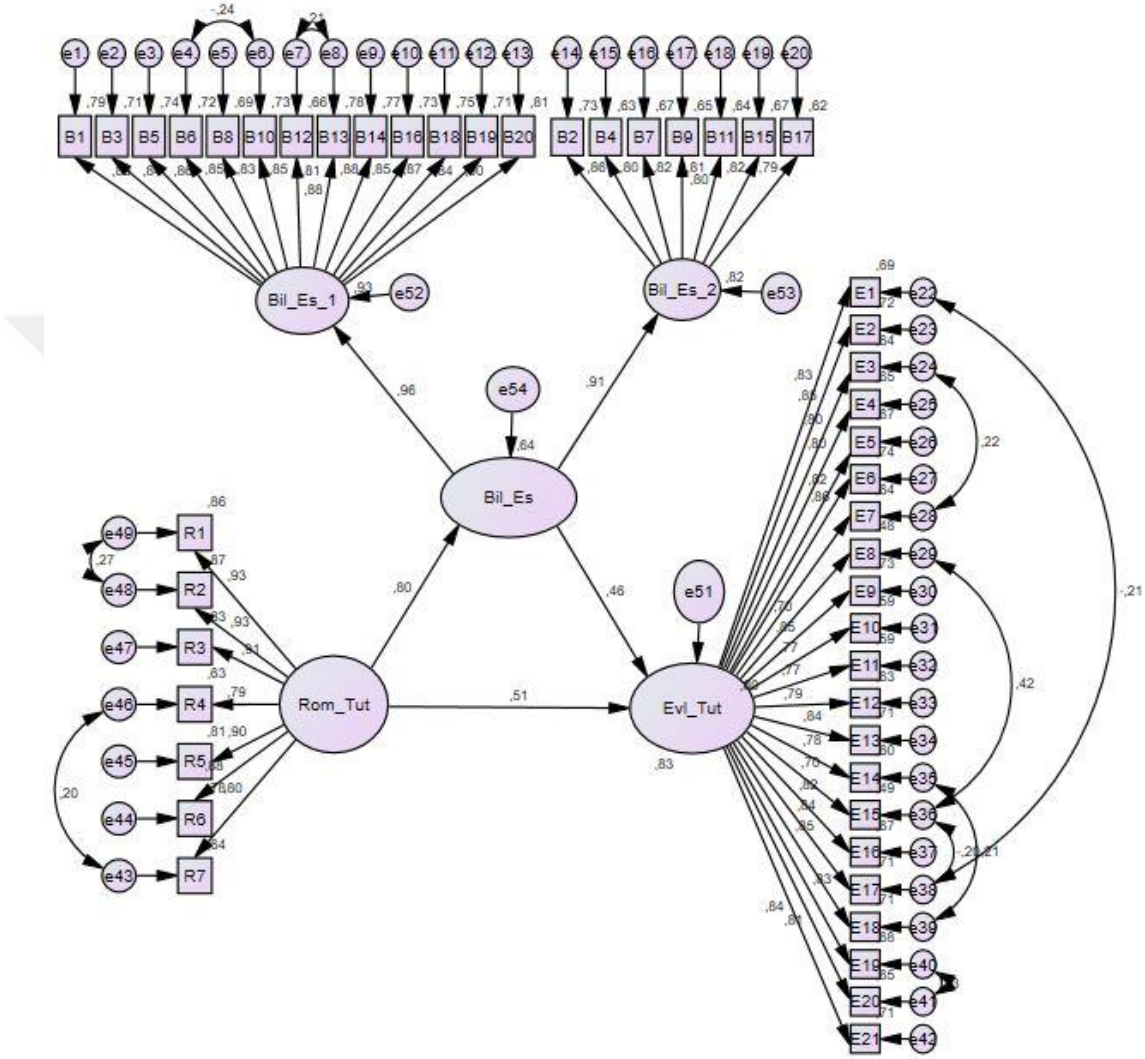


Şekil 9. Basit etki analizi modeli

Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu [β = .87, %95 GA (.69, .92), t = 2.636, p<.01] bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca romantik ilişki doyumu evlilik tutumundaki değişimin yaklaşık %76'lık (R^2 =.758) kısmını açıklamaktadır. Elde edilen sonuçlara göre genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumu evlilik tutumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

4.3.2. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmanın diğer hipotezlerini test etmek amacıyla bilişsel esnekliğin aracı değişken olduğu ayrı bir model kurulmuştur. Örtük değişkenlerle kurulan aracı etkili yapısal modele ait analiz, Şekil 10'da sunulmuştur.



Şekil 10. Aracı etkili yapısal analiz modeli

Aracılı yapısal model analizi sonuçlarına göre romantik ilişki doyumunun aracı değişken olan bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin (a yolu) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu [β = .80, %95 GA (.74, .85), t = 2.500, p<.05] bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca romantik ilişki doyumu bilişsel esneklikteki değişimin yaklaşık %64'lük kısmını açıklamaktadır (R^2 = .643). Elde edilen sonuçlara göre genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu, bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Benzer şekilde aracı değişken olan bilişsel esnekliğin evlilik tutumu üzerindeki doğrudan etkisinin (b yolu) de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu [β = .46, %95 GA (.32, .60), t = 1.979, p<.05] bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre genç yetişkinlik döneminde bilişsel esneklik evlilik tutumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Toplam ve doğrudan etkilerin analizinin ardından aracı değişken olarak bilişsel esnekliğin modele dâhil edilmesi ile birlikte model tekrar çalıştırıldığında romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki öncesinde anlamlı olan yordayıcılık ilişkisinin (β = .87, p<.001) anlamını koruduğu [β = .51, %95 GA (.36, .62), t = 7.285, p<.001] bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ile birlikte evlilik tutumundaki değişimin yaklaşık %26'sını (R^2 = .260) açıklamaktadır.

Romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkiyi açıklamada bilişsel esnekliğin aracı rolünü test etmek amacıyla, bootstrapping analizi uygulanmıştır. Bu analizde, 5000 yeniden örnekleme alternatifi kullanılmış ve aracılık etkisinin anlamlılığı, elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır değerini kapsayıp kapsamadığına göre değerlendirilmiştir. Anlamlı bir aracılık etkisi, güven aralığının sıfırdan uzak bir değeri kapsaması durumunda kabul edilmiştir. Tablo 4, bootstrapping analizi sonuçlarını içermektedir. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkideki aracı rolünü ortaya koymaya yönelik yapılan analizin sonuçlarını yansıtmaktadır.

Tablo 4.
Aracılı yapısal modele ait Bootstrapping analizi sonuçları

Model yolları	B	%95 GA		p
		Alt sınır	Üst sınır	
Toplam etki (c yolu)				
Romantik ilişki doyumu→Evlilik tutumu	.87	.69	.92	.00*
Doğrudan etki (a, b, c' yolları)				
Romantik ilişki doyumu→Bilişsel esneklik	.80	.74	.85	.00*
Bilişsel esneklik → Evlilik tutumu	.46	.32	.60	.00*
Romantik ilişki doyumu → Evlilik tutumu	.51	.36	.62	.00*
Dolaylı etki (a.b yolu)				
RİD→ Bilişsel esneklik → ET	.36	.25	.51	.00*

Not: Standardize edilmiş sonuçlar raporlanmıştır. *p<.05, ***p<.001, RİD: romantik ilişki doyumu, ET: evlilik tutumu

Tablo 4'te görüleceği üzere Bootstrapping analizi sonucunda romantik ilişki doyumunun bilişsel esneklik aracılığıyla evlilik tutumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [β = .36, %95 GA (0.25, 0.51), p<.001]. Görülmektedir ki yüzdelik yöntem ile elde edilmiş Bootstrapping alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermemektedir. Bu sonuçlarla birlikte romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Son olarak örtük değişkenlerle kurulan yapısal analiz modelinin model uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Bu sonuçlara göre ki-kare anlamlılık değeri 1075.29, serbestlik derecesi 479 olarak hesaplanmıştır (p<.001). Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ise χ^2/sd = 2.224 olduğu ve 5'ten düşük bir değer olduğu için kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Diğer uyum iyiliği değerleri de GFI = .89, CFI = .94, RMSEA = .05, SRMR = .03 olarak hesaplanmıştır. Görüleceği üzere uyum iyiliği değerleri iyi ve kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre oluşturulan aracılık etkili yapısal model mevcut veri seti üzerinden doğrulanmıştır.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu, evlilik tutumu ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler ile romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolüne dair elde edilen bulgular sunulmuş ve tartışılmıştır. Bu bulgular, ilgili alanyazın ışığında değerlendirilmiş, literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılmış ve kuramsal temellerle uyumluluğu analiz edilmiştir. Araştırmanın bulguları, romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkiye bilişsel esnekliğin aracı rolünü açıklığa kavuşturmuş ve alanyazındaki mevcut teorik yaklaşımlar doğrultusunda yorumlanmıştır. Sonuçlar, bireylerin romantik ilişki doyumları ile evlilik tutumları arasındaki ilişkinin bilişsel esneklik aracılığıyla nasıl şekillendiğine dair önemli bilgiler sunarak, bu alandaki kuramsal çerçeveye katkı sağlamaktadır.

5.1. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu çalışmada, aracılık etkili yapısal eşitlik modelinde, romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkinin doğası incelenmiştir. Elde edilen ilk bulgu, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğudur. Bu sonuç, araştırmada "*Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu, evlilik tutumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilemektedir.*" şeklinde ifade edilen birinci hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Bu bulgu, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun artmasıyla birlikte, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarının daha olumlu yönde değiştiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, romantik ilişki doyumunun evlilik tutumları üzerinde pozitif bir etkisi olduğu söylenebilir.

