

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ İLE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL
FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA YEŞİL SOY

DANIŞMAN
PROF. DR. EYÜP ÇELİK

TEMMUZ 2024

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ, PSİKOLOJİK
ESNEKLİK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL FARKINDALIK
ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA YEŞİL SOY

DANIŞMAN
PROF. DR. EYÜP ÇELİK

TEMMUZ 2024

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak

sunmadığımı beyan ederim.

Kübra YEŞİLSOY

ÖN SÖZ

Lisansüstü dönemim boyunca ihtiyaç duyduğum her anda bilgi ve donanımıyla bana destek olan, öğrencisi olduğum için kendimi çok şanslı hissettiğim çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Eyüp ÇELİK'e çok teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca her zaman yanımda olan, sevgi ve desteklerini her daim hissettiğim, bana vizyon ve hayata karşı anlam katan, eğitim hayatım boyunca onlardan esirgediğim tüm zamanı büyük bir anlayışla karşılayan, güven ve desteklerini her zaman hissettiğim canım ailem; annem, babam, ablam, abilerim ve kardeşime sonsuz teşekkürler. Sizin varlığınız bana her zaman güç verdi ve beni daha ileriye taşıdı. İyi ki varsınız.

Bu süreçte tüm yükü ve stresimi paylaşan, zor zamanlarımda yanımda olan ve mutluluğumu paylaşıp destek veren, her başarımda benimle birlikte sevinen, bana yol gösteren, cesaretlendiren ve her anımda yanımda olan canım arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim. Her zaman yanımda olunuz, bana güç ve ilham kaynağı oldu. İyi ki varsınız.

ÖZET

YETİŞKİNLERDE ALGILANA ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Kübra YEŞİLSOY, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2024.

Araştırmada yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca bazı kişisel özellikler (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim düzeyi) açısından algılanan romantik ilişki kalitesinin farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin farklı illerinden katılan 19 ile 51 yaş aralığında olan 405 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)", "Kabul ve Eylem Formu-2", "Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)" ve "Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırmada algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleri ile incelenmiştir. Bazı kişisel özellikler açısından ilişki bağımlılığının farklılaşıp farklılaşmadığı da bağımsız örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma neticesinde bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin birlikte algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete, medeni duruma ve çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan romantik ilişki kalitesi, Psikolojik esneklik, Bilişsel esneklik, Duygusal farkındalık

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED ROMANTIC RELATIONSHIP
QUALITY, PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY, COGNITIVE FLEXIBILITY AND
EMOTIONAL AWARENESS IN ADULTS**

Kübra Yeşilsoy, Master Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University, 2023.

The study aimed to examine the relationship between perceived romantic relationship quality, cognitive flexibility, emotional awareness and psychological flexibility in adults. The study also examined whether perceived romantic relationship quality differed in terms of some personal characteristics (gender, marital status, employment status, education level). The study group consisted of 405 people between the ages of 19 and 51 from different provinces of Turkey. The data of the study were collected with “Perceived Romantic Relationship Quality Scale (PRQS)”, “Acceptance and Action Form-2”, “Cognitive Flexibility Scale (CRS)” and “Emotional Self-Awareness Scale”. In the study, the relationships between perceived romantic relationship quality and cognitive flexibility, emotional self-awareness and psychological flexibility variables were examined by correlation and regression analyses. Independent sample t-Test and One-Way Analysis of Variance were also used to determine whether relationship dependency differs in terms of some personal characteristics. As a result of the study, cognitive flexibility, emotional awareness and psychological flexibility together significantly predict perceived romantic relationship quality. It was determined that perceived romantic relationship quality did not differ significantly according to gender, marital status and employment status.

Keywords: Perceived romantic relationship quality, Psychological flexibility, Cognitive flexibility, Emotional awareness

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem durumu	1
1.2.Araştırmanın önemi ve amacı	7
1.3. Problem cümlesi.....	10
1.4. Alt problemleri	10
1.5. Varsayımlar	10
1.6. Sınırlılıklar	10
1.7. Tanımlar	10
BÖLÜM II.....	12
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	12
2.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi	12
2.1.1. Romantik ilişki kalitesini etkileyen faktörler (Boyutları)	13
2.1.2.Romantik ilişki kuramları.....	15
2.1.2.1.Aşk stilleri kuramı	15
2.1.2.2.Üçgen aşk kuramı.....	17
2.1.2.3.Bağlanma kuramı	18
2.1.3.Psikolojik esneklik	19
2.1.4.Bilişsel esneklik.....	24
2.1.4.1.Bilişsel esneklik kuramı	27
2.1.4.2.Bilişsel esneklik türleri.....	29
2.1.5.Duygusal farkındalık	31
2.1.5.1.Duygu	Error! Bookmark not defined.
2.1.5.2.Duygusal farkındalık	Error! Bookmark not defined.
2.2. İlgili araştırmalar	34
2.2.1.Algılanan romantik ilişki kalitesi	34

2.2.2. Psikolojik esneklik.....	36
2.2.3. Bilişsel esneklik	37
2.2.4. Duygusal farkındalık.....	38
BÖLÜM III	41
YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın modeli.....	41
3.2. Örneklem.....	41
3.3. Araştırmada kullanılan ölçme aracı.....	42
3.3.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği (ARİKÖ)	42
3.3.2. Kabul ve eylem formu-2.....	42
3.3.3. Bilişsel esneklik ölçeği (BEÖ)	43
3.3.4. Duygusal öz farkındalık ölçeği	43
3.4. Veri toplama süreci	44
3.5. Verilerin analizi.....	Error! Bookmark not defined.
BÖLÜM IV	50
BULGULAR	50
4.1. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulgular.....	50
4.1.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve duygusal farkındalık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulgular.....	50
4.1.2. Algılanan romantik ilişki kalitesinin yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizine ait bulgular	51
4.2. Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular.....	53
4.2.1. Cinsiyet değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular.....	53
4.3. Medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular	54
4.3.1. Medeni durum değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular	54
4.4. Çalışma durumu değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular	54
4.4.1. Çalışma durumu değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular	54
BÖLÜM V.....	0
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	0
5.1. Sonuç ve Tartışma	0
5.1.1. Algılanan romantik ilişkinin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, duygusal farkındalık arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığına ve yordanıp yordanmadığına ilişkin bulguların tartışılması	0
5.1.2. İlişki bağımlılığının bazı kişisel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	2
5.2. Öneriler.....	3

5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler	3
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	4
KAYNAKLAR.....	5
EKLER.....	31



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.Lee (1977)'ye Göre Aşk Stillerinin Birincil ve İkincil Boyutu	13
Tablo 2. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	39
Tablo 3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı.....	42
Tablo 4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	43
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi	44
Tablo 6. Medeni Durum Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi	45
Tablo 7. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sternberg'in aşk üçgeni kuramı	14
Şekil 2. Psikolojik esneklik modeli	16
Şekil 3. Esneklik türleri ve bunların birbirleriyle ilişkisi	26



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

İnsanlar, hayatta kalmak için diğer insanlara ihtiyaç duyduğu ve bu ihtiyaç, onların çeşitli ilişkiler kurmaya ittiği ifade edilebilir. Kişinin ömrü boyunca geliştirebileceği çeşitli ilişki biçimlerinden biri olan yakın ilişkiler, en az iki kişi arasındaki bağ ve bağlılıkla dolu ilişkileri ifade eder ve bu ilişkiler, temel ihtiyaçları karşılama ve ortak hedeflere ulaşma gibi olumlu yönlerle öne çıkar (Finkel ve diğerleri, 2017). Romantik ilişkiler ise bu yakın ilişkilerin en yoğun ve önemli parçalarından olarak kabul edilir ve flörtten evliliğe kadar uzanan süreci kapsayan uzun vadeli bağlar olarak tanımlanmaktadır. (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkilerin varlığından daha önemli olan şey, bu ilişkinin niteliğidir ve bu nitelik, bir bireyin hayatını biçimlendirir ve sonuçlar açısından daha büyük bir etkiye sahiptir (Hudson ve diğerleri, 2020). Romantik ilişkilerin niteliği, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve psikolojik sağlığını da önemli ölçüde etkilediği düşünülebilir.

Yakın ve romantik ilişkiler, insanların hayatta kalması ve iyi oluşunu destekleyen temel sosyal yapılar olarak işlev görürken, bu ilişkilerin kalitesi, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Romantik ilişkinin mevcudiyeti genel iyi oluşla ilişkilendirilirken, ilişkinin kalitesi bireyin iyi oluşunu önemli ölçüde etkiler (Dush ve Amato, 2005). Sağlam romantik ilişkiler, derin sevgi, sağlam güven, yoğun tutku, sıkı bağlar, yakınlık ve memnuniyet gibi unsurlara dayanır, bireyler kendilerine ve partnerlerine daha olumlu bir şekilde bakarlar ve bu kişiler, düşük kaliteli romantik ilişkilere sahip olanlardan ayrılır (Morry ve diğerleri, 2014). Romantik ilişkiler, insanların temel ihtiyaçlarını karşılayarak genel iyi oluşlarını desteklerken, bu ilişkilerin kalitesi aynı zamanda bireyin duygusal tatmin düzeyini ve yaşam kalitesini doğrudan etkilediği düşünülebilir; böylece ilişki kalitesinin, bireysel değerlendirmeler ve çiftler arasındaki olumlu etkileşimlerle nasıl biçimlendiği daha derin bir anlayış gerektirdiği ifade edilebilir.

Romantik ilişkilerdeki doyum, bireysel değerlendirmeler, pozitif duygular ve çekicilik hissi üzerine kurulurken, bu unsurların sağlıklı bir ilişkinin sürdürülmesinde ve çatışmaların

özölmesinde etkili olduğu düşünölmektedir. Kişinin kendisi ve partneri hakkında yaptığı değerdendirmeler, ortaya koyduğu pozitif hisler ve birbirlerine karşı hissettikleri çekim, ilişkinin ne kadar tatmin edici olduğunun belirleyicileri olarak ifade edilir. (Rusbult, 1983; Sabatelli, 1988). Bireyin çift olmaya dayanan tatmin duygusunun derecesini ifade eden romantik ilişki doyumu ve kalitesi, partnerler arasındaki olumlu duyguların yanı sıra ilişkinin çekiciliğinin kişilerarası boyutta değerdendirilmesini içerir (Rusbult, 1983). Algılanan romantik ilişki doyumu ve kalitesi, bireylerin kendileri ve partnerleri hakkındaki değerdendirmelerinin yanı sıra, karşılıklı pozitif duygular ve çekicilik hissinin bir bütün olarak ele alınmasını gerektirdiği ifade edilebilir.

Romantik ilişkiler, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli sosyal bağlardan biri olduğu düşünölebilir. Romantik ilişkiler, kişinin genel iyilik halini yükselterek hayatta kalma mekanizmalarını güçlendirdiği için ilişkiden alınan doyumun ne kadar önemli olduğunu gösterir (Fletcher ve diğ., 2015). Kişi, ilişkiden doyum sağladıkça, ilişki içinde olduğu kişiden ve ilişkiden istek ve ihtiyaçlarını almaya devam etmek için ilişkiyi sürdürme eğiliminde olur (Hendrick, 2004). Romantik ilişkilerde yaşanan çatışma ve sorunlar da diğerd tüm ilişki türlerinde olduğu gibi, kaçınılmazdır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Bu sorunların çözüm yolları, bireyin kendini, çevresini ve diğerd insanları nasıl algıladığına göre değışiklik gösterdiği düşünölebilir. Bu durum, bireyin romantik ilişkiden elde ettiği doyum üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir. İlişki kalitesinin artırılmasında, beklentilerin ve ihtiyaçların açık bir şekilde ifade edildiği, iletişimin etkili bir diyalog üzerine kurulduğu ilişkiler etkili olabilir. Bu süreçler, bireyin bilişsel yapıları ve duygusal durumları tarafından şekillendirildiği ifade edilebilir.

Romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerine karşı sergiledikleri davranışlar, ilişki doyumunu belirgin şekilde etkiler ve bu davranışların niteliği, ilişkinin uzun süreli başarısını etkilediği düşünölebilir. Feeney (2002), romantik ilişkilerde partnerlerin davranışlarının, ilişki doyumunu olumlu ya da olumsuz yönde etkilediğini belirtir. Partnerlerin birbirlerine karşı gösterdikleri pozitif davranışlar, koşulsuz kabul, onaylama ve destekleme gibi deneyimler yaratırken; negatif davranışlar eleştirme, suçlama, yargılama ve baskı gibi olumsuz yaşantılara yol açtığı ifade edilebilir. Fincham ve arkadaşlarına (2006) göre, ilişkilerinde doyum hissetmeyen bireyler, partnerlerine karşı eleştirel ve düşmanca bir tavır sergileme eğilimindedir. Buna karşılık, Amato, Booth, Johnson ve Rogers (2007) tarafından yapılan çalışmada, romantik ilişkilerde doyum hisseden partnerlerin, ilişkilerinde olumlu etkileşimler yaşadıkları ve daha uzun süreli ilişkiler kurdukları, bu bireylerin olumsuz

duygulara erken müdahalede bulunarak onarıcı davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir. Romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerine gösterdikleri davranışlar, hem ilişkinin kalitesini hem de sürdürülebilirliğini doğrudan etkilediği ifade edilebilir.

Gençlerin, romantik ilişkiler aracılığıyla yetişkinlikte yaşayacakları ilişkilerin provasını yaptığı ifade edilebilir. Burada kazandıkları tecrübeler, yetişkinlikteki romantik ilişkilerinin kalitesini ve uyum düzeyini belirler (Furman, 2002; Sabetelli, 1988). Sağlıklı romantik ilişkiler kurmak, ilişkinin doyum seviyesi ile bağlantılıdır ve ilişkilerdeki mutluluk ve istikrar, ancak tatmin edici ilişkilerle mümkündür (Metts ve Cupach, 1990; Sullivan ve Schwebel, 1995; Stackert ve Bursik, 2003). Bu nedenle, ilişkideki doyum seviyesini etkileyen faktörlerin incelenmesi gereklidir. Yapılan araştırmalar, ilişki doyumunun empatik davranış (Davis ve Oathout, 1987), problem çözme yetenekleri (Metts ve Cupach, 1990), çatışma davranışları (Russell-Chapin, Chapin ve Sattler, 2001), depresyon (Cramer, 2004) ve ilişki stresi (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007) gibi değişkenlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki doyum düzeyini artması, uzun vadede bireylerin genel yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebildiği ifade edilebilir.

Genç yetişkinlerin kişisel ve sosyal gelişimi açısından büyük öneme sahip olan romantik ilişkiler, kişileri etkilediği düşünülebilir. Romantik ilişkiler, genç yetişkinlikten yetişkinliğe geçişte önemli bir rol oynar ve pek çok kişi için yakınlık, sosyal destek ve arkadaşlık gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında merkezi bir unsura sahiptir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Gurman, Lebow ve Snyder, 2015). Bu bağlamda, bir çiftin ilişkiden aldığı doyum, ilişkinin bu temel gereksinimleri ne kadar iyi karşıladığını belirleyebildiği düşünülebilir. Çağdaş romantik ilişki teorilerine göre, çiftlerin ilişkiye olan bağlılıkları, ilişkiden aldıkları memnuniyet düzeyine dayanarak, ilişkiyi sürdürme veya sonlandırma kararlarını etkileyebilir (Baker, McNulty ve VanderDrift, 2017). Romantik ilişkilerdeki doyum, bireylerin genel yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu güçlü bir şekilde etkileyebilir ve bu da onların toplum içindeki işlevselliğine önemli ölçüde katkıda bulunabilir (Bryant ve Conger, 2002; Diener, Eunkook, Lucas ve Smith, 1999; Wade ve Pevalin, 2004). Romantik ilişkilerde sağlanan doyum, bireylerin genel yaşam kalitesini artırabilir diye düşünülebilir.

İlişki doyumunun bireylerin genel sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde etkisi olabileceği düşünülebilir. İlişki doyum düzeyi yüksek ve istikrarlı ilişkiler, fiziksel/zihinsel sağlık ve uzun yaşamla ilişkilendirilmiştir (Bachand ve Caron, 2001; Dupre, Beck ve Meadows, 2009;

Hughes ve Waite, 2009; South ve Krueger, 2013). Diğer yandan, doyum düzeyi düşük ve sorunlu ilişkileri olan çiftlerin depresyon (Wang, Xie, Wang, Wang ve Lei, 2017), kaygı bozuklukları (Whisman, Uebelacker ve Weinstock, 2004) ve intihar (Till, Tran ve Niederkrotenthaler, 2016) riskinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, araştırma sonuçları (Byers, 2005; Fallis, Rehman, Woody ve Purdon, 2016) ilişki doyumu ile cinsel doyum arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ortaya konan bu sonuçlar nedeniyle ilişki doyumu kavramının, ilişki araştırmalarında temel bir değişken olduğu düşünülebilir ve romantik ilişkilerin ya da evliliklerin nasıl işlediğine dair anlayışımızın temelini oluşturduğu ifade edilebilir.

Boşanma oranlarının her geçen yıl artması ve ilişkilerin uzun sürmemesi de romantik ilişki kalitesi kavramının etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle psikolojik iyi oluşun (İşçioğlu, 2022; Koyunsever, 2022; Timur, 2008), psikolojik dayanıklılığın (Canbolat, 2023; Hayırlı Hanay, 2022), yaşam doyumunun (Ger, 2021; Tüfek, 2023) ve evlilik uyumunun (Esen Pekşen, 2022) azalması; depresyon düzeyi (Nergis, 2022; Polatoğlu, 2022; Rink, 2009; Tarı, 2022) ve problemliliği internet kullanımı (Güneş, 2021; Metin, 2022) gibi değişkenlerin artması romantik ilişki kalitesini olumsuz etkileyebilir. Romantik ilişki kalitesi, bir kişinin ilişkiden elde ettiği duygusal tatmin seviyesini ölçen bir terim olarak tanımlanır ve ilişki memnuniyeti, bağlılık, güven, samimiyet, tutku ve aşk gibi unsurları içerir ve bunlar genellikle birbirleriyle ilişkilidir, bireyin romantik ilişkisini genel manada değerlendirmesinde önemli bir rol oynar (Fletcher ve diğerleri, 2000). Bahsedilen unsurlar dışında ilişki kalitesini kişinin bilişsel olarak esnek olması da etkileyebilir.

Bilişsel esneklik, bireylerin etrafındaki değişen durumlara uyum gösterme ve çeşitli alternatifleri fark etme yeteneği şeklinde ifade edilebilir. Martin ve Rubin (1995) bu kavramı, tahmin edilemeyen ve yeni durumlara hızlı bir şekilde uyum sağlamış olabilme ve bu akış boyunca öz-yeterlilik duygusuna sahip olabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Scott (1962) bilişsel esnekliği, bireylerin çevresel ya da bağlamsal değişikliklere karşılık düşünce ve davranış süreçlerini başarılı bir şekilde ayarlayabilme kabiliyeti olarak tanımlar. Bu yetenek, bireylerin karşılaştıkları problemleri çözme süreçlerini tekrar tekrar olarak gözden geçirme yeteneği ile güçlendirilir ve sıklıkla tümevarımsal düşünme becerilerini kullanılarak yenilikçi çözüm yolları üretilir (De Dreu, NijstadveBaas, 2011; Guilford, 1959). Bu beceriler, bireyleri bilişsel olarak esnek kılar ve yeni durumlarla hızlı ve etkili bir şekilde uyum göstermelerine imkân tanıyabilir.

Bilişsel esneklik, bireylerin yaşamlarındaki değişim ve belirsizliklere uyum sağlayabilme yeteneği açısından kritik bir beceri olduğu ifade edilebilir. Bilişsel esneklik, bireylerin yeni ve beklenmedik koşullar karşısında düşüncelerini ve davranışlarını uyumlu bir şekilde ayarlayabilme kapasitesini ifade eder (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). İnsanlar, çevrelerinde meydana gelen olayları ve durumları kendi bilişsel çerçeveleri aracılığıyla algılayıp değerlendirebilir, bu süreç sonucunda ise kendileri için en uygun davranış biçimini seçtiği ifade edilebilir. Bireylerin bu algılama ve yorumlama yetisi, onların duygusal ve davranışsal tepkiler göstermelerinin temel bir ön koşuludur (Türkçapar, 2008). Bireylerin olaylara katı bir zihinsel yapıyla yaklaşmaları, psikolojik olarak olumsuz sonuçlar yol açabilir (Eskin, 2011). Öte yandan, yaşanan zorluklar karşısında bilişsel olarak esnek olabilen ve birden fazla çözüm önerisi geliştirebilen kişiler, hayatın stresleri ve zorluklarına daha iyi direnebilir (Altunkol, 2011). Sürekli olarak aynı yöntemlerle sorunları çözmeye çalışmak ve yeni çözüm yollarını denememek, hayatın sürekli değişen koşullarına uyum sağlamamızı zorlaştırdığı düşünülebilir.