Elde edilen bu sonuç, mevcut alanyazındaki araştırmalarla tutarlı bir şekilde sonuçlanmaktadır. Örneğin, Karabacak ve Çiftçi (2016), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, bireylerin evlilik tutumlarının, sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, romantik ilişki doyumunun üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumları üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) ile Sarı (2008) tarafından yapılan araştırmalarda, romantik

ilişkilerinden aşırı beklentilere sahip bireylerin, ilişki doyumlarının azaldığı ve bu durumun evlilik tutumlarını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Bu bulgular, romantik ilişki doyumunun evlilikle ilgili tutumlar üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ve bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumun, evlilikle ilgili tutumlarının şekillenmesinde önemli bir etken olduğunu desteklemektedir. Karabacak ve Çiftçi (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, gençlerin geleceğe dair daha gerçekçi kararlar alarak daha düzenli bir hayat kurmayı düşünmelerinin, daha ciddi romantik ilişkiler içinde olmalarına ve bu düşüncelerin ilişki doyumlarını artırmalarına yol açtığı, bunun da evlilikle ilgili tutumlarını daha olumlu hale getirdiği bulunmuştur. Duramaz'ın (2020) yetişkin bireylerle yaptığı evlilik tutumu ve evlilik doyumu üzerine çalışmasında elde edilen bulgular da araştırmamızı destekler niteliktedir. Araştırma, çiftler arasında sağlıksız romantik ilişkilerin evlilik tutumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, romantik ilişki doyumunun artmasının evlilik tutumunu olumlu yönde etkilediğine dair sınırlı sayıda da olsa bulgular mevcuttur (Topkaya, 2022). Bu bulgular mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki pozitif ve anlamlı etkisi, romantik ilişkilerde edinilen deneyimlerin bireylerin evlilikle ilgili tutumlarını şekillendirmede belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgu, Kemaneci (2023) tarafından ortaya konan görüşle uyumludur. Kemaneci, romantik ilişki doyumunun bireylerin evlilik kurumuna yönelik tutumlarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu belirtmekte, özellikle ilişkilerdeki doyum düzeyinin, bireylerin evlilikle ilgili algılarını ve beklentilerini doğrudan şekillendirdiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla, romantik ilişki deneyimlerinin bireylerin evlilikle ilgili tutumlarını olumlu ya da olumsuz yönde biçimlendirmesi, bu ilişkinin evliliğe dair tutum ve algıların temelini oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak uzun süreli romantik alışkanlıkların var olduğu ilişkilerden sonra yapılan evliliklerde evlilik tutumu ve evlilik doyumu olumlu olarak etkilenmektedir. Bu sebeple bireylerin romantik ilişkilerden aldığı doyum evlilik tutumuyla doğrudan ilişkilidir (Özer, 2017). Evlilikle ilgili bireysel tutumların ve kararların şekillenmesinde, bireylerin romantik ilişkileri ile ilgili sahip oldukları yerleşik inançlar, ilişki doyumları ve ilişki içindeki davranış biçimlerinin önemli rol oynadığı literatürde geniş bir şekilde tartışılmaktadır. Bireylerin evlilikle ilgili olumlu ve olumsuz tutumları, sadece ilişkilerindeki yaşantılarla değil, aynı zamanda romantik ilişkilerde edindikleri deneyimlerle de doğrudan ilişkilidir. Park ve Rosen (2013),

romantik ilişkilerin evlilik kararları ve evliliğe yönelik tutumlar üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu bağlamda, bireylerin romantik ilişkilere dair doyumları, ilişkiyi algılama biçimleri ve bu ilişkilerdeki yaşantıları, evliliğe dair tutum ve davranışlarını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Dolayısıyla, bireylerin romantik ilişki deneyimlerinin, evlilikle ilgili davranışsal eğilimleri ve kararları yönlendiren anahtar faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Bu bilgilere bakıldığında da genç yetişkin bireylerin evlilik ile ilgili tutumlarının en önemli belirleyicilerinden birinin romantik ilişki doyumu olduğu düşünülmektedir. Genç yetişkinlerin yaşadıkları romantik ilişki deneyimlerine göre aldıkları doyumun fazla olması, evlilik hakkında olumlu tutumlara sahip olmalarına; romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun yetersiz olması ise evlilik hakkında olumsuz tutumlara sahip olmalarına sebep olacağı sonucuna ulaşılabilmektedir.

5.2. Romantik İlişki Doyumu ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki incelendikten sonra modele aracı değişken olarak bilişsel esneklik değişkeni dâhil edilmiş ve romantik ilişki doyumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilen ikinci bulgu genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu bulgu araştırmada *"Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır."* biçiminde ifade edilen ikinci hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu arttıkça bilişsel esneklik artmaktadır. Mevcut araştırmanın bu bulgusu alanyazındaki Topkaya ve diğerleri (2022), Asıcı ve İkiz (2015), Dersuneli ve diğerleri (2022), Kurt ve Gündüz'ün (2020) çalışmalarında elde edilen bulgularla da örtüşmektedir.

Bilişsel esneklik, bireylerin sosyal etkileşimlerdeki uyum yeteneklerini, duygusal ve bilişsel süreçlerdeki adaptasyon kabiliyetlerini artırarak, sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmalarını sağlayan bir psikolojik değişkendir. Dunleavy ve Martin (2006) ile Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliğin, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmede ve ilişkilerinden daha yüksek doyum elde etmelerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin çevresel ve psikolojik değişimlere uyum sağlamalarını kolaylaştırarak, daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler geliştirmelerine imkân tanır. Bu bağlamda, bilişsel esnekliğin kişilerarası etkileşimler ve

ilişki doyumu üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Romantik ilişkinin çok boyutlu ve değişken doğası, bireylerin bilişsel açıdan esnek olmalarını zorunlu kılmakta; bu esnekliğin ise ilişki doyumuna olumlu etkide bulunacağı düşünülmektedir. Aynı şekilde romantik ilişkisinden doyum alan bireylerin bilişsel olarak daha esnek olmaları da kaçınılmaz olmaktadır. Romantik ilişkilerden yeterli doyum alınamadığında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların arttığı ve bilişsel esnekliğin de buna bağlı olarak azaldığı görülmektedir (Dersuneli ve Çakmak-Tolan,2022). Mevcut literatür, romantik ilişkilerde bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançların, ilişki doyumu üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Topkaya vd., 2022). Bu inançlar, bireylerin ilişkilerindeki algılarını ve etkileşim biçimlerini olumsuz yönde şekillendirerek, ilişkinin kalitesini ve tatmin düzeyini düşürmektedir. Akılcı olmayan düşünceler, genellikle ilişkiyi idealize etme, gerçeği çarpıtma ve duygusal ihtiyaçları gerçekçi olmayan biçimlerde değerlendirme gibi eğilimleri içerir, bu da ilişkinin sürdürülebilirliğini olumsuz etkileyebilir.

İlişki doyumu, bireyin yaşamdan aldığı tatmini ve genel mutluluğunu belirleyen bir faktör olduğundan; bu doyumun, mantıklı ve esnek düşünme becerisiyle yakından ilişkili olan bilişsel esneklikle bağlantılı olması beklenmektedir. Nitekim ilişki doyumunun artması, bireyin yaşamdan aldığı pozitif duyguları da artırmakta; bu da düşünce biçiminin daha esnek hale gelmesine ve motivasyon seviyesinin yükselmesine olanak tanımaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi arttığında birey yaşamı içerisinde karşılaştığı farklı ilişkisel ve iletişimsel zorlukların üstesinden gelmekte daha az zorlanacak, bu zorluklara karşı farklı baş etme becerileri geliştirebilecek, kendini bu istenmeyen durumları atlatabilme konusunda yeterli ve güçlü hissedecektir. Bu çerçevede, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin pozitif yönde olması, literatürle uyumlu bir bulgudur. Araştırmalar, bilişsel esnekliğin, bireylerin duygusal ve psikolojik zorluklarla başa çıkma yetilerini artırdığını ve bu süreçte bireylerin ilişkilerindeki doyumu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle bilişsel esneklik, bireylerin ilişki sorunlarına esnek bir bakış açısıyla yaklaşmalarına olanak tanır, bu da ilişkilerindeki memnuniyeti ve doyumu artırabilir. Diğer taraftan, romantik ilişki doyumunun yüksek olduğu durumlarda, bireylerin ilişkilerine olan bağlılıkları ve duygusal iyilik halleri de bilişsel esnekliklerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu etkileşim, her iki değişkenin birbirini pekiştiren ve destekleyen bir ilişkisel süreç içerisinde işlediğini göstermektedir.

5.3. Bilişsel Esneklik ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

İkili ilişkilerde son olarak bilişsel esneklik ve evlilik tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilen üçüncü bulgu genç yetişkinlik döneminde bilişsel esneklik ile evlilik tutumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu bulgu araştırmada *"Genç yetişkinlik döneminde bilişsel esneklik, evlilik tutumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır."* biçiminde ifade edilen üçüncü hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Buna göre genç yetişkinlik döneminde yüksek bilişsel esnekliğin evlilik tutumu seviyelerini olumlu yönde arttıracağı öngörülmektedir. Elde edilen bulgu, mevcut literatürdeki araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bilişsel esneklik ile çift ilişkileri arasındaki araştırmalar incelendiğinde sınırlı miktarda araştırma olmasına rağmen literatür gözden geçirildiğinde, bilişsel esneklik ile başkalarıyla ilişki kurma yeteneği arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Carrere ve Gotttman, 1999). Bir diğer araştırmada ise etkili iletişim becerilerinin ilişki doyumunun merkezi bir bileşeni olduğunu tespit edilmiştir (Carrere ve Gotttman, 1999). Bu araştırma sonuçlarını destekleyen Martin ve Anderson (1998), mutsuz çiftlerin beceri eksikliği yaşadığını ve etkili iletişim kurma yeteneklerini engellediğini öne sürdüler. Akbaş ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmalarda evlilikten korkmayan ve evlilik ile ilgili tutumları olumlu olan bireylerin, evlilikten korkan ve evlilik ile ilgili tutumları olumsuz olan bireylere göre evliliğe daha olumlu baktıkları görülmüştür. Akbaş ve diğerlerinin (2019) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile evlilik tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin bilişsel esnekliklerinin, evlilikle ilgili tutumlarını şekillendiren önemli bir psikolojik faktör olabileceğini düşündürmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları, Akbaş ve arkadaşlarının (2019) bulgularıyla paralellik göstermekte olup, bilişsel esnekliğin evlilik tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceğine dair önemli bir kanıt sunmaktadır. Bilişsel esnekliğin, bireylerin duygusal ve psikolojik süreçlerdeki adaptasyon kapasitelerini artırarak, evlilikle ilgili tutumlarını daha esnek ve olumlu bir şekilde yönlendirebileceği öngörülmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik, bireylerin evlilikle ilgili daha sağlıklı tutumlar geliştirmelerine ve evlilikle ilgili kararlarında daha esnek ve olumlu yaklaşmalarına olanak tanıyabilir.