İnsanların aile ve arkadaş çevrelerindeki uyumları ve bireyselleşme süreçlerinde karşılaştıkları zorluklar, onların psikolojik dayanıklılığını şekillendirdiği düşünülebilir. Bireyler aile ve arkadaş çevrelerinde sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için, bireyselleşme sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri gerekir (Crow ve Graham, 1973). Bu zorluklarla mücadelede, bilişsel esneklik, kişilere büyük bir destek sağladığı ifade edilebilir. Bilişsel esnekliğin düşüklüğü, yaşanan romantik ilişkiye ve kalitesinde etkili olduğu belirtilebilir. Bilişsel esnekliği düşük bireylerin stresle başa çıkma durumları, öfkesini kontrol edememe, depresyon, anksiyete ve olumsuz benliği daha düşük olabilmektedir (Geyik-Koç, 2020; Baki, 2020; Kömür, 2018; Yıldız, 2018; Diril, 2011). Bilişsel esnekliğin düşüklüğünde yaşanan problemler romantik ilişki kalitesine de etki edebileceği ifade edilebilir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler, sorunları yeniden çerçeveleyebilir ve çözümleri etkin bir şekilde uygulayabilirler. Bu yeti, sosyal yaşamdaki olabilecek duygusal zorlukların üstesinden gelmelerini sağlar ve bu da bireyin duygusal farkındalık seviyesine olumlu bir etki yapabilir. Ayrıca, romantik ilişkilerden alınan yüksek doyumun da bireyin duygusal farkındalık düzeyini artırabileceği öne sürülmüştür.

Duygusal farkındalık, kişinin kendi duygularını ve karşıdaki bireyin duygularını anlama, algılayabilme ve bu duyguları yorumlayabilme becerisi olarak ifade edilebilir. Lane ve Schwartz (2000) bu kavramı hem kişisel hem de başkalarının duygusal olayları derinlemesine anlayabilme becerisi olarak tanımlamışlardır. Duygusal farkındalık, bir

bireyin kendi duygularını yönetmesine ve sosyal etkileşimlerde başarılı olmasına olanak sağlar. Ayrıca, olumsuz duygusal durumlardan olumlu duygusal hale geçişi kolaylaştırır. (Swinkels ve Giuliano, 1995). Yeni durumlara geçişi kolaylaştırmasında duyguların yeri de etkili olduğu düşünülebilir. Çalışmalar, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ile yürütülen duygusal düzenleme müdahaleleri, duygusal farkındalık düzeylerini yükselttiğini göstermektedir (Boostani vd., 2017). Duygusal farkındalık, bireylerin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını daha iyi anlayarak, sosyal etkileşimlerde ve kişisel yaşamlarında daha başarılı olmalarına yardımcı olan kritik bir beceri olduğu düşünülebilir.

Psikolojik esneklik ve duygusal farkındalık arasındaki ilişki, bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyen önemli bir bağlantı olduğu ifade edilebilir. KKT'nin temel hedeflerinden biri olan psikolojik esnekliğin artırılması, duygusal farkındalık ile arasındaki olumlu ilişkiyi arttırmaktadır (Harris, 2019). Yüksek psikolojik esneklik seviyeleri, duyguların daha etkin ifade edilmesi ve bu duyguların farkında olunmasıyla bağlantılandırılmıştır (Bağcı, 2008; Feldman, Hall ve diğerleri, 2012; Gaukroger, 2018). Edwards ve Lowe (2021) ise duyguların ifadesi ve bu duygulara dair farkındalık ile psikolojik esneklik arasında bir pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Türkiye'deki araştırmalarda da duygularını tanıyan ve ifade edebilen bireylerin, yüksek psikolojik esneklik düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Karakuş, 2020). Genel bir değerlendirmeye, duygusal farkındalığın artışının, psikolojik esneklik seviyelerini de güçlendirdiği sonucuna varılabilir.

Psikolojik olarak esnek olan bireyin ilişkiden aldığı doyum ve ilişkinin kalitesinin arttığı düşünülebilir. Kişinin psikolojik esnekliği arttıkça, zor duyguları yönetme becerisi gelişir ve bu da yaşam kalitesinin yükselmesine neden olur. Aynı zamanda, psikolojik olarak esnek bir kişi kendini kalıplara sokan ve engelleyici fikirlerden uzak tutar, kendi değerlerine odaklanır ve olaylara yeni bir yaklaşımla ele alarak depresyon, kaygı gibi sorunların üstesinden gelir. Benzer şekilde, ilişki sorunlarını azaltır ve yakın ilişkilerinden daha fazla doyum alabilir (Harris, 2009; Hayes, 2021). Psikolojik esneklik, anlık olarak deneyimlerine farkındalık geliştirmesi ve hayatta kendisi için önemli olan öncelikler çerçevesinde hareket etme yeteneğini kapsar. (Harris, 2009). Psikolojik esnekliğin, bireyin hem kişisel hem de ilişkisel yaşam kalitesini artıran temel bir faktör olduğu ifade edilebilir.

Psikolojik esneklik, bireylerin yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkabilme ve uyum sağlama yeteneklerini güçlendiren bir beceri olduğu düşünülebilir. Psikolojik esnekliğe giden yolda; bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki anda kalma, gözlemleyen benlik, değerler ve

bu değerlere odaklı aksiyonda bulunma olmak üzere altı temel ilkenin önemi vurgulanmaktadır (Harris, 2021). Bu şekilde, psikolojik esneklik, bireylerin iç ve dış dünyalarındaki değişimlere uyum sağlarken, yaşamın anlık gerçekliklerine farkındalıkla yaklaşmalarını ve öz-yeterlik duygularını korumalarını sağladığı düşünölebilir. Psikolojik esneklik, özellikle evlilik gibi sürekli uyum ve anlayış gerektiren ilişkilerde, çiftlerin birbirleriyle ve yaşadıkları değişikliklerle başa çıkma yeteneklerini önemli ölçüde artırabilir, böylece romantik ilişki kalitesini destekleyerek boşanma oranlarının azalmasına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesinde, bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve duygusal farkındalığın önemli olduğu düşünölebilir. Romantik ilişki kalitesinde psikolojik esnekliğin, bilişsel esnekliğin ve duygusal farkındalığın düşöklüğünde kendini kalıplara sokan ve engelleyici fikirlere yakın olma, olaylara düz bir yaklaşımla ele alarak depresyon, kaygı, anksiyete gibi sorunlara yakın olma gibi durumların yaşanması hem fiziksel ve ruhsal sağlığı hem de ilişki kalitesini olumsuz etkileyebilir. Yetişkinlerin yaşamlarından ve ilişkilerinden memnun olmamaları gelecek nesillerin de yaşamlarını olumsuz bakış açısıyla değerlendirmelerine ve mutsuz olmalarına neden olabilir. Bu nedenle yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesinin azalmasıyla ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlardan dolayı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Alanyazın incelendiğinde algılanan romantik ilişki kalitesini bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve duygusal farkındalık değişkenleri ile çalışıldığı çok az araştırmaya rastlanmıştır. Bu açıdan bakıldığında yapılan araştırmada elde edilen bulgular romantik ilişki kalitesinin anlaşılabilmesi için önemli olabilir. Bu araştırmada bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve duygusal farkındalığın algılanan romantik ilişki kalitesinde etkisi belirlenmeye çalışılmaktadır.

1.2. Araştırmanın önemi ve amacı

Günlük hayatta yaşanan olaylar veya durumlar karşısında kişilerin verdiği çeşitli duygusal tepkiler kişinin iç dünyasını yansıtan, kişiye özgü reaksiyonlar olduğu ifade edilebilir ve dolayısıyla duygular kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Duygular, bireylerin çevrelerine ve toplumlarına uyum sağlamalarında önemli bir rol oynar, bu da yaşamımızı sürdürmemize yardımcı olur. Duyguların hayatımızdaki bu önemli işlevini fark etmek ve ifade etmek de büyük önem taşır (Dökmen, 2011). Duygusal farkındalığa sahip kişiler, daha mutlu ve üretken bir şekilde hayat sürdürme eğilimindedir ve bu da daha anlamlı bir yaşam sürme

ihtimalini artırır çünkü, tatmin edici ve mutlu bir yaşam sürmek için duygularımıza ihtiyacımız vardır (Koçak, 2002). Duygusal öz-farkındalık, duyguları sadece gözlemlemekten öte, duyguları tanıma ve fizyolojik bağlamlarını kabul etme sürecidir, aynı zamanda bu kavram tutumlarımızı da içerir (Rieffe ve diğerleri, 2008). Bu bağlamda, duygusal öz-farkındalığın, romantik ilişki kalitesini de etkileyebileceği düşünülmektedir.

Romantik ilişkiler, bireylere hem olumlu hem de olumsuz duyguları bir arada yaşatabileceği düşünülebilir. Bu sebeple, bir ilişkideyken acı, stres gibi zorlayıcı duyguları yaşayabiliriz ve yaşanan bu zorlayıcı duygularla baş edebilmek, daha iyi ilişkiler kurabilmek amacıyla ACT'nin bir kavramı olan psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir (Harris, 2009). Yakın ilişkilerdeki kişiler arası dengelerin psikolojik esnekliği nasıl etkileyebileceği ve çiftlerin psikolojik esneklik seviyelerinin ile romantik ilişkiden aldıkları doyum/kalite arasındaki ilişkinin inceleneceği düşünülmektedir (Daks ve Rogge, 2020). Daha önce evli bireylerle çalışılmış olan psikolojik esneklik kavramının (Kuşçu, 2019) romantik ilişkilerde araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada, kişilerin araştırmanın değişkenlerinden biri olan psikolojik esneklik düzeylerine göre romantik ilişkilerinden ne kadar doyum aldıkları, ilişki kalitesini ne kadar belirlediği araştırılması planlanmaktadır.

Romantik ilişkilerin kalitesinin bireylerin genel yaşam memnuniyeti üzerinde etkisi olduğu düşünülebilir. Araştırmalar, yüksek romantik ilişki kalitesinin kişilerin iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu (Bryant ve Conger, 2002; Diener ve diğerleri, 1999; Wade ve Pevalin, 2004); düşük ilişki doyumunun ise iyi oluş ile olumsuz bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Wang ve diğerleri, 2017; Whisman ve diğerleri, 2004). Üniversite yılları, gençlerin yaşamında kritik bir dönemdir ve bu süreçte romantik ilişki başlatmak ve sürdürmek, önemli bir gelişim görevi olarak görülmektedir (Arnet, 2000). Bu nedenle, gençlerin romantik ilişki süreçlerini incelemek, bu deneyimlerini güçlendirmek için sağlanacak destek stratejilerinin planlanmasına katkısı olacağı düşünülebilir. Bryant ve Conger (2002), yüksek ilişki doyumuna sahip bireylerin daha yüksek iyi oluş seviyelerine sahip olduklarını göstermiştir. Bu bağlamda, bireylerin evlilik öncesi ilişki kalitelerini ve doyumlarını arttırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabileceği ve olumlu bir ilişkisel gelecek inşa etmelerine yardımcı olunabileceği düşünülebilir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumuyla ilişkili olabilecek bir diğer değişken bilişsel esnekliktir. Bilişsel olarak esnek bir birey önceki durumlarda etkisiz olduğunu gözlemlediği aynı yöntemleri ileride benzer durumlarda kullanmak yerine yeni ve farklı

yöntemler kullanma eğilimindedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Literatürde, romantik ilişki doyumunu hem olumlu hem de olumsuz etkileyen çeşitli faktörler üzerine çok sayıda araştırma mevcuttur (Çırakoğlu ve Tezer, 2010; Eidelson ve Epstein, 1982; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Stackert&Bursik, 2003; Sümer, 2017; Ulutaş, 2018). Özellikle, bir bireyin problem çözme yeteneklerinin romantik ilişkilerde doyum elde etmede önemli bir rol oynadığını (Güven ve Sevim, 2007), problem çözme yetenekleri gelişmiş bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin de yüksek olduğu (Bilgin, 2009) dolayısıyla bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerden daha yüksek düzeyde doyum aldıkları sonucuna varılabilir.

Bilişsel esneklik, bireylerin hem kişisel hem de sosyal yaşamlarında önemli bir rol oynayan bir beceri olduğu ifade edilebilir. Araştırmalar, bilişsel esneklik ile başkalarıyla anlamlı ve sağlıklı ilişkiler kurma ve ilişkileri doyum alarak sürdürmeye yardımcı olan çeşitli psikolojik değişkenler arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Dunleavy ve Martin, 2006; Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin kendilerini, başkalarını ve durumu daha kolay affettiklerini (Thompson ve diğerleri, 2005), bilişsel esneklik arttıkça mutluluk düzeyinin arttığı (Asıcı ve İkiz, 2015) belirlenmiştir. İlgili uluslararası alanyazında bilişsel esneklik ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma mevcuttur (Hill, 2009). Ulaşılabilen Türk psikoloji literatüründe ise bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı bir araştırmaya ulaşılmıştır (Nar, Topkaya ve Şahin, 2022). Bilişsel esnekliğin ilişkiler üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemek, bireylerin ilişkilerdeki doyum ve mutluluk seviyelerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

Bu araştırmanın alan yazınına başka bir katkısı da algılanan romantik ilişki kalitesinin bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyle dairdir. Alan yazını incelendiğinde bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğuna dair bulgular (Özdemir, 2021; Palm ve Follette, 2011) olduğu gibi anlamlı bir ilişkinin olmadığına dair bulgular (Al Jabari, 2012; Montaner ve diğerleri, 2019) da vardır. Araştırma sonucunun birbiriyle çelişkili bu sonuçları algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişkisini açıklamaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma romantik ilişki kalitesinin bilişsel esneklik, psikolojik esneklik, duygusal farkındalık üzerine etkisi konusunda elde edilecek bulguların Türkiye'deki psikolojik danışma hizmetlerine yönelik bilimsel düşünme ve araştırma olanaklarının yaratılmasına, aile ve çift terapisi konusunda bilgi sağlamasına, romantik ilişki kalitesinin düşüklüğü

sonucunda yaşanabilecek sorunları önleme çalışmalarının daha etkili yapılmasına katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Ayrıca, bu araştırmadan elde edilecek bulgular çeşitli özel ve resmi psikolojik danışma merkezlerinde danışanlarla ilgili çalışmalara katkı sağlayacaktır.

1.3. Problem cümlesi

Yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ve duygusal farkındalık tarafından yordanmakta mıdır?

1.4. Alt problemleri

- Yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ve duygusal farkındalık arasında ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Varsayımlar

Katılımcıların, veri toplama araçlarına dürüst, tarafsız ve samimi yanıt verdikleri varsayılır.

1.6. Sınırlılıklar

Çalışma, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2, Bilişsel Esneklik, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

*Algılanan Romantik İlişki Kalitesi:*Romantik ilişki kalitesi, tatmin, karşılıklı bağlılık, yakınlık, tutku ve aşk gibi çeşitli bileşenleri içinde barındırdığı düşünüldüğü ve bu unsurların toplamı, ilişkiden elde edilen duygusal doyum olarak ifade edildiği düşünülebilir.

*Psikolojik Esneklik:*Psikolojik esneklik, bireylerin yaşadıkları deneyimlere karşı anın farkındalığıyla, herhangi bir önyargı olmaksızın, dikkatli ve açık fikirli bir şekilde tepki verebilme ve değerlerine uygun davranışlar gösterebilme olarak ifade edilebilir.

*Bilişsel Esneklik:*Psikolojik esneklik, bireylerin yaşadıkları deneyimlere karşı anın farkındalığıyla, herhangi bir önyargı olmaksızın, dikkatli ve açık fikirli bir şekilde tepki verebilme ve değerlerine uygun davranışlar gösterebilme olarak ifade edilebilir.

*Duygusal Farkındalık:*Duygusal farkındalık, bir bireyin hem kendi duygularını hem de karşıdaki kişinin duygularını algılayabilme, anlayabilme ve bu duyguları yorumlayabilme yeteneği olarak ifade edilebilir.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi

Romantik ilişki kalitesi, ilişkiden alınan tatmin, karşılıklı bağlılık, yakınlık, tutku ve aşk gibi birçok bileşenleri içinde barındırır ve bu bileşenlerin toplamında ilişkiden sağlanan duygusal doyum olarak tanımlanabilir. Bu bileşenler her ne kadar birbirinden bağımsız ele alınsa da kişinin romantik ilişkisinden aldığı genel memnuniyetin belirlenmesinde önemlidir. (Fletcher ve diğerleri, 2000). Hawkins (1968) tarafından ilişki doyumu, kişinin kendi ilişkisinde yorumladığı subjektif değerlendirmeler neticesinde ilişkisinden aldığı mutluluk ve tatmin olma durumu olarak tanımlamıştır. Rusbult (1983) ise bu terimi, ilişkinin çekiciliği ve etkileme gücünün yanı sıra o ilişkiden elde edilen memnuniyet olarak ifade etmiştir. Yakın ilişki, iki ya da daha fazla kişi arasındaki duygusal birleşimi ve karşılıklı bağlılığı içerir ve bu tür ilişkiler, kişinin birbirlerinin temel ihtiyaçlarını karşılamaları ve ortak hedeflere ulaşma gibi olumlu yönleriyle ön plana çıkar (Finkel ve diğerleri, 2017, s. 388). Romantik ilişkiler ise yakın ilişkilerde en yoğun ve önemli bir parçası olarak kabul edilir. Flört, birlikte yaşama ve evliliğe kadar süren süreçleri kapsayan uzun süreli bağları ifade eder (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Romantik ilişkilerde çocukluktan itibaren yaşadığımız deneyimler ilişki kalitesini etkilediği düşünülebilir. Bowlby (1973)'e göre, çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişkinin kalitesi, yetişkinlikteki ilişkileri ve iletişimi büyük ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır. Bir kişinin erken yaşlarda geliştirdiği bağlanma stili, yetişkinlik dönemindeki partneriyle olan ilişkisini, beklentilerini, problem çözme yeteneklerini, anlayışını ve iletişimini şekillendirir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan çalışmalar, çocukluk döneminde edinilen bağlanma stillerinin yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki doyumunu etkileyebileceğini göstermektedir. Araştırma, erken dönemlerde güvenli bir bağlanma stili geliştiren bireylerin, sağlıklı iletişim sağlama, güçlü problem çözme becerilerine sahip olma, güven sorunları yaşamama ve ilişkilerinde daha az problem yaşayıp daha yüksek doyum seviyesine ulaşma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Gelişim kuramlarının, bireyin yakınlık arzusunu karşılamasında romantik partnerin önemine dikkat çektiği ifade edilebilir.

Kişinin romantik ilişkiden aldığı doyum/romantik ilişki kalitesi kişiyi bütün olarak etkilediği düşünülebilir. Bireyin sağlıklı bir gelişim göstermesi için romantik bir ilişkinin içinde olması kadar romantik ilişkiden alından memnuniyette önemli olduğunu belirtilir. (Metts ve Cupach, 1990; Sullivan ve Schwebel, 1995; Stackert ve Bursik, 2003. Akt. Küçükarslan ve Gizir, 2014). Hudson ve diğerleri (2020) tarafından vurgulanan, kişinin romantik bir ilişkinin içinde olmasından daha önemli olan, o ilişkinin niteliği yani kalitesidir. Bu kişinin yaşamını şekillendirir ve sonuçlar açısından daha fazla etkiye sahip olan bir faktördür. Romantik ilişkiye sahip olmak genel iyi oluş ile ilgiliyken bu ilişkinin kalitesi ise bireyin iyi oluşunu büyük ölçüde etkileyen faktördür (Dush ve Amato, 2005). Yüksek kaliteli romantik ilişkiler, sağlıklı bir ilişki sürdürmeye bağlıdır ve bunlar, derin sevgi, güçlü bir güven, yoğun bir tutku, sağlam bir bağ, yakınlık ve memnuniyet gibi unsurları içerir. Bu tür ilişkilerde kişiler hem kendilerine hem de partnerlerine daha pozitif bir ilişki açısında olma durumundadırlar ve bu onları daha düşük kaliteli romantik ilişkilere sahip kişilerden ayırır (Morry ve diğerleri, 2014). Romantik ilişki kalitesi, bireylerin genel iyi oluşunu ve yaşam memnuniyetini büyük ölçüde belirleyen temel bir unsur olduğu ifade edilebilir.