Araştırma kapsamında elde edilen, bilişsel esnekliğin artmasıyla birlikte evlilik tutumunda olumlu bir değişimin olduğu yönündeki bulgu, alanyazında yer alan

çalışmalarla örtüşmektedir. Kuramsal çerçevede belirtildiği üzere, bilişsel esneklik ve evlilik tutumu, bireylerin psikolojik esneklikleri ve yaşamlarındaki zorluklara karşı nasıl uyum sağladıklarıyla doğrudan ilişkili dinamiklerdir. Evlilik tutumunun olumsuz yönde değişmesinin başlıca sebepleri arasında, gençlerin evliliğe yönelik korkuları, evliliğin beraberinde getirdiği yeni sorumluluklar ve rollerden kaçınma eğilimleri, sosyo-ekonomik kaygılar, bireysellik ve bağımsızlık ile ilgili endişeler ve aile içi şiddet oranlarındaki artış gibi faktörler yer almaktadır (Tezcan ve Yadigâr, 2004). Bu faktörler, bireylerin evliliğe dair tutumlarını şekillendiren önemli unsurlardır ve dolayısıyla olumsuz evlilik tutumlarının gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır.

Buna karşılık, bilişsel esneklik, bireylerin karşılaştıkları zorluklara adaptasyon süreçlerinde etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin duygusal ve bilişsel tepkilerini esneterek, çeşitli zorluklara uyum sağlama kapasitelerini artırmaktadır ve bu sayede psikolojik dayanıklılıklarını pekiştirmektedir (Catalino ve Fredrickson, 2011). Dolayısıyla, evlilikle ilgili tutumların ve bilişsel esnekliğin birbirini etkileyen dinamikler olduğunu vurgulayan bu bulgular, her iki değişkenin de psikolojik ve ilişkisel uyumu sağlamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Alanyazında yapılan araştırmalar, çiftlerin ilişkilerindeki sorunların büyük bir kısmının etkili olmayan iletişim örüntülerinden kaynaklandığını ve bu iletişim becerilerinin geliştirilmesinin ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde kritik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Johnson, 1996). Bu bağlamda, bilişsel esnekliğin, bireylerin ilişki içindeki iletişim becerilerini ve duygusal yönetim stratejilerini etkin bir biçimde kullanmalarına olanak tanıdığı ve bu süreçlerin, evlilikle ilgili tutumları şekillendirdiği ileri sürülebilir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik ve evlilik tutumu arasındaki pozitif ilişki, bireylerin psikolojik ve ilişkisel uyumlarının geliştirilmesindeki bu fonksiyonel benzerlikler üzerinden açıklanabilir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular bilişsel esneklik ile evlilik tutumu değişkenleri arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi açıklar niteliktedir. Birey yaşadığı bir olay karşısında bilişsel esneklik sergilediğinde evlilik hakkında daha olumlu tutumlara sahip olacak, evliliğe daha sıcak bakacak ve evlilik için adımlar atabilecekken; bilişsel olarak esneklik sergilemediğinde ise evlilikle ilgili olumsuz düşüncelere kapılacak, evliliğin yorucu ve gereksiz olduğunu düşünmeye başlayacak, evlilikten soğuyup uzaklaşabilecektir. Dolayısıyla bireylerin düşüncelerinde bilişsel olarak esnek olması evlilik hakkındaki tutumlarını olumlu yönde etkileyecektir.

5.4. Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Araştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada son olarak romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen son bulgu; romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu dolayısıyla bilişsel esnekliğin, romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusudur. Buna ek olarak aracı değişken olarak bilişsel esneklik dâhil edildikten sonra romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasında önceden anlamlı olan ilişkinin anlamlılığını koruduğu fakat ilişki düzeyinin düştüğü görülmüştür. Bu, bilişsel esnekliğin kısmi aracılık (partial mediation) rolü oynadığını gösterir. Bu bulgular araştırmada *"Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkiye bilişsel esneklik aracılık etmektedir."* şeklinde ifade edilen dördüncü ve sonuncu olan hipotezin de kabul edildiğini ve doğrulandığını ortaya çıkarmaktadır. Elde edilen bu bulgulara göre romantik ilişki doyumu arttıkça bilişsel esneklik artmakta bilişsel esneklik arttıkça evlilik tutumu da olumlu yönde artmaktadır. Bir diğer açıdan da romantik ilişki doyumu azaldıkça bilişsel esneklik azalmakta bilişsel esneklik azaldıkça da evlilik tutumu olumsuz şekilde düşmektedir.

Romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasında gözlemlenen pozitif yönde ve anlamlı ilişkinin varlığı, bilişsel esnekliğin bu ilişki üzerindeki aracı rolünü ön plana çıkarmaktadır. Bu bulgu, alanyazında bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumunu artırmadaki etkisine dair var olan literatürle tutarlıdır. Örneğin, Topkaya ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmalarda, bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumunu artırmadaki etkisi vurgulanmış ve bilişsel esnekliğin, bireylerin ilişkiyle ilgili yaşadıkları zorluklara daha etkili bir biçimde yanıt vermelerini sağladığı ifade edilmiştir. Dolayısıyla, bilişsel esnekliğin, bireylerin ilişkilerindeki genel doyumu iyileştirici etkisi, mevcut bulgularla paralellik göstermektedir. Ancak, alanyazında, romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişki bağlamında bilişsel esnekliğin aracı rolünü özel olarak inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bununla birlikte, romantik ilişkiler üzerine yapılmış diğer çalışmalarda bilişsel esnekliğin aracı etkisinin araştırıldığına dair bazı bulgular bulunmaktadır. Bu çalışmalar, bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerdeki doyum ve genel ilişki sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırma, bilişsel

esnekliğin romantik ilişkilerde ve evlilik bağlamında oynadığı aracı rolüne dair yeni bir bakış açısı sunmakta ve bu alanda yapılacak gelecekteki araştırmalara katkı sağlayabilecek önemli bulgulara ışık tutmaktadır. Bu araştırmalardan Karabacak ve Çiftçi'ninkinin (2016) sonuçlarına göre gençlerin romantik ilişkilere yönelik tutum ve algılarının, onlara sağlıklı bir ilişkisel bakış açısı kazandırarak gelecekteki romantik ilişkilerini etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, akılcı olmayan inançların olumsuz bir ilişki gelişimine yol açabileceği öngörülmektedir. Uysal Cantürk ve Tangül'ün (2022) yaptığı araştırmada, gençlerin romantik ilişkilere yönelik tutumlarını incelemenin, akılcı olmayan inançlarını belirlemenin ve bu inançların oluşumuna etki eden faktörlerin tespit edilmesinin, önemli bir toplumsal veri sağlayacağı sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki doyumlarıyla bilişsel esneklik düzeylerinin ilişkilisinin incelendiği çalışmada (Cantürk ve Tangül, 2022) iki değişken arasındaki ilişkinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sarı ve Owen (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, romantik ilişkilerde bilişsel esnekliğin aşırı beklentiler ile ilişki doyumunun ilişkisini incelemiş ve aşırı beklentilerin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bu bulgular mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Aracılık analizi ile elde edilen bulgulara bakıldığında genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin evlilik ile ilgili tutumlarının evlenmeden önce yaşadıkları romantik ilişkilerindeki doyumlarından da bireylerin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyinden de etkilendiği yorumu yapılabilir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğini arttıran bireylerin romantik ilişki doyumları ile evlilik tutumları arasındaki ilişkiyi daha farklı bir şekilde deneyimleyebileceğini düşündürebilir. Yine bu araştırmadan elde edilmiş bulgularda romantik ilişki doyumu tek başına evlilik tutumu değişimin %76'sını açıklarken bilişsel esneklik ile birlikte evlilik tutumundaki değişimin yaklaşık %26'sını açıkladığı görülmektedir. Ayrıca romantik ilişki doyumunun, aracı değişken olarak bilişsel esneklik modelde yer almadan önce evlilik tutumu üzerindeki toplam etkisinin, modele aracı değişken olarak bilişsel esnekliğin dâhil edildikten sonra evlilik tutumu üzerindeki dolaylı etkisinden daha yüksek olmasına rağmen aracı değişkenin bu etkiyi düşürmesi de bilişsel esnekliğin modeldeki önemli etkisine dikkat çekmektedir.

Bilişsel esneklik düzeyini artırmaya yönelik gerekli faktörlerin, romantik ilişki sürecindeki düşük ilişki doyumu nedeniyle olumsuz etkileneceği göz önünde bulundurulduğunda, bu eksiklikler nedeniyle bilişsel esneklik düzeyinin azalması ve dolayısıyla evlilikle ilgili olumsuz tutumların artması beklenen bir sonuç olabilir. Elde

edilen bulgular, sonuç değişkeni olan evlilik tutumu üzerinde romantik ilişki doyumunun, bilişsel esneklik aracı değişkenine kıyasla daha yüksek bir yordama gücüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, farklı şekillerde yorumlanabilir. Olası bir açıklama, araştırmaya katılan bireylerin tamamının bekar olmasıyla ilişkilendirilebilir. Bekar bireylerin, evlilikle ilgili tutumları ve düşünceleri, henüz romantik ilişki deneyimlerinin evlilik bağlamına dair somut bir yansıması olmamakta, dolayısıyla romantik ilişki doyumunun evlilikle ilgili tutumlar üzerindeki etkisi daha doğrudan ve belirgin olabilmektedir. Diğer yandan, bilişsel esneklik, bireylerin mevcut ilişki dinamiklerine yönelik daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerini sağlasa da, bekar bireylerin evlilikle ilgili tutumları üzerinde bu esnekliğin etkisi, doğrudan bir ilişki doyumuyla kıyaslandığında daha sınırlı olabilir. Bu da, bilişsel esnekliğin evlilik tutumu üzerinde daha az belirgin bir etki yaratmasına yol açmış olabilir. Bireylerin evli ve bekâr olma durumuna göre evlilik tutumlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı, evli bireylerin evliliğe ilişkin tutumlarının bekâr bireylere göre daha olumlu olduğu bilinmektedir (Bilgi vd., 2024). Nitekim hızla gelişerek değişim gösteren dünyada bekâr bireylerin kendi ihtiyaç ve gereksinimlerinin daha önemli olduğu düşüncesini ön plana çıkarmalarının evliliğe ilişkin olumsuz tutumlara neden olabileceği düşünülmektedir (Arıkan, 2019). Bilişsel esneklik aracı değişkeninin, evlilik tutumu üzerinde romantik ilişki doyumu bağımsız değişkeninden daha düşük yordama gücünün olmasının ikinci nedeni ise romantik ilişkiler ile evlilik kurumunun daha yakından ilişkili olması ve genç yetişkin bireylerin evliliğe daha ciddi bir yaşantı olarak bakması sayılabilir. Zira yetişkinliğe adım atılması ile bireyler evliliğin daha ciddiye alınması gerektiğinin farkına varmaktadırlar.