Romantik ilişkinin niteliği, bireylerin genel yaşam memnuniyeti ve duygusal iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Romantik ilişkinin niteliği, bireylerin ilişkileri hakkında duygusal deneyimlerini olumlu olumsuz nasıl algıladıklarını ifade eder ve ilişkinin gelecekte nasıl bir şekilde ilerleyeceğini belirlemede önemlidir. (Farooqi, 2014). Romantik ilişki kalitesi, bir kişinin ilişkiden aldığı duygusal memnuniyeti ölçen bir kavram olarak tanımlanabilir. İlişki memnuniyeti, bağlılık, güven, samimiyet, tutku ve aşk gibi unsurlardan oluşur. Bu faktörler genellikle birbiriyle bağlantılıdır ve bir bireyin romantik ilişkisine dair genel değerlendirmesinde kritik rol oynar (Fletcher ve diğerleri, 2000). Romantik ilişkinin niteliği ve kalitesi, bireylerin duygusal deneyimlerini ve genel yaşam memnuniyetini şekillendiren temel unsurlar olarak ifade edilebilir.

2.1.1. Romantik ilişki kalitesini etkileyen faktörler (Boyutları)

İnsanlar, doğaları gereği sosyal varlıklar olduklarından, yaşamlarını sürdürebilmek için başkalarına ihtiyaç duyabilir. Bu durum, onların farklı kişilerle çeşitli ilişkiler geliştirmelerini gerektirebilir. Bir bireyin hayatı boyunca yaşayabileceği ilişkilerden biri de romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkiler, çiftler arasında benzersiz bir bağ kurar ve karşılıklı bağımlılık ile sevginin ifadesini içeren özgün bir ilişki çeşidi olarak tanımlanır. (Heath, 1976). Romantik ilişki kalitesini oluşturan temel boyutlar adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşktır. Adanmışlık, partnerlerin romantik ilişkilerde daha fazla görev ve sorumluluk almaları, rol beklentilerinin ötesine geçen davranışlar göstermeleri ve ilişkilerine tam anlamıyla odaklanmaları gibi ilişkiye pozitif etkilerde katkıda bulunan bir faktördür (Sungur, 2017). Bu temel boyutlar, romantik ilişkilerin sağlıklı ve tatmin edici bir şekilde sürdürülmesine katkıda bulunduğu ifade edilebilir.

Yakınlık, bir kişinin ilişkiye olan bağlılığı ile duygusal, zihinsel ve fiziksel ahengin açıkça belirgin olduğu bir durum olarak ifade edilebilir. Yakınlık derecesi yüksek olan ilişkilerde bireyler genellikle daha fazla memnuniyet duyar; bu tür ilişkiler daha uzun süreli ve daha dengeli olma eğilimindedir ve yeterli düzeyde yakınlık sağlanamayan romantik ilişkilerde çeşitli zorluklar ortaya çıkabilir. Bu durumlar, ilişkinin başarısızlıkla sonuçlanmasına sebep olabilir. (Moss ve Schwebel, 1993b). Yüksek ikili güven, partnerlerin geleceğe dönük ilişkiye faydalı şekilde hareket edeceklerine dair güçlü bir inanç ifade ederken, orta düzeyde güven, partnerlerin gelecekteki davranışlarla ilgili belirsizlikleri yansıtır. Düşük düzeyde güven ise, partnerlerin ileride ilişki için olumlu adımlar atmalarını beklemediğimizi gösteren net bir işaret olarak algılanmaktadır. (Simpson, 2007). Campbell ve Simpson ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen araştırmada, partnerlerine daha fazla güven besleyen bireylerin daha yüksek ilişki kalitesine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Tutku, bir partner için duygusal ve fiziksel olarak güçlü bir çekim hissini temsil eder. Bu his, genellikle hızla gelişir ve tutkulu ilişkilerde bireyler, partnerlerini idealleştirip sürekli olarak onlar ve ilişkileri hakkında düşünürler. Tutku, "başkasına duyulan yoğun özlem" şeklinde açıklanabilir. Sonuç olarak, yakınlık, güven ve tutku, romantik ilişkilerin kalitesi ve sürekliliği üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir.

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayarak hayatlarının önemli bir parçasını oluşturduğu düşünülebilir. Romantik bir bağlamda, bireylerin duygusal ve fiziksel gereksinimleri tutkunun tecrübe edilmesine büyük ölçüde katkıda bulunabilir. (Chen, 2015) Aşk, bireyin kendilik ve nesne imgelerinin birleşimi sonucu ortaya çıkan ve karşı tarafı idealize etme, güçlü cinsel çekimler ve süperego bağılıklarını içeren bir duygusal

mozaiktir. Bu, kişinin öz benlik sınırlarını zorlamasıyla ilişkilendirilir (Kernberg, 1995). Aşk, romantik bir ilişkideki mutluluk seviyesinin temel bir göstergesi olarak kabul edilir ve bu duygu aynı zamanda ilişkinin genel kalitesi, memnuniyeti ve sürekliliği ile sıkı sıkıya ilişkilidir (Graham, 2010). Romantik ilişkiler, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşk gibi temel boyutlar aracılığıyla çiftler arasında derin bir bağ kurar ve bu boyutlar, ilişkinin kalitesini, memnuniyetini ve sürekliliğini belirleyici unsurlar olarak kabul edilebilir.

2.1.2. Romantik ilişki kuramları

Akademik literatür, romantik ilişkilerin çeşitli yönlerini ve dinamiklerini açıklamak için bir dizi teori öne sürülmüştür. Bu teoriler, ilişkilerin yapısal ve duygusal boyutlarını anlamamızı sağlayan önemli araçlar olarak görülmektedir. Özellikle "aşk stilleri teorisi", "aşk üçgeni teorisi" ve "bağlanma teorisi" olmak üzere üç temel teorik çerçeve ile bu teoriler ele alınmaktadır.

2.1.2.1. Aşk stilleri kuramı

Aşk, yalnızca cinsiyetler arası bağları değil, aynı zamanda kişinin hem bedensel hem de ruhsal olarak yaşadıkları derin ve heyecan verici hislerini ve fikirlerini de içerdği ifade edilebilir. Maslow, aşkı ikiye ayırmıştır. Birinci aşk tanımı, kişinin yüksek olmayan düzeyde güvensizliğiyle gelişen duygusal ihtiyaçlarını ifade eder. Başka bir ifadeyle yetersizlik aşkıdır. İkinci aşk tanımı ise, yoğun seviyede duygusal gereklilikleri barındıran ve kendini gerçekleştirme isteğini belirten “âşık olmaktır”. Tennov ise aşkı, geçici bağımlılık yapan, bilişselliği devre dışı bırakarak sevilen kişiye karşı insan vücudunun verdiği bilinç dışı tepki olarak tanımlamaktadır (Hojjat, 2000). Aşkın tanımı bireyden bireye, kültürden kültüre değişiklik göstermekte; insanların toplumsal ilişkilerinin bütünleyici bir ögesi olarak nitelendirilen karışık bir duygu, düşünce ve davranışların bütünü aşkın yapısını ifade ettiği düşünülebilir.

Aşkı daha detaylı inceleyerek anlamlandırıldığı düşünülebilir. John Lee (1973), aynı renklerde olduğu gibi aşkı da üç tür aşk şekli olarak “tutkulu aşk, oyun gibi aşk ve arkadaşça

aşk” var olduğunu ifade eder (Türk, 2017). *Tutkulu aşk*’tabireyler ilk görüşte aşkı kabul eder ve romantizmi öne koymaktadırlar. Kişilerin romantik ilişkilerinde birbirlerine karşı sevecen olmaları, birbirleriyle iletişime açık olmaları, güçlü bir bağlılık hissetmeleri ve ilişkinin sağlam olması için tehlikeyi göze almaya gönüllü ve istekli olmaları, tutkulu aşk stilinin esas göstergeleridir. Bu nedenle tutkulu aşk stilinin temelini romantik ilişki içindeki “süreklilik” ve “emin bağlanma” oluşturur. *Oyun gibi aşk*; temeldeki davranışı bağlanma ve yakınlık değil de eğlenmenin olduğu görülmektedir. Bu aşk stilinde derin bir duygusallık ve bağlanma bulunmamaktadır. Bunun yerine çiftler için eğlence ön planda olup, çiftler birbirleriyle vakit geçirmekten keyif alırlar ve bu ilişkiler genelde çok uzun sürmez. *Arkadaşça aşk*; romantik ilişkinin ilk zamanlarında görülen bir aşk stilidir. Bu aşk stilinde kişiler arasında fiziksel ve cinsel çekimden çok güven, saygı, samimiyet ve arkadaşlık öne çıkar. Lee'nin 1977 tarihli çalışmasında geliştirilen aşk stilleri teorisi, aşkı iki ana boyutta ele alır: birincil ve ikincil boyutlar. Bu boyutlar altında altı farklı aşk stili anlatmıştır. İkincil boyut, birincil boyuttakilerin kombinasyonlarından oluşur. Sahiplenici aşk, tutkulu aşk ile oyun gibi aşkın kesişmesinde ortaya çıkar ve bu ilişki tarzı genellikle kıskançlık, güvensizlik ve obsesyonları içinde barındırır. Mantıklı aşk, oyun gibi aşk ile arkadaşça aşkın kesişiminden meydana gelir ve bu ilişkide çiftler, eş seçiminde faydacı yaklaşırlar; eğitim seviyesi, ekonomik durum ve sosyal çevre gibi durumlar önem kazanır. Özgeci aşk ise tutkulu aşk ile arkadaşça aşkın kesişimiyle oluşur ve bu ilişki türünde bireyler, karşılık beklemeden partnerlerini sever, hatalarını alttan alıp ilişkinin sürdürülmesi için özveri harcarlar. Bu sınıflandırma ışığında, aşkın birçok sınıflandırmasının olduğunu ve bunların değişiklik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 1.

Lee (1977) 'ye göre Aşk Stillerinin Birincil ve İkincil Boyutu

Birincil Aşk Boyutu	İkincil Aşk Boyutu
a) Arkadaşça aşk stili	a) Sahiplenici aşk stili (tutkulu aşk + oyun gibi aşk)
b) Oyun gibi aşk stili	b) Mantıklı aşk stili (Oyun gibi aşk + arkadaşça aşk)
c) Tutkulu aşk stili	c) Özgeci aşk stili (tutkulu aşk + arkadaşça aşk)

2.1.2.2.Üçgen aşk kurami

Aşkın sınıflandırması, romantik ilişkilerin çeşitliliğini ve karmaşıklığını anlamada önemli bir çerçeve sunduğu düşünülebilir. Sternberg'in 1988 yılında geliştirdiği Üçgen Aşk Teorisi, romantik ilişkileri üç temel boyut üzerinden ifade eder. Bunlar; yakınlık, tutku ve bağlılık olarak belirlenmiştir. Yakınlık, bir ilişkideki romantizmi, fiziksel ve duygusal yakınlığı ifade eder ve ilişkide bağlılık ve yakın olma hissini de vurgular. Tutku boyutu ise, fiziksel ve cinsel çekimi, aşk duygusu ve bu hisleri tetikleyen durumları içerir. Bağlılık boyutu, ilişkiye olan bağlılığı ve ilişkinin devamı için yapılan çabayı gösterir. Sternberg'in Üçgen Aşk Teorisi, romantik ilişkilerde bulunan üç temel boyut olan yakınlık, tutku ve bağlılık temelinde yedi farklı aşk türünü detaylandırmıştır. İlk olarak, boş aşk; bu türde sadece bağlılık mevcuttur, romantik unsurlar içermez. Hoşlanma ise yalnızca yakınlık içerir. Kara seveda ya da delicesine aşk, kişiler arasında sadece tutkunun hüküm sürdüğü, genelde ilk görüşte aşk olarak da lanse edilen bir ilişki türüdür ve fiziksel bağ ağır basar. Romantik aşk, bağlılık unsuru henüz gelişmediği, tutku ve yakınlığı barındıran, duygusal ve fiziksel çekim olmasına rağmen uzun süreli bir birliktelik yoktur. Arkadaşça aşk, bağlılık ve yakınlık içerir fakat tutku azdır; bu ilişkiler daha çok derin bir dostluğa benzer. Ahmakça aşk, tutku ve bağlılık barındırır ancak yakınlık yönünden zayıftır; çiftler arasında duygusal bir bağ kurulamamıştır. Son olarak, mükemmel aşk; yakınlık, tutku ve bağlılığı bir arada içeren ve ideal aşk olarak görülen türdür. Sternberg'in 1988'de geliştirdiği Üçgen Aşk Teorisi, Şekil 1.'de gösterildiği üzere, aşkı bir üçgen metaforu üzerinden üç ana unsur olarak ele alınabilir. Şekil 1. üçgenin tepesinde romantik ilişkilerin "yakınlık" boyutunu, sol tarafında "tutku" boyutunu ve sağ tarafında ise "bağlılık" boyutunu ifade etmektedir.

Yetişkinler için romantik ilişkilerin kurulmasının önemli olduğu kadar bu ilişkilerin niteliği ve kalitesi de büyük önem taşıyabilmektedir. Bu ilişkiler, bireylerin heyecan, mutluluk, sevinç ve eğlence gibi olumlu duygular yaşamasını sağlayabileceği gibi kaygı, stres, öfke ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları da yaşatabilir. Sternberg'in üçgen aşk kuramı, romantik ilişkilerin bireyler üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemeyi amaçlar ve aşkın üç bileşeninin hiçbirinin bulunmadığı "aşksızlık" durumunu da tanımlar. Romantik ilişkilerde boyutların önemli olduğu kadar bu ilişkilerin niteliği ve derinliği de esaslı bir şekilde dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir.



Şekil 1. Sternberg’inaşk üçgeni kuramı (Sternberg, 1988).

2.1.2.3. Bağlanma kuramı

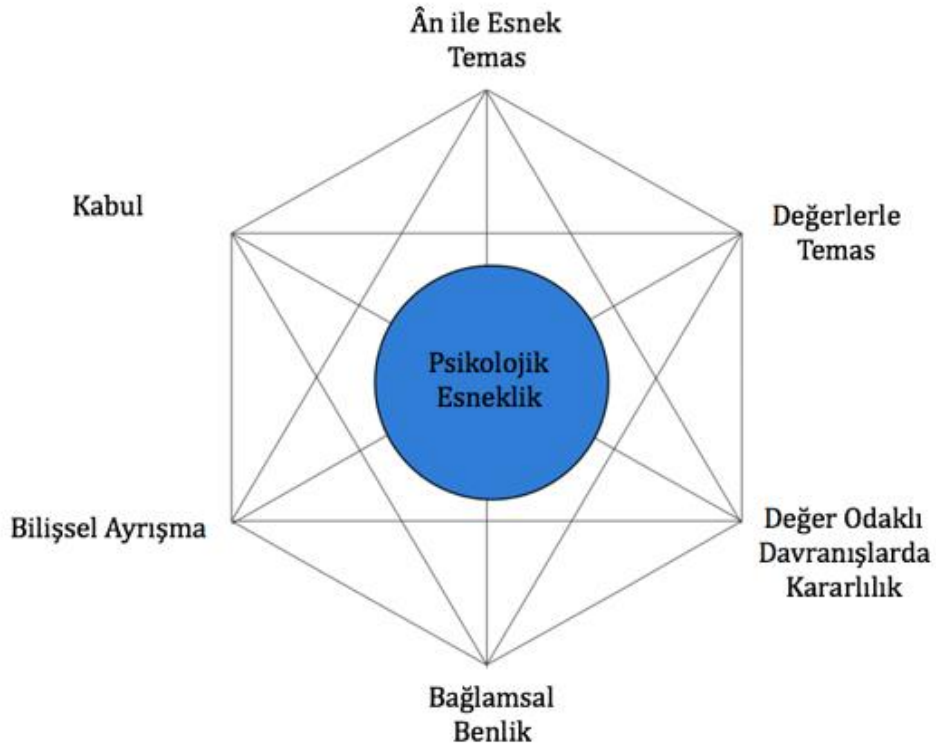
Bağlanma, yaşamın erken dönemlerinde gelişen ve tüm yaşam boyu etkisini sürdüren temel duygusal ilişkilerin kurulmasına olanak tanıyan bir psikolojik süreç olarak düşünülebilir. Bağlanma konusunda en etkili kuramlardan biri John Bowlby tarafından ortaya konmuştur. Bowlby farklı fikirler ifade etmekle birlikte Freud'un erken dönem bağlanma ve sevgi ilişkilerinin yaşam boyu sürekliliği fikrine katılmaktadır. Ona göre, her insanın yakın duygusal ilişkiler kurma ihtiyacı vardır ve bu bağlanma ilişkileri, bir bireyin psikososyal gelişimini etkileyen merkezi bir role sahiptir. Gelişim sürecinde ilk başta beliren ve diğer tüm sistemlerin gelişimini destekleyen temel sistem bağlanma sistemidir. Bu sistem, insanların birbirleriyle olan ilişkilerini ve genel yaşamsal işlevlerini sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir yere sahiptir. John Bowlby'nin geliştirdiği teorisinde, aslında canlıların davranışlarını ve psikoanalitik fikir yapıları temel alarak şekillendirilmiş bir benlik gelişimi kuramıdır.

Bowlby, uyum problemi gösteren çocuklar üzerine yaptığı araştırmalarda elde ettiklerine dayanarak, annesiyle olan bağın çocuk için kritik bir öneme sahip olduğunu ve annesiyle oluşan ciddi ayrılıkların çocuğun gelecekteki psikolojik sağlığı için risk oluşturabileceğini ifade etmiştir. Ona göre, yakınlık arayışı, kişinin stresini azaltma, fiziksel ve psikolojik risklere karşı koruma sağlama amacıyla gelişmiş bir duygu düzenleme mekanizmasıdır. Bowlby’e göre, yakınlığı devam ettirme, ayrılığa karşı koymayı ve yakınlık arayışı

içermekte olup; güvenli üs ve güvenli sığınak olarak tanımladığı bu üç özelliğin bağlanma ilişkisinin oluşturmaktadır (Bahadır, 2006). Shaver vd. (1988), Bowlby'nin içsel çalışma modelleri, bu modellerin kişiliğe olan yansımaları ve Ainsworth'un bağlanmanın türüne ilişkin görüşlerini romantik aşka uyarlamaya çalışmışlardır. Bütün önemli sevgi ilişkilerinin Bowlby'nin ifade ettiği anlamda bağlanma olduğunu belirtmiştir (Shaver vd., 1988). Çocukluktan başlayan bağlanma sürecinin romantik ilişkileri etkileyebilmektedir.

2.1.3. Psikolojik esneklik

Psikolojik esneklik, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve sağlıklı bir zihinsel durum sürdürme kapasitesinde kritik bir rol oynadığı ifade edilebilir. Psikolojik esneklik, kişilerin geçmiş veya gelecek üzerinde saplanıp kalmaksızın anı yaşamalarını, duygusal, düşünsel ve davranışsal süreçlerinin bilincinde olmalarını ve bu süreçleri fark edip kabul etmelerini hedefleyen Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) içindeki önemli unsurlardan biridir. (Karakuş ve Akbay, 2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi, sağlam ve sağlıklı bir duygusal işleyişin temelinde psikolojik esnekliğin olduğunu vurgular ve bu esnekliği geliştiren altı ana süreci (hexaflex veya altıgen model olarak bilinir) belirler. Bu süreçler şöyle sıralanır: “bağlamsal benlik, ayrışma, kabul, an ile temas, değerler, değer odaklı davranışlar”. Ayrıca, Kabul ve Kararlılık Terapisi, bu altıgen modeldeki her bir unsurun birine denk gelen ve bireyin acısını şiddetlendiren, psikolojik sorunlara sebep olan, kişide psikolojik katılık oluşturan altı psikopatoloji mekanizmasının olduğunu belirtir. Bu ifadeler şunlardır: bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybı, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve kaçma/kaçınma/dürtüselliktir. Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramında, "psikolojik katılık" bir psikopatoloji modeli olarak kabul edilirken, "psikolojik esneklik" ise bir psikolojik sağlamlık modeli olarak görülmektedir. (Bilgen, 2021; Harris, 2013; Hayes ve ark., 2012; Hayes ve ark., 2013; Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014; Yavuz, 2015; Zettle, 2007). Bu kapsamlı yaklaşım, psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin bireylerin genel sağlıklarını ve yaşam kalitelerini nasıl iyileştirebileceğine dair derin bir anlayış sunduğu düşünülebilir.



Şekil 2. Psikolojik esneklik modeli (Kul ve Türk, 2000).