Sonuç olarak oluşturulan modelde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasında öngörülen ilişkinin aslında beklenenden de yüksek düzeyde olduğu fakat buna rağmen bilişsel esneklik etkeninin de bu ilişkide önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Dolayısıyla genç yetişkin bireylerin evlilikle ilgili olan olumlu tutumlarını arttırabilmek ve evlilikle ilgili mantık dışı inançlar oluşturmalarını engellemek amacıyla bilişsel esnekliklerinin arttırılması önem arz etmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında genç bireylerde evlilik ile ilgili tutumlar olumsuzlaştıkça sağlıklı romantik ilişkilerin ve evlilik kararı almanın da olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Diğer taraftan ise bilişsel esneklik arttırıldığında evlilik ile ilgili olumlu tutumlar artmakta evlilik tutumunda olumluluk arttıkça da sağlıklı evliliklerin var olabileceğine dair algı olumlu olarak etki etmektedir. Bu sebeplerle de oluşturulan

modelde bilişsel esnekliğin, romantik ilişki doyumunun evlilik tutumu üzerindeki etkisini arttıracak bir rol üstlendiği ayrıca gençlerde evlilik tutumunun olumsuzlaşmasına ve dolayısıyla da evlilik kararının olumsuz olarak etki etmesine karşı koruyucu faktör üstlenebileceği söylenebilir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilmiş olan bulgulara dayalı sonuçlar sunulmuş ve bu sonuçlara dayanarak konunun uygulayıcılara ve konuyla ilgili araştırma yapacak olanlara yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Yapılan analizler neticesinde, araştırmanın amacına yönelik olarak belirlenen sorular yanıtlanmış, tüm hipotezler doğrulanmış ve elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Aşağıda araştırmanın sonuçlarına yer verilmiştir.

1. Romantik ilişki doyumu genç yetişkinlik döneminde evlilik tutumunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Romantik ilişki doyumu genç yetişkinlik döneminde bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Bilişsel esneklik genç yetişkinlik döneminde evlilik tutumunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Bilişsel esneklik, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumunu arasında aracı rol üstlenmektedir.
5. Genç yetişkinlik dönemindeki evlilik tutumları romantik ilişki doyumunun ve bilişsel esnekliğin artması veya azalması ile ilişki içindedir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan edinilen sonuçlar, romantik ilişki doyumunun artmasının, genç yetişkin bireylerin evlilikle ilgili tutumları üzerinde doğrudan olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda, uygulamacılara ve araştırmacılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları doyum seviyesi, evlilik tutumlarındaki olumlu yönde artışı ön görmektedir. Bu doğrultuda bireylerin romantik ilişkilerindeki doyumları arttıracak çalışmalar yapılabilir. Örneğin alanyazında yapılan çalışmalarda gençlerde, evlilik öncesi romantik ilişkilerde eş seçimine ilişkin bilgi düzeyi arttıkça romantik ilişkilerde doyumun yükseldiği ve evlilik hakkındaki tutumların olumlu düzeyde attığı bildirilmektedir. Dolayısıyla

genç bireylere üniversitelerde ya da farklı kuruluşların da iş birliği ile evliliklerden önce romantik ilişkilerde partner seçimleri veya evlilikte eş seçimlerinde etki eden farklı durum ile ilgili, alanının uzmanlarından öğrencilere yönelik bilgilendirici dersler verilebilir veya konferanslar hazırlanabilir. Bu sayede gençler, evlilikle ilgili bilinçlendirilerek daha sağlıklı ve bilinçli kararlar almaya yönlendirilebilirler.

2. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin evlilik tutumlarındaki olumlu ya da olumsuz değişimlerde bilişsel esnekliğin önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, genç yetişkin bireylerde bilişsel esnekliğin geliştirilmesine yönelik çeşitli çalışmalar ve müdahaleler yapılabilir. Alanyazında yapılan çalışmalarda, olaylara farklı açılardan bakmanın ve zorlayıcı zihinsel aktiviteler yapmanın bilişsel esnekliğin artmasına katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu doğrultuda, üniversiteler ve farklı kurumlar arasında iş birliği yapılarak, gençlerin zihinsel aktivitelerini destekleyecek, onlara farklı bakış açıları kazandıracak bireysel veya sosyal etkinlikler düzenlenebilir. Bu tür etkinlikler, gençlerin bilişsel esnekliklerini geliştirmeye yönelik faydalı bir adım olabilir.
3. Genç yetişkinlerin bilişsel esnekliklerinin desteklenmesi ve evlilik tutumlarının olumlu yönde geliştirilmesi amacıyla, romantik ilişki deneyimlerinden elde ettikleri doyumları, yaşadıkları olumlu ve olumsuz duygusal durumları paylaşabilecekleri ve bu süreçlerde profesyonel destek alabilecekleri bireysel ve grup psikolojik danışma müdahaleleri uygulanabilir. Bu tür psikolojik danışmanlık hizmetleri, genç bireylerin ilişkisel deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde analiz etmelerine olanak tanırken, bilişsel esnekliklerini arttırmalarına ve dolayısıyla evlilikle ilgili tutumlarını iyileştirmelerine katkı sağlayabilir.
4. Genç yetişkin bireylerin evlilik tutumlarının olumlu yönde güçlendirilmesi ve bilişsel esnekliklerinin artırılması bağlamında, öğrencilerin evlilik öncesi ilişki danışmanlığı hizmetlerinden haberdar olmaları ve bu hizmetlere erişimlerini sağlamaları önemlidir. Alanyazındaki çalışmalar, gençlerin evlilik öncesindeki romantik ilişki deneyimlerinin, onların geleceğe yönelik algıları ve evliliğe dair düşüncelerini etkilediğini ve bu deneyimlerin bilişsel esneklikleriyle ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular ışığında, gençlerin ilişki danışmanlığı hizmetlerinden faydalanmaları, kendilerini ve partnerlerini daha derinlemesine tanımalarına, evlilikle ilgili bilinçli kararlar almalarına ve olumsuz

duygusal durumlarla baş etme becerileri kazanmalarına katkı sağlayacak bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Bu tür danışmanlık hizmetlerinin üniversiteler ve diğer eğitim kurumları aracılığıyla yaygınlaştırılması, gençlerin sağlıklı evlilik tutumları geliştirmelerine ve bilişsel esnekliklerini artırmalarına destek olabilir.

5. Alanyazında gerçekleştirilen araştırmalar, mutsuz aile ortamlarının ve ebeveyn ayrılıklarının genç bireylerin evlilikle ilgili olumsuz tutumlar geliştirmeleriyle doğrudan ilişkili olduğunu, buna karşın aile içindeki mutluluk düzeyinin artmasının gençlerin bilişsel esnekliklerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, gençlerin aile içindeki olumsuz yaşantılardan olumsuz etkilenmelerinin önüne geçilmesi, onların sağlıklı psikolojik gelişimlerinin desteklenmesi adına önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, aile içi ilişkileri iyileştirmeye yönelik müdahaleler, bilişsel esneklik ve evlilik tutumları üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Bu amaçla, aile danışmanlığı ve bireysel psikolojik danışmanlık hizmetlerinin etkin bir biçimde sunulması, gençlerin duygusal ve bilişsel gelişimlerine katkı sağlayarak, olumsuz ailevi dinamiklerin potansiyel olumsuz etkilerini en aza indirebilir. Ayrıca, çevrim içi ve yüz yüze danışmanlık hizmetlerinin erişilebilirliğinin artırılması, gençlerin bu tür hizmetlere kolaylıkla ulaşmasını sağlayarak, bilişsel esnekliklerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırmada romantik ilişki doyumu, evlilik tutumu ve bilişsel esneklik değişkenlerini incelerken nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Gelecekte yapılacak olan farklı araştırmalar genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, evlilik tutumu ve bilişsel esnekliğin bireylerin duygusal ve sosyal ilişkileri nasıl etkilediği keşfedebilmek için nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılabilir.
2. Mevcut araştırmada, evlilik tutumunun yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ile bilişsel esneklik değişkenlerine yer verilmiştir. Gelecekteki araştırmalarda, gençlerin evlilik tutumlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek farklı değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri derinlemesine incelenebilir. Bu tür çalışmalar, evlilik tutumları üzerinde etkili olan bireysel, sosyal, kültürel ve psikolojik faktörlerin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, değişkenler arası etkileşimlerin belirlenmesi, gençlerin evlilikle ilgili tutumlarının şekillenmesinde rol oynayan önemli unsurların tespit edilmesine olanak tanıyacaktır. Bu doğrultuda, daha geniş örneklemlerle yapılan

araştırmalar, genetik, çevresel, toplumsal ve bireysel faktörlerin evlilik tutumları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koyabilir.

3. Bu araştırmanın katılımcı kitlesi, 18-29 yaş arasındaki genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda, geliştirilen model, farklı yaş gruplarındaki katılımcılar üzerinde yapılacak çalışmalarla test edilerek geçerliliği ve genellenebilirliği daha geniş bir yaş aralığına uygulanabilir hale getirilebilir. Farklı yaş gruplarının evlilik tutumları, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu gibi faktörler üzerinde nasıl farklı etkiler yarattığına dair yapılan araştırmalar, yaşa bağlı farklı dinamiklerin incelenmesine olanak tanıyacaktır. Bu tür çalışmalar, modelin evlilik tutumları ve ilişkilerle ilgili evrensel geçerliliğini değerlendirmenin yanı sıra, yaşa özgü farklılıkları da gözler önüne serebilir.
4. Araştırmacılar, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programları tasarlayarak, bu programların romantik ilişki doyumu ve evlilik tutumu üzerindeki etkilerini deneysel bir desende inceleyebilirler. Bu tür bir araştırma, bilişsel esneklik ile evlilik ve romantik ilişki tutumları arasındaki nedensel ilişkileri belirlemek adına önemli bir fırsat sunacaktır. Deneysel araştırmalar, psiko-eğitim programlarının bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini artırarak, ilişkilerine yönelik tutumları olumlu yönde değiştirip değiştirmediğini daha sağlam bir şekilde test edebilir. Ayrıca, bu tür çalışmalar, bilişsel esnekliğin psiko-sosyal faktörler üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyarak, ilişkilerdeki doyum ve evlilikle ilgili tutumların iyileştirilmesine yönelik uygulanabilir stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Abakay, A. (2015). *Romantic relationship satisfaction as predicted by perceived family of origin experiences and education*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Syracuse University.

Akbaş, M., Gökyıldız-Sürücü, Ş., Onat-Köroğlu, C., ve Öztürk, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarını etkileyen faktörler. *Çukurova Medical Journal*, *44*(1), 93-100. https://doi.org/10.17826/cumj.441022

Akçay Özcan, D., ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences, 7*(24), 1-10.

Akın, M. H., ve Aydemir, M. A. (2007). Üniversitede okuyan kız öğrencilerin cinsiyet rolü tutumları bağlamında aile ve evlilik kurumlarına bakışları (Selçuk Üniversitesi örneği). *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 18*, 43–60.

Allen, J. P., & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy ve P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 319–335). Guilford Press.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

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.

Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1999). Do attitudes toward divorce affect marital quality? *Journal of Family Issues, 20*(1), 69–86.

Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone Together, How Marriage in America Is Changing*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Amato, P. R. (2007). Transformative processes in marriage: Some thoughts from a sociologist. *Journal of Marriage and Family, 69(*2), 305–309. https://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00365.x

Anderson, P. (2002). Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood, *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji* (Çev. O. Gündüz). Kaknüs Yayınları.

Aristoteles. (2013). *Politika*. Say Yayınları.

Arslan, S., (2019). *Öğretmen adaylarında kişiler arası tarz, affetme ve evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35,* 191-211.

Atak, H., ve Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 17*(1), 39-50.

Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(4), 520-546.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. *Pyschological Review*. *84*, 191-215.

Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development: Vol. 6. Six theories of child development* (pp. 1–60). JAI Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W.K., & Rogge, R. (2007).The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stres. *Journal of Marital and Family Therapy ,33*(4), 482–500.

Baş, E., ve Cengiz, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin evlilik ve aileyi anlamlandırma biçimleri. *İmgelem Dergisi, 2*(2), 1-24.

Bayoğlu, F., ve Atli, A. (2014). İnönü evlilik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi, 15* (2), 397-415.

Beach, S., ve Fincham, F. D. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, *72*(3), 630-649.

Beck, A. (1963). Thinking and depression I: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry, 9*(4), 324–333. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002

Beck, J. S. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (2. basım). Nobel Yayın.

Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(55), 291–300.

Bee, H., & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi* (Çev. O. Gündüz.). Kaknüs Yayınları.

Bener, Ö., ve Günay, G. (2013). Gençlerin, evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3*(1), 1-16. https://doi.org/10.14230/joiss9

Bilgin. M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36*(3), 142-157.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktörlü kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. Elektronik *Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(62), 945-954.

Bilir, S. E. (2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Billur Örnek, D. (2018). *Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241.

Blagojevic, M. (1989). The attitudes of young people towards marriage: From the change of substance to the change of form. *Marriage ve Family Review, 14*(1–2), 217–238.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Aronson.

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the Relationship Belief Inventory. *Psychological Assessment, 5*(1), 92–101. https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.1.92

Braithwaite, S. R., Delevi, R. & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships, 17*(1), 1-12

Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationships satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology, 25*(4): 551-559.

Broemer, P., & Blümle, M. (2003). Self-views in close relationships: The influence of attachment styles. *British Journal of Social Psychology, 42*, 445-460.

Brown, B. B. (1999). ‘‘You’re going out with who?’’: Peer group influences on adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. B. Brown, ve C. Feiring

(Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 291–329). Cambridge University Press.

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods ve Research, 21*(2), 230-258

Buckner, L.P., & Salts, C.J. (1985).A premarital assessment program.*Family Relations, 34*, 513-520.

Buehler, C., & Gerard, J. (2002). Marital conflict, ineffective parenting, and children's and adolescents' maladaptive maladjustment. *Journal of Marriage and Family, 64*, 78–92.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. I. D. Erguvan-Sarıoğlu). Kaknüs Yayınları. (Orijinal eser 2004'te yayımlanmıştır).

Busby, D.M., Holman, T.B., & Taniguchi, N.(2001). RELATE: Relationship evaluation of the individual, family, cultural and couple contexts. *Family Relations, 50*, 308-316.

Buss, D. M. (1988). The evolution of human ıntrasexual competition: Tactics of mate attraction. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(4), 616-628.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi

Büyükşahin, A. Y. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Büyükşahin, A., ve Hovardaoglu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 22*(59), 69-86.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: Basic concepts, applications, and programming* (Second edition). Taylor and Francis Group

Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis. *Personality and social psychology bulletin, 28*(4): 484-495.

Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. Ergonomics, 46, 482.

Canas, J.J., Fajardo, I. & Salmeron, L. (2006) Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors, 1*. 297-301.

Carver, K., Joyner, K., & Udry, J. R. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 23–56). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion, 11*, 938-950.

Cepukiene, V. (2019). Does relationship satisfaction always mean satisfaction? Development of the couple relationship satisfaction scale. *Journal of Relationships Research, 10*, E14. https://doi.org/10.1017/jrr.2019.12

Cherlin, A. J. (2005). American marriage in the early twenty-first century. *The Future of Children, 15*(2), 33–55. https://dx.doi.org/10.1353/foc.2005.0015

Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family, 66*(4), 848–861.

Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology, 39*, 609–672. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.003141

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal Of Research On Adolescence, 13*(1): 1-24.

Connolly, I., Craig, W., Goidberg, A., & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 14*(2), 185-207. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x

Conger, R., Cui, M., Bryant, C., & Elder, G. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 224–237.

Coontz, S. (2005). *Marriage, a history: From obedience to intimacy, or how love conquered marriage*. Penguin

Crain, W. (2000). *Theories of development: Concepts and applications*. Prentice Hall: New Jersey.

Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77*(4): 449-461.

Cohan, C. L., & Kleinbaum, S. (2002). Toward a greater understanding of the cohabitation effect: Premarital cohabitation and marital communication. *Journal of Marriage and Family, 64* (1), 180–192.

Colin F. (2007, September 10). Forget astronaut dreams, most kids just want a happy marriage. *Daily Mail*, http://www.dailymail.co.uk/news/article-480907/Forgetastronaut-dreams-kids-just-want-happy-marriage.html'den alınmıştır.

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çam, O., Engin, E., & Uğuryol, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10*(51), 509-513.

Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye hazır mısınız?* Bilgi Yayınevi.

Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çaykuş, E.T. (2020). *İlişki istikrarı: İlişkilerde güç algısı, ilişkisel alçakgönüllülük ve romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyon ilişkilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeğini geliştirme çalışması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi.

Çelikkaleeli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim, 39*(176), 347–354.

Çıkrıkcı, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error-oriented motivation skills on life satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences, 9*(31), 717-727.

Çoban-İçağasıoğlu, A. (2009). Adölesan evlilikleri. *Aile ve Toplum Dergisi, 4*(16), 37–50.

Çokluk, U., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamaları* (1. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Predictors of cognitive flexibility. *Cumhuriyet International Journal of Education, 2*(1), 100-101.

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.

Davis, M. H. & Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(2), 397-410.

DeBord, J., Romans, J. S .C., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology, 130*, 263-280.

Demirbilek, M. (2016). Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 109-112.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*, 241–253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241–253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Dersuneli, Y. ve Çakmak-Tolan, Ö. (2022). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi, 26*(89), 229-258.

Digiuseppe, R. A., & David, O. A, (2015), *Rational emotive behavior therapy* (5th Edt.) *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents*. John Wiley ve Sons.

Dinçer, D. (2017). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi.

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 Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Doğan, A., ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, *14*(28), 12-16.

Dryden, W. & David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy: Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 22*(3).

Dunleavy, N. & Martin, M. (2006). A convergent validity study of the decision-making collaboration scale. *North American Journal of Psychology, 8*(2), 339-344.

Duramaz, A. (2020). *Evli bireylerde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkide romantik yakınlığın aracı rolünün incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Dush, C. M. K. & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 607-627.

Edmundson, L. M. (2005). *Marriage myths and dysfunctional relationship beliefs among undergraduates*. Unpublished master's thesis, University of Tennessee, Knoxville.

Efe, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin eş seçme eğilimleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eğici, İ. S. (2005). Conflict distress, conflict attributions and perceived conflict behaviors as predictors of relationship satisfaction. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationships maladjustment: development of a measure of dysfunctional relationships beliefs. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 50,* 715-720.

Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy, 4*,(1),4-21.

Ellis, A. (1996). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach*. Brunner/Mazel.

Entezari, M., Dehkordi, P. S., & Sahaf, R. (2018). Effect of physical activity on cognitive flexibility and perfectionism in the elderly. *Sālmand: Iranian Journal of Ageing, 12*(4), 402–413.

Ercan, H. (2008). *Genç yetişkinlerin aşk biçemleri ve benlik tipleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

Ergin, T. (2011). Evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalar. In H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (ss. 172–186). Remzi Kitabevi.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. Norton.

Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology, 50*(11), 2291–2303.

Eryilmaz ,A., ve Atak H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: Turkish experience. *International Jounal of Social Science, 4*(1),31-38.https://waset.org/publications/6063/ready-or-not-markers-of-starting-romantic-intimacy-at-emerging-adulthood-the-turkish-experience 'den alınmıştır.

Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(31), 362-370.

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.

Esen, E., ve Siyez, M. D. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(36), 127-136. https://doi.org/10.17066/pdrd.38243

Feldman, S. S. & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal Of Youth And Adolescence, 27*(6), 691-717.

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (Eds.). (1990). *The psychology of marriage*. Guilford.

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 442.

Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of family psychology*, *14*(2), 267.

Fletcher, G. J. O. & Kininmonth, L. (1992). Measuring relationship beliefs: Aindividual differences measure. *Journal of Research in Personality, 26*, 371-397.

Fletcher, G. J. O., Rosanowski, J., & Fitness, J. (1994). Automatic processing in intimate contexts: The role of relationship beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 888–897.

Fletcher, G. J. O., & Thomas, G. (1996). Close relationship lay theories: Their structure and function. In G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships* (pp. 3–24). Lawrence Erlbaum.

Friedman, M.A., & Whisman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy ve Research, 98*(22),149- 160.

Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development, 63*(1), 103–115.

Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Lawrence Erlbaum Associates.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.

Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 32*(4), 412–426.

Gittins, D. (2011). *Aile sorgulanıyor* (Çev. T. Erdem). Pencere Yayınları.

Goldscheider, F. K., & Waite, L. J. (1986). Sex differences in the entry into adulthood. *American Journal of Sociology, 92*, 91-109.

Greenberg, E. F., & Nay, W. R. (1982). The intergenerational transmission of marital instability reconsidered. *Journal of Marriage and the Family, 44*(2), 335–347. http://dx.doi.org/10.2307/351543

Gubernskya, Z. (2010). Changing attitudes toward marriage and children in six countries. *Sociological Perspectives, 53*(2), 180–199.

Gustavson, K., Røysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A., & Karevold, E. (2016). Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 17*(3), 1293-1311.

Günay, O. (2000). Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Günay, S. (2007). Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güleç, S. (2020). Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Güler, A. S. (2009). *Tourette sendromu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel esneklik ve sosyal karşılıklılık*. Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul.

Güllü, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin eşten beklentilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 16*(1), 42–57.

Gülüm, V. İ. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliği ve güvenirliği. Anatolian Journal of Psychiatry, 13, 216-223.

Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2071-2085.

Gürbüz, S. (2021). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler* (2. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. Mentis Yayıncılık.

Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 191–217). Yale University Press.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511–524.,

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 50(1): 93-98.

Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 980-988.

Hendrick, C., & Hendrick, S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(5), 784-794.

Hendrick, S.,S.; Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationships,15*(1),137-142.

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(6), 881-899.

Hill, A. (2008). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love, and level of differentiation*. Yayımlanmamış doktora tezi, Alliant Uluslararası Üniversitesi, San Diego.

Holman,T.B., Larson, J.H. & Harmer, S.L. (1994).The development and predictive validity of a new premarital assessment instrument: the preparation for marriage questionnaire. Family *Relations, 43*(1), 46-52.

Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of behavioral medicine, 35*(2), 239-244.

Hu, L.T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.

Hünler, O. S., ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 18*(51), 99–108.

Imai, T., Taniguchi, E., & Umemura, T. (2021). Relational uncertainty and relationship satisfaction in a romantic relationship: self-disclosure as a moderator and a mediator. *Current Psychology*, 1-13.

Impett, E. A., ve Peplau, L. A. (2006). His and her relationships? A review of the empirical evidence. In A. Vangelisti ve D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 884–904). Cambridge University Press.

Ito, K., Yang, S., & Li, L. M. W. (2021). Changing Facebook profile pictures to dyadic photos: Positive association with romantic partners' relationship satisfaction via perceived partner commitment. *Computers in Human Behavior, 120*, 106748. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106748

İmamoğlu, E. O. (1991). Aile içinde kadın-erkek rolleri. *Türk Aile Ansiklopedisi* (3). T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı.

İşmen Gazioğlu, E. (2006). Genç yetişkinlerin evlilik ve aile hayatına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *23*(23), 107-123.

Jacquet, S. E., & Surra, C. A. (2001). Parental divorce and premarital couples: Commitment and other relationship characteristics. *Journal of Marriage and Family, 63*, 627–638.

Jennings, A. M., Salts, C., ve Smith, T. A. (1992). Attitudes toward marriage. *Journal of*

Divorce and Remarriage, 17 (1/2), 67-80.

Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., ... &, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(1): 15-27.

Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (4. baskıdan çeviri, Çev. Edt. S. B. Demir). Eğiten Kitap.

Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (4. baskıdan çeviri, Çev. Edt. S. B. Demir). Eğiten Kitap.

Kalkan, M., ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. In M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Eds.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* (pp. 1-9). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi.* Yayımlanmamış doktora tezi, OnDokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kalkan, M., ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. In M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Eds.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* (pp. 1–9). Anı Yayıncılık.

Kayaalp, S. (2017). *Genç erişkinlerin evlilik tutumunu etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji – kültür bağlamında insan ve aile*. Yapı Kredi Yayınları.

Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 36*(2), 25-43.

Kaya, A. (2021). *Yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunun duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı değişkenlerine göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Kemaneci, *2023*. Romantik ilişki doyumunda problem çözmenin önemi. *Penapsikoloji*. https://penapsikoloji.com/blog/romantik-iliski-doyumunda-problem-cozmenin-onemi/9/

Kılıç, D., Kaygusuz, C., Bağ, B., ve Tortumluoğlu, G. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçimine ve evliliğe ilişkin tutumları. *Sağlık ve Toplum Dergisi, 17* (1), 32-42.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). The Guilford Press.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.

Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 360-370.

Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 89*(6), 997.

Knox, D., & Schacht, C. (2010). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family* (10th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. Health Communication, 6-24.

Kozuch, P., & Cooney, T. M. (1995). Young adults' marital and family attitudes: The role of

recent parentel divorce and family and parental conflict. *Journal of Divorce and Remarriage, 23* (3-4), 45-62.

Köroğlu, T. (2013). *Üniversite gençliğinin evlilik, aile ve boşanma konusundaki düşünce ve görüşleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Karabük Üniversitesi örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi, Karabük.

Kretchmar, J. (2019). Social learning theory. *Salem Press Encyclopedia*. Salem Press.

Kurt, A. A., ve Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrationalnrelationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 49*(1), 28-44.

Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2013). Romantik İnaçlar Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9*(2), 461-469.

Lauer, S., & Yodanis, C. (2010). The deinstitutionalization of marriage revisited: A new institutional approach to marriage. *Journal of Family Theory and Review, 2*(1), 58-72.

Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri*. HYB Basın Yayın.

Lee, J. A. (1974). The styles of loving. *Psychology Today, 8*, 44–51.

Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin, 3*, 173-182.

Lee, J. A. (1988). Love styles. In R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 38–67). Yale University Press.

Lin, Y. W. (2013). *The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance* (Unpublished doctoral thesis). La Sierra University. UMI Number: 3572671.

Maden, H. (2015). *Anne babası boşanmış üniversite öğrencilerinin evlilik tutumu ile anne babası evli üniversite öğrencilerinin evlilik tutumunun karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 124-127.

Manap, J., Kassim, A. C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. (2013). The purpose of marriage among single malaysian youth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 82*, 112–116. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.233

Marques de Sá, J. P. (2007). *Applied statistics using SPSS, Statistica, MATLAB, and R*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.

Martin, M. M., & Anderson, C.M. (1996). Communication traits: A cross-generational investigation. *Communication Research Reports, 13*, 58-67.

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-9.

Martin, M. M., Anderson, C. M., & 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*, 531-540.

Martin, P. D., Specter, G., Martin, D., & Martin, M. (2003). Expressed attitudes of adolescents toward marriage and family life. *Adolescence, 38*(150), 359-367.

Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self compassion. *Communication Research Reports, 28*(3), 275-280. https://doi.org/10.1080/08824096.2011.587555

Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships, 20*(2), 328-355.

Metts, S. & Cupach, W., R. (1990). The ınfluence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17*(1), 170-185.

Moore, A., & ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition, 18*, 176-186. https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008

Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 42*(1), 31-37. http://dx.doi.org/10.2307/584918

Mutlu, M. (2004). *Üniversite gençliğinin evlilik ve aile kurumuna yaklaşımı: Fırat üniversitesi uygulaması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elâzığ.

Nar, F., Topkaya, N., ve Şahin, H. (2022). Romantik ilişki doyumu. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5*(1), 1-28.

Nar, M., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2022). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01426-y

Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı* (11. Baskı). Anı Yayıncılık.

Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561–573). Guilford Press.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23–50.

Neyer, F. J., & Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: A dyadic approach. *European Journal of Personality, 18*(4), 279-299.

Ondaş, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimiyle ilgili görüşlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ormrod, J. (1990). *Human learning: Theories, principles, and educational applications*. Merrill Publishing.

Öz, S. F. S., Uz, B. A. ve Aysan, F. (2016). Evlilik tutumu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(4), 1951-1964.

Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. Baskı). PDREM Yayınları.

Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammül değişkenlerinin aracı rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ufuk Üniveritesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Palm, K. M., & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*(1), 79-86. https://doi.org/10.1007/s10862-010-9201-x

Park, S. S., & Rosén, L. A. (2013). The marital scales: Measurement of intent, attitudes, and aspects regarding marital relationships. *Journal of Divorce ve Remarriage, 54*(4), 295-312.

Peake, T., & Steep, A. (2005). Therapy with older couples: Love stories—the good, the bad, and the movies. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 80–99). John Wiley ve Sons, Inc.

Pınar, G. (2008). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evliliğe bakış açısı. *Aile ve Toplum Dergisi, 4*(14), 49-61.

Riggio, H. R., & Fite, J. E. (2006). Attitudes toward divorce: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(12), 2935–2962.

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140-187.

Karabacak, A., ve Çiftçi. M., (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 36*(2), 25-43.

Roscoe, B., Diana, M. S., & Brooks, R. H. (1987). Early, middle, and late adolescents' views on dating and factors influencing partner selection. *Adolescence, 22*(85), 59-68.

Rubin, Z. (1970). Measurement of Romantic Love. *Journal of Personality and Social Psychology, 16* (2), 265-273.

Rubin, Z. (Ed.). (1974). *Doing unto others*. Prentice Hall.