Psikolojik esneklik modeli, altı sürecin birbirine bağlı işlevsel açıklamalarını içerir ve her biri bireyin işlevselliğiyle bağlantılıdır (Yavuz 2015; Cansız 2016; Zettle, 2007). Model içerisindeki bileşenlerin birlikte mevcudiyeti psikolojik esnekliği oluştururken, bir ya da daha çok unsurun eksikliği, psikolojik katılığın ortaya çıkmasına işaret eder (Hayes ve ark., 2012; Yektaş, 2020).

a. Kabul

Psikolojik süreçlerin sağlıklı yönetimi, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisini derinden etkileyebilir. Kişinin iç deneyimlerine, onları denetlemeye, dönüştürmeye çalışmadan ve kaçınmadan bağ kurması olarak tanımlanır (Stoddard ve Afari, 2014). Kabul, tahammül, tolere etmek, hoş görmek, vazgeçmek, boyun eğme kavramlarından farklı olup (Bilgen, 2021; Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014), kişinin anlık yaşadığı olayı karşı göstermeden tamamen alması ve hayatındaki duygular, düşünceler ve bedensel algılarını bütünüyle kabullenmesi ve bunlara yargısız bir şekilde bilinçli bir farkındalık geliştirmesidir. (Hayes ve Smith, 2005; Hayes ve Strosahl, 2004; Wilson ve DuFrene, 2008).

Kabul, kişinin psikolojik katılığa yol açan 'yaşanılan olaylardan kaçınma' durumunun tersi bir kavramdır (Stoddard ve Afari, 2014; Zettle, 2007). Kişinin zorlu deneyimlerden uzak durma, bu deneyimlerden kaçma ya da onları yönetme girişimleri, kişinin karar alma yetisini kısıtlar, daha çok sorunla yüzleşmesine yol açar ve psikolojik esneklik eksikliğine sebep olur. (Stoddard ve Afari, 2014; Walser ve Westrup, 2007). Zorlu deneyimlere karşı geliştirilen açık farkındalık ve kabul, bireyin psikolojik sağlamlığını artırır ve karar verme süreçlerini iyileştirerek daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olduğu ifade edilebilir.

Kabul edici bir tutum sergilemek, anlık konforun ötesine geçerek bireyin zihinsel ve duygusal zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmasına ve hayatının kontrolünü elinde tutmasına olanak tanıdığı ifade edilebilir. Yaşanılan olaylardan kaçınmak, belirli durumlarda anlık bir konfor sağlayabilir; ancak, uzun vadede etkisiz kalır ve kişinin değerleriyle uygun adımlar atma kapasitesini kısıtlar. (Zettle, 2007). Kabul, bireyin kendi yaşam yolculuğunda rastladığı, tercih etmediği istekler, arzular, düşünceler ve duygulara alan tanıyabilir ve bunlarla savaşmak veya onlardan uzak durmak yerine, bu durumların mevcudiyetini anlayışla karşılayarak, kendi içsel dünyasında özgürce var olup dolaşım geçmelerini kabul etmenin sadece düşünce tarzı olmayıp, davranış kalıbı olduğunu belirtmek doğru olacaktır. (Harris, 2019; Twohig ve Levin, 2017). Bu anlayış, bireyin zihinsel ve duygusal zorluklarla başa çıkma kapasitesini geliştirirken, genel yaşam tatminini ve psikolojik sağlığını artırma potansiyeline sahip olduğu düşünülebilir.

b. Bilişsel ayrışma

Bilişsel ayrışma, bireylerin düşüncelerini ve duygularını daha objektif bir bakış açısıyla değerlendirebilmelerini sağlayarak, zihinsel sağlıklarını koruma konusunda önemli bir araç olduğu ifade edilebilir. Bireyin kendi düşüncelerinden bir adım geri durarak, düşüncelerin doğrudan gerçekliği temsil etmediğini, yalnızca dilin bir yansıması olduğunu idrak etmesi “bilişsel ayrışma” olarak ifade edilir (Hayes ve ark., 2004). Bu süreçte, düşüncelerin kontrolü altına girip onların etkisinde sarsılmak yerine, onları bir izleyici edasıyla takip edip onların akıp gitmesine izin vermek mümkündür (Harris, 2009). Ayrıca, duygu ve düşünceleri somut gerçekliklermiş gibi değil, bireysel kişisel iç deneyimler olarak değerlendirmek de önemli bir yaklaşımdır (Kul ve Türk, 2020). Bu perspektif değişikliği, bireylerin zihinsel esenliklerini koruyarak yaşam kalitelerini artırma potansiyeline sahip, güçlü bir mental sağlık stratejisi olduğu düşünülebilir.

Bilişsel ayrışma, sözcüklerin ve düşünce süreçlerinin yaşanan olaylarla ilişkilendirildiği ifade edilebilir. Örneğin, kalp çarpıntısının artması fiziksel bir algıyı temsil ederken, yakın dönemde bir tanıdığınızın kalp krizi yaşamış olması bu fiziksel algının sizi endişelendirip ürkütmesine ve bir kalp krizi riskini düşündürmesine neden olabilir. Bu, sözel öğrenme süreçlerinin, düşüncelerin oluşumunda ne kadar etkili olduğunu gösterir (Wilson ve DuFrene, 2008). Bu süreçlerin doğru yönetilmesi, bireylerin kendi zihinsel deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde yönlendirmelerine ve dolayısıyla daha sağlam bir psikolojik yapı geliştirmelerine olanak tanıdığı ifade edilebilir.

c. An ile esnek temas

Anda bulunmak, bireylerin hem zihinsel hem de duygusal esenliklerini artırarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunduğu ifade edilebilir. Mevcut anla istekli ve esnek bir şekilde bağ kurmak, yaşanan olaylara karşı objektif bir bilinçlilik sergilemek (Hayes ve Lillis, 2021; Yavuz, 2015) şeklinde ifade edilebilir. Bu, sadece anın dışarıdan bir gözlemcisi olmaktan öte, o anın içinde yaşayan ve yaşananların içsel deneyimine aktif olarak katılmak (Vatan, 2016) olarak da açıklanabilir. Anda bulunmak hem dışsal çevreye hem de kendi içsel yaşantılarımıza dikkat ve bilinçli bir ilgi göstermeyi ifade eder. (Harris, 2009). Anın bilincinde olmak, alışkanlık haline gelmiş rutin durumlardan uzak durmasına var olan alternatifleri daha iyi görmelerine yardımcı olur ve kendi değerleri göz önüne alarak aksiyon almasına olanak sağlar. (Bilgen, 2021). Bu derinlemesine farkındalık, kişisel büyüme ve gelişim için önemli bir temel oluşturur, bireyleri daha bilinçli ve amaç odaklı hareket etmeye teşvik ettiği düşünülebilir.

d. Değerle temas

Değerler, bir bireyin yaşam yönünü ve kişisel gelişimini belirleyen temel unsurlar olduğu düşünülebilir. Değerler, kişi için bu hayatta neyi önemli bulduğu, neleri hedeflediği ve bunların gerçekleşmesini istediğini, kişisel ve sosyal alanda nasıl bir tavırda bulunduğunu belirleyen, kişinin hayatını şekillendirip ona kılavuz eden niteliktedir. (Harris, 2019). Değerler, kişinin kendi yöneldiği, anlam ve önem atfettiği yolculuktur. Değerler sadece spesifik hareketler ve bunların nasıl icra edileceğinin bilgisini vermekle ilgili değildir; aynı zamanda bir kişinin asıl olarak olmayı arzuladığı kişiyi, neler gerçekleştirmek istediği, hangi etik değerleri benimsemek istediğini de ifade eder. (Stoddard ve Afari, 2014; Bilgen, 2021; Harris, 2009; Hayes ve diğerleri, 2003). Bu değerler, kişinin doğru yolu bulmasına bir rehber olarak, bir pusula (Harris, 2009) veya deniz feneri (Zettle, 2007) ile karşılaştırılabilir. Bunun

karşıtı, “değerlerden uzaklaşma” olarak adlandırılabilir. İnsanlar değer kriterlerine denk düşmeyen, ancak sosyal eleştiriye maruz kalma, kabul görme arzusu, suçluluk veya endişe gibi durumlarla hareket edip yaşaması psikolojik katılığı ortaya çıkarır ve bu kişinin anlam dolu bir hayat yaşamasının sürdürmesini engelleyen bir faktör haline gelir (Yavuz, 2015). Değerlerin bireylerin yaşamlarında nasıl bir rehber işlevi gördüğünü ve hayatımızdaki yerinin ne kadar önemli olduğunu vurguladığı ve her birimizin daha bilinçli ve amaç odaklı bir yaşam sürdürmesine olanak tanıdığı düşünülebilir.

e. Değer odaklı davranışlarda kararlılık

Bireylerin değerlerine dayalı ve anlamlı bir yaşam sürdürmelerimeleriKabul ve Kararlılık Terapisinde önemli olduğu ifade edilebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisinin çekirdeği, bireysel değerler üzerine bir yaşam çizgisinde ilerleme prensibi içermektedir (Stoddard ve Afari, 2014). Değerler ortaya çıkarılıp ifade edildikten sonra, kişinin bu değerler üzerinde eylemler ve etkinliklerde bulunmasına "değer odaklı eylem" ya da "kararlılıkla hareket etme" olarak tanımlanır (Bilgen, 2021; Zettle, 2007). Bu kararlı davranışlar, kişilerin kendi değerleri doğrultusunda hareket etmesi olarak tanımlanır. Bu eylemler bireyin hem fiziksel (vücut hareketleriyle) hem de psikolojik (duygu ve düşünceleriyle) tepkilerini ele alır. Değerleri farkında olarak yaşamak önemlidir; ancak, dolu ve anlamlı bir yaşam için bu değerleri eyleme yani pratiğe dökmenin önemi büyüktür. Kişi değerlerini eyleme dökerken bu yolda zorluklarla karşılaşsa da mümkün olduğunca en iyi şekilde davranmalı ve hedefleri doğrultusunda ilerlemelidir. Bu durum, yolda beklenmedik gelişen durumlar karşısında tetikte olmayı ve amaçlarına uygun şekilde hareket etmeyi gerektirir, bu da psikolojik esnekliğin temellerini atar. (Harris, 2019; Hayes ve arkadaşları, 2012). Bireylerin kendilerine en uygun yolda ilerlemelerine ve yaşamın zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanıdığı düşünülebilir.

f. Bağlamsal benlik

Bağlamsal benlik, modern psikolojinin üzerinde önemle durduğu, bireyin kendi içsel deneyimlerine gözlemci gibi yaklaşmasını ifade eden bir kavram olduğu ifade edilebilir. Bu kavram,kişi kendi hislerini, düşüncelerini, algılarını, eylemlerini tanımlama sürecinde, kendini dışardan bir gözlemci olarak değerlendirmesi ve bu deneyimledikleri durumlara bir bakış açısı kazandırması olarak ele alınabilir.(Yavuz, 2015). Bu doğrultuda bağlamsal benlik, kişi hem kendisini hem de çevresini birbirinden ayırarak, bu ayırdığı çizgi üzerinden kendisine yeni bir gözlemci olarak bakabilmesi olarak tanımlar. (Terzi ve Tekinalp, 2013).