Rubin, Z. (1988). Preface. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 7–12). Yale University Press.

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(1), 101–117.

Rusbult, C. E., & ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 175-204.

Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal relationships, 12*(1), 145-163.

Sabatelli, R. N. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations, 37*(2), 217-222.

Sáez, G., Riemer, A. R., Brock, R. L., ve Gervais, S. J. (2019). Objectification in heterosexual romantic relationships: Examining relationship satisfaction of female objectification recipients and male objectifying perpetrators. *Sex Roles, 81*(5), 370–384.

Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Gürçay, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 69-81.

Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 69-81.

Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi.*Yayınlanmamış doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sayger, T. A., Homrich, A. M., & Horne, A. M. (2000). Working from a family focus: The nhistorical context of family development and family systems. In A. Horne (Ed.), *Family counseling and therapy* (pp. 12–38). F. E. Peacock.

Scott, M. E., Schelar, E., Manlove, J. S., & Cui, C. H. (2009). Young adult attitudes about relationships and marriage: Times may have changed, but expectations remain high. *Child Trends*. https://www.childtrends.org/wpcontent/uploads/2009/07/Child_Trends2009_07_08_RB_YoungAdultAttitudes.pdf

Serpin Eşiyok, V. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Servaty, L., & Weber, K. (2011). The relationship between gender and attitudes towards marriage. *Journal of Student Research*. https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/53228/GenderandAttitudestowardsMarriage.pdf?sequence=1

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373-386.

Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations, 49*(1), 71-76.

Ciairano, S., Bonino, S., & Miceli, R. (2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognition, Brain ve Behavior, 10*(3), 343-366.

Skerrett K. & Fergus K., (2015). *Couple Resilience*. New York: Shpier.

Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. In T. Solmuş (Ed.), *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Spiro, R. J., & 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* (pp. 163–205). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sprecher, S., & Metts S. (1999).Romantic beliefs: their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships,16*, 834-851.

Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34*(8), 1419-1429.

Stahl, L., & Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology, 11*(2), 175-189.

Sternberg, R. J. & Barnes, M. L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 1586-1608.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2): 119-135.

Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 119–138). New Haven: Yale University Press.

Sternberg, R.J. (1998). *Cupid's Arrow*. Cambridge: Cambridge University Press.

Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4th ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Unpublished doctoral dissertation, Seattle Pacific University.

Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationships satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 300-305.

Sullivan, B.F., & Schwebel,A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners.*The Family Journal, 3*(4), 298-305.

Şahin, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin çeşitli kaynaklardan aldıkları evlilik mesajları ve evliliğe ilişkin tutumları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şen, B. (2015). *Evlilik öncesi çift eğitimi* (1. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.

Şirin, H. D., ve Bayrakcı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programı'nın (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 145-165.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.

Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tarhan, N. (2007). *Evlilik psikolojisi* (3. baskı). Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2014). *Mutluluk psikolojisi*. Timaş Yayınları.

Tchanturia, K., ve et al. (2011). Cognitive flexibility and clinical severity in eating disorders. *PLOS ONE, 6*(6), e20462. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020462

Terzi, S., ve Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları: ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yuzy Egitim ve Toplum, 13*(5), 169-185.

Tezcan, S., ve Yadigâr, C. (2004). Türkiye'de 20. yüzyılın son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. *Nüfusbil Dergisi, 26*, 15-34.

Thorthon, A., & Freedman, D. (1982). Changing attitudes toward marriage and single life. *Family Planning Perspectives, 14(*6), 297–303.

Thornton, A., & Young-DeMarco, L. (2001). Four decades of trends in attitudes toward family issues in the United States: The 1960s through the 1990s. *Journal of Marriage and Family, 63*(4), 1009-1037.

Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C., & Farrehi, A. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(5), 565-583.

Topkaya, N., Şahin, E., & Mehel, F. (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01426-y

Towler, A. J., & Stuhlmacher, A.F. (2013). Attachment styles, relationship satisfaction and well-being in working women. *The Journal of Social Psychology, 153*(3): 279–298.

Troy, A. B. (2000). Determining the factors of intimate relationship satisfaction: Interpersonal communication, sexual communication, and communication affect. *Colgate University Journal of the Sciences, 32,* 221-230.

Türkarslan, N., ve Süleymanov, A. (2010). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evlilik konusundaki görüş ve düşünceleri. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5*(5), 54-66.

Uebelacker, L. A., & Whisman, M. A. (2005). Relationship beliefs, attributions and partner behaviors among depressed married women. *Cognitive Therapy and Research, 29*(2), 143–154.

Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Vallerand, R. J., & Blssonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of personality, 60*(3), 599-620.

Vefikuluçay, D., Zeyneloğlu, S., Eroğlu, K., ve Taşkın, L. (2007). Kafkas üniversitesi son sınıf öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin bakış açıları. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 14*(2), 26-38.

Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process, 35*(3), 261–281.

Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(3), 638-643. https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638

Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology, 37*(11), 1041-1044. https://doi.org/10.1037/hea0000677

Willoughby, B. J. (2010). Marital attitude trajectories across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 39* (11), 1305-1317. https://dx.doi.org/10.1007/s10964-009-9477-x

Woodward, A. J., Carless, S. A., & Findlay, B. M. (2001). A psychometric evaluation of the irrational beliefs inventory in a marital context. *Australian Psychologist, 36*(3), 255-261. https://doi.org/10.1080/00050060108259664

Worthington, E. L. (1994). Marriage counseling: A Christian approach. *Journal of Psychology and Christianity, 13*(2), 166–173.

Vannier, S. A., & O'sullivan, L. F. (2017). Passion, connection, and destiny: How romantic expectations help predict satisfaction and commitment in young adults' dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*(2), 235-257.

Yalçın, İ. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yalçınkaya, A. U. (2019). *Dıfferentıatıon Of Self: Examınatıon Of The Concept In The Interplay Of Stress, Lıfe Satısfactıon, And Marıtal Satısfactıon*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yazıcı, K. U. (2012). *Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu tanısı bulunan 8-15 yaş arası çocuklarda yürütücü işlev fonksiyonlarının bilgisayar tabanlı nöropsikolojik test bataryası olan CNSVS (The Central Nervous System Vital Signs) ile değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.

Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(27), 16-26.

Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinde eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(27), 15–30.

Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Zagefka, H., Clarke, Z., Kabeli, G., Lundy, C., Plumtree, A., & Smith, G. (2021). Lay Beliefs About Romantic Relationships: A Mediator of the Effect of Family Dysfunction on Romantic Relationship Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 1-10.

Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *The Journal of Adolescent Health, 31*, 216–225.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde gerçekleştirilmekte olan bilimsel bir araştırmadır. Araştırmaya gönüllü olan ve şu anda devam eden romantik ilişkiye sahip olan 18-29 yaş aralığındaki genç yetişkin bireyler katılabilmektedir. Aşağıda yer alan bölümlerde bazı ifadeler ve bu ifadelerin size uygunluk düzeyini belirten yanıtlar bulunmaktadır. Yanıtların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan verilen ifadeyi okuduğunuzda sizi en iyi yansıtan yanıtı işaretlemenizdir. Kendinizi rahatsız hissettiğinizde hangi aşamada olursanız olun araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Araştırma içerisinde sizden, verdiğiniz yanıtlar dışında herhangi bir bilgi toplanmayacak ve verdiğiniz yanıtlar araştırma kapsamı dışında üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katılım ortalama 4-5 dk sürmektedir. Soruları içtenlikle yanıtlamanız araştırmanın sonuçları açısından önemlidir. Zaman ayırdığınız ve destek olduğunuz için teşekkür ederim.

1-Yaş:

2-Cinsiyet:

3-Romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam etmektedir ? ….Yıl .....Ay

4-Şu andaki romantik ilişki durumunuz için aşağıdakilerden hangisi uygundur?

1 ( ) Flört

2 ( ) Söz/Nişan

3 ( ) Evli

5-Şimdiye kadar yaşadığınız romantik ilişki sayısı kaçtır ?

6-Eğitim Düzeyiniz nedir ?

Okur-Yazar( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu()

Lise Mezunu ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )

7-Çalışıyorsanız mesleğiniz nedir ?

8-Partnerinizin eğitim düzeyi nedir ?

Okur-Yazar( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu()

Lise Mezunu ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )

7-Partneriniz çalışıyorsa mesleği nedir ?

Ek 2. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç Katılmıyorum						Çok
2.Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. İnönü Evlilik Tutumu Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
4. Evliliğin çiftler arasındaki güveni arttırdığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
13. Evlilik düzenli bir hayat sağlar.	1	2	3	4	5
17. Evlilik olmadan tamamlanacak bir hayatın eksik olacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Evliliğin her insanın yaşaması gereken bir deneyim olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5

Ek 4. Bilişsel Esneklik Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyımdır.	1	2	3	4	5
19. Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5

Ek 5.Tez öneri kabul formu

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	YÖNETİM KURULU KARARI FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-002
		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

YÖNETİM KURULU KARARI		
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
17.10.2024	43	2024/43-07

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Büşra EKİNCİ**'nin tez konusunun belirlenmesine ilişkin, Anabilim Dalı Başkanlığının 14.10.2024 tarih ve 501929 sayılı yazısı ve ekleri görüşüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra, adı geçen öğrencinin, Doç. Dr. Murat CANPOLAT danışmanlığında hazırlamış olduğu **"Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumu İle Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü"** başlıklı tez önerisinin "İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği"nin 10. Maddesi uyarınca kabulüne oybirliği ile karar verildi.

Başkan	Prof. Dr. Eyüp İZCİ Enstitü Müdürü		İmza
Doç. Dr. İsmail ŞAN Müdür Yrd.	İmza	Doç. Dr. Meltem YURTÇU Müdür Yrd.	**İzinli**
Prof. Cemal YURGA Üye	İmza	Prof. Dr. Nevzat BAYRİ Üye	İmza
Prof. Dr. Ramazan ÖZBEK Üye	İmza	Mehmet TOY Raportör / Enstitü Sekreteri	İmza

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6. Etik kurul onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05/12/2024-E.523499

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

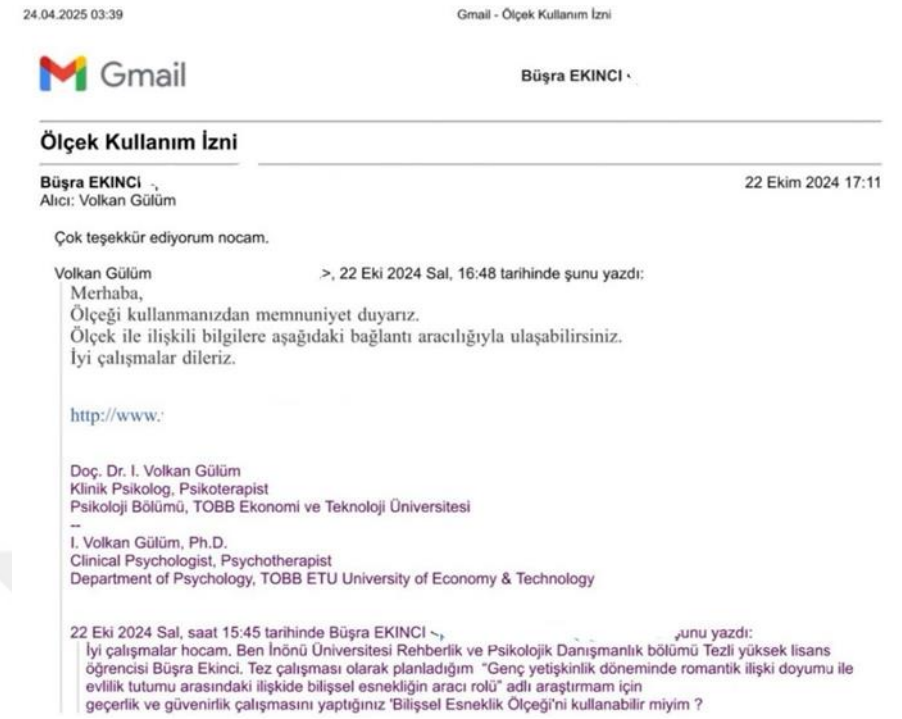
Oturum Tarihi : 27-11-2024	**Oturum Sayısı :** 19	**Karar Sayısı :** 24
Etik Açıdan Uygun		
Çalışma Adı	Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumu ile Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	
Araştırmacılar	Yükseklisans Öğrencisi Büşra EKİNCİ (Yürütücü) Doç.Dr. Murat Canpolat (Danışman)	
Başkan	Prof.Dr. EMİN ÇELEBİ	

Kurul Üyeleri

Kullanıcı pınar özbay		Prof.Dr. Bilal ALTAY	
Prof.Dr. Mehmet ÖNAL		Prof.Dr. Yusuf BATAR	
Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR		Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK	
Prof.Dr. Lütfiye ÖZDEMİR			

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Ed.: Bu mündeksi https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=3837&eD=BSNZ4SU9J9&eS=523499 adresinden yapılabilir.

Ek 7. Ölçek izinleri



24.04.2025 03:39 Gmail - Ölçek Kullanım İzni

Gmail Büşra EKINCI

Ölçek Kullanım İzni

Büşra EKINCI 22 Ekim 2024 17:11
Alıcı: Volkan Gülüm

Çok teşekkür ediyorum nocam.

Volkan Gülüm >, 22 Eki 2024 Sal, 16:48 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.
İyi çalışmalar dileriz.

http://www.

Doç. Dr. I. Volkan Gülüm
Klinik Psikolog, Psikoterapist
Psikoloji Bölümü, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi
--
I. Volkan Gülüm, Ph.D.
Clinical Psychologist, Psychotherapist
Department of Psychology, TOBB ETU University of Economy & Technology

22 Eki 2024 Sal, saat 15:45 tarihinde Büşra EKINCI , unu yazdı:

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü Tezli yüksek lisans öğrencisi Büşra Ekinci. Tez çalışması olarak planladığım "Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü" adlı araştırmam için geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız 'Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni kullanabilir miyim ?

https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=ce795f972a&view=pt&search=all&permmsgid=msg-a:r6374478293190939263&dsqt=1&simpl=msg-a:r63744... 1/1

Gmail Büşra EKINCI <

Ölçek Kullanım İzni

Büşra EKINCI 28 Ekim 2024 19:49
Alıcı: Abdullah ATLİ

Teşekkür ediyorum hocam, saygılarımla.

Abdullah ATLİ 28 Eki 2024 Pzt, 19:37 tarihinde şunu yazdı:

> Sayın Ekinci ölçeği kullanabilirsiniz
>
> 28 Eki 2024 Pzt 17:32 tarihinde Büşra EKINCI <, şunu yazdı:
> İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü Tezli yüksek lisans öğrencisi Büşra Ekinci. Tez çalışması olarak planladığım "Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü" adlı araştırmam için
> geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız 'İnönü Evlilik Tutumu Ölçeği'ni kullanabilir miyim ?

Gmail Büşra EKINCI

Ölçek Kullanım İz i

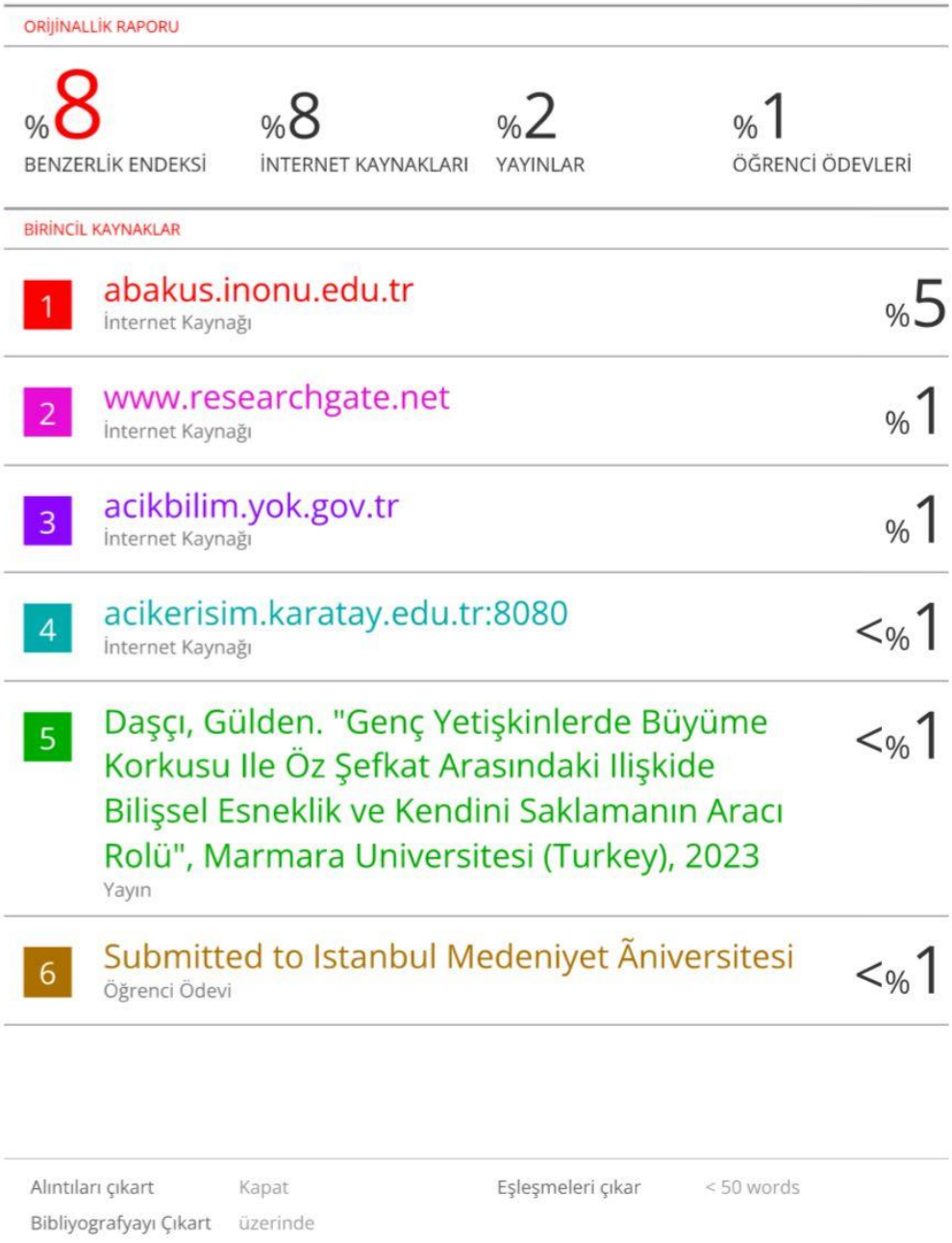
Büşra EKINCI 22 Ekim 2024 15:33
Alıcı: Ferzan Curun

Çok teşekkür ediyorum hocam.

Ferzan Curun _ Eki 2024 Sal, 15:31 tarihinde şunu yazdı:

> Merhaba,
> Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.
> İyi dileklerimle
>
> Büşra EKINCI <, 22 Eki 2024 Sal, 15:29 tarihinde şunu yazdı:
>
> > İyi çalışmalar hocam. Ben Inönü Universitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü Tezli yüksek lisans öğrencisi Büşra Ekinci. Tez çalışması olarak planladığım "Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü" adlı araştırmam için geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız ' İlişki Değerlendirme Ölçeği'ni kullanabilir miyim ?
>
> --
>
> Prof. Dr. Ferzan Curun
> Maltepe Üniversitesi
> İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
> İngilizce Psikoloji Bölümü
> Bölüm Başkanı
>
> 216 6261050- 2236

Ek 8. Tez orijinallik raporu



ORİJİNALLİK RAPORU

%8	%8	%2	%1
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	abakus.inonu.edu.tr İnternet Kaynağı	%5
2	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
4	acikerisim.karatay.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
5	Daşçı, Gülden. "Genç Yetişkinlerde Büyüme Korkusu Ile Öz Şefkat Arasındaki Ilişkide Bilişsel Esneklik ve Kendini Saklamanın Aracı Rolü", Marmara Universitesi (Turkey), 2023 Yayın	<%1
6	Submitted to Istanbul Medeniyet Ãniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1

Alıntıları çıkart Kapat
Bibliyografyayı Çıkart üzerinde
Eşleşmeleri çıkar < 50 words