Bu perspektifle ele alınarak, bağlamsal benlik, kişi hem kendini tanıyarak hem de çevresini dış gözlemci olarak izleyebilmesi bilişsel ayrışmayla doğrudan bağlantılı olduğu anlaşılr. Kendi düşüncelerimizi fark edip algılayan içsel öznemiz aslında bizim gözlemleyen benliğimizi ifade eder. (Harris,2009). Bu içsel gözlem kabiliyeti, bireyin daha objektif ve dengeli bir öz-anlayış geliştirmesine olanak tanır, böylece kişisel gelişim ve psikolojik sağlık yönünde önemli adımlar atmalarını sağladığı düşünülebilir.

Psikolojide, "bağlamsal benlik" ve "kavramsal benlik" kavramları, bireyin kendi kendini algılama şeklini ve bu algıların psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olduğu düşünülebilir. Kişinin fikirleri, hisleri, algılamaları zamanla değişim gösterirken “gözlemleyen ben” sabit kalmakta, bu sabitlik ise fikirlerimizin, hislerimizin, algılamalarımızın bizi tanımladığını, kişilerin bizi oluşturan öğeleri içinde barındıran kaplar olduğunu ifade eder (Stoddard ve Afari, 2014). "Kavramsal benlik" ise bağlamsal benliğin zıddı olarak tanımlanır ve insanların yorum temelli hikayeler geliştirdikleri, bu öykülerin bireyin hikayesini, geçmişini ve bugünkü haline nasıl geldiğini kapsadığı bir kavramdır. Bu hikayeler aynı zamanda bireyin kendisi hakkındaki yargılarını ve algılarını, hislerini, deneyimlerini, normlarını, üstlendiği rolleri, içgüdülerini ve fiziksel hislerini de içerir (Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014; Yavuz, 2015; Zettle, 2007). Kavramsal benlikle derin bir özdeşlik kurulduğunda ve davranışlar yalnızca öyküsel çerçevede kısıtlandığında, psikolojik katılık oluşur, ki bu da bireyin psikolojik esnekliğini sınırlar (Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014; Zettle, 2007). Bu anlayış, bireyin kendi iç dünyasını daha derinlemesine anlamasına ve daha sağlıklı psikolojik süreçler geliştirmesine yardımcı olduğu ifade edilebilir.

2.1.4. Bilişsel esneklik

Bilişsel esneklik, günümüzde çeşitli bilim insanları tarafından farklı açılardan tanımlanmış olsa da genel olarak bireylerin bilgiyi adaptif bir şekilde kullanma ve çevresel değişikliklere uyum sağlama yeteneği olarak ifade edilebilir. Biliş, duyuşsal girdilerin analiz edilip, bu verilere dair geliştirilen strateji ve planların etkileşimiyle ortaya çıkan dil, problem çözme ve düşünme gibi kompleks süreçlere atıfta bulunan bir kavramdır (Türkçapar, 2012, s. 38). TDK ise “Canlının, bir nesne veya olayın varlığına ilişkin bilgili ve bilinçli duruma gelmesi” şeklinde biliş kelimesini açıklamıştır. Bilişsel esneklikteki “Esneklik” kavramı ise; birçok

fikir yaratmak, davranışsal alternatifleri göz önünde bulundurmak, yenilik gerektiren ve değişen durumlara etkili bir şekilde yanıt vermek, davranışın organize edilmesi gibi dikkatin önemli bir boyutunu ifade etmektedir (Stahl ve Pry, 2005). Bu nedenle, bilişsel esneklik, bireylerin çevresel değişimlere uyum sağlamalarını ve zorluklara karşı yenilikçi çözümler geliştirmelerini destekleyerek, daha etkin ve başarılı problem çözme yeteneklerine katkıda bulunduğu ifade edilebilir.

Martin ve Anderson esnekliği, (1998) iletişim becerisinin temel unsurlarından biri olarak da tanımlanmıştır. Bilişsel esneklik teriminin "bilişsel" yönü, önceden depolanmış bellekten bilgi çağırma sürecini ifade eder; "esneklik" boyutu ise edinilen bilgilerin farklılaşan çevresel koşullara uyum sağlamada ve davranışları güncelleme sürecinde kullanılabilme yeteneğini ifade eder (Karadeniz, 2008; Yıldız, 2018). Bu bağlamda, bilişsel esneklik, anlamlı bilgileri kazanma ve bu bilgileri farklı olaylarla ilişkilendirme yeteneği olarak açıklanabilir. Bilişsel esneklik, tahmin edilemeyen olaylara hızla uyum sağlamak için zihinsel kapasiteyi kullanma yeteneği olarak tanımlanır.' (Spiro, Coulson, Feltovich & Anderson, 1988). Diğer bir ifadeyle, bilişsel esnekliğe sahip bireyler, kendi bilgilerini, farklılaşan durumlara ve gereksinimlere uygun tepkiler vererek yeniden yapılandırabilirler (Spiro & Jehng, 1990). Bilişsel esneklik, bir bireyin çevresinde bulunan birçok seçeneği fark etmesini, ön görülemeyen, belli olmayan ve yeni karşılaşılan durumlara hızlı bir şekilde uyum sağlaması ve bu süreçlerde öz-yeterlilik inancına sahip olmasını içerir. (Martin ve Rubin, 1995).

Scott (1962) tarafından bilişsel esneklik, kişilerin çevresel veya bağlamsal değişikliklere uyum sağlayarak davranışlarını ya da düşünsel işlemlerini etkili bir biçimde değiştirebilme kapasiteleri ve değişmeye hazır olma durumu olarak açıklanmıştır. Bireylerin çözümlerini yeniden değerlendirme yetenekleri, onları bilişsel açıdan esnek kılar ve bu kişiler genellikle tümevarımsal akıl yürütme yeteneklerini kullanırlar. Bu bireyler çözüm bulma süreçlerinde daha daha farklı alternatifler bulma eğilimindedirler. (De Dreu, Nijstad ve Baas, 2011; Guilford, 1959) Bu terim, özellikle farklı koşullara esneklik gösterme, sorunların üstesinden gelme, organizasyon ve planlama, mantıklı analiz yapma gibi gelişmiş yönetimsel görevleri yerine getiren bir kapasiteyi tanımlamaktadır. (Oppenheimer vd., 2021). Eslinger ve Grattan (1993) tarafından bilişsel esneklik, olayları analiz etme ve ele alabilme, çeşitli yanıt seçeneklerini tasarlayıp bunları uyarlayabilme aynı zamanda uzun süreli amaçlara hâkim olabilme süreci olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esneklik, çeşitli tanımlara sahip olmakla birlikte, genellikle bireylerin çevresel değişikliklere uyum sağlama, sorunları çözme ve

bilgileri yeniden yapılandırma kapasitelerini ifade eder ve bu yetenekler, zihinsel süreçlerin etkin yönetilmesi için temel olarak düşünülebilir.

Bilişsel esneklikle ilgili araştırmacılar arasında ortak bir tanıma varılamadığı ve bu kavramın birden fazla tanımının bulunduğu gözlemlenmektedir. (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Beversdorf, Hughes, Steinberg, Lewis ve Heilman, 1999; Stevens, 2009; Ionescu, 2012; Dennis ve Wander-Wal, 2010). Fakat literatürde yapılan incelemeler sonucunda, Martin ve Rubin (1995) tarafından ortaya konan bilişsel esneklik tanımının geniş bir şekilde benimsendiği gözlemlenmiştir. Esnek olabilmek için bireylerin ilk olarak bilişsel esneklik sergilemeleri gerektiği ifade etmiştir.

Bilişsel esneklik, bir bireyin;

- a) Olası bir durumda diğer tercihlerinin de olduğunun ayırmasına varması
- b) Yeni olaylara uyum sağlama ve esnek olma konusunda hevesli olması
- c) Esnek olma konusunda kendi yetkinliğine güvenmesi veya esnek olma yeterliliğine sahip olduğuna inanması olarak ifade edilmiştir. (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998).

1980'lerin ortalarında, Spiro ve çalışma arkadaşları tarafından bilişsel esneklik teorisinin dört ana amacı vardır:

1. Bireylerin yaşadıkları tecrübeleri derin ve anlamlı bir kavrayış geliştirmelerine yardımcı olacak biçimde bilgi eldinebilme
2. Bireylerin elde ettikleri mevcut bilgilerini günlük yaşamlarında yaratıcı ve esnek şekillerde kullanmalarını özendirebilme
3. Bireylerin anadüşünme biçimlerini değiştirebilmek
4. Karmaşık öğrenme ve bilginin esnek kullanılmasını destekleyecek hiper ortam eğitim ortamlarını oluşturmak (Spiro ve arkadaşları, 2003).

Bu yaklaşım, bireylerin yeni veya beklenmeyen durumlarla yüzleştğinde, mevcut bilgi yapılarına ve deneyimlerine dayanmak yerine, olaya uygun alternatif yöntemler üretebilmelerini ve bilginin esnek kullanılmasının kritik önemini öne çıkarır (Spiro ve diğerleri, 2003).

2.1.4.1. Bilişsel esneklikkuramı

Bilişsel Esneklik Kuramı (BEK), bilgiyi basite indirgeme eğilimi olan indirgeyici ön yargıların neden olduğu sorunları çözme amacıyla geliştirilmiştir. Bu kuram, kompleks bilgi yapılarını sadeleştirme eğilimlerinin üstesinden gelmeyi amaçlar (Spiro ve diğerleri, 1988). İndirgeyici ön yargılar ve BEK'in bu yargılara karşı sunduğu çözüm seçenekleri, kuramın temel bileşenleridir (Spiro ve diğerleri, 1988).

a) “Aşırı Basitleştirme”ye Karşı “Aşırı Basitleştirmekten Kaçınma”: Aşırı basitleştirme, indirgeyici ön yargılar kategorisine girer ve karmaşık bilgi yığınlarının ilişkisiz, düzensiz, süreksiz, statik ve tek boyutlu olarak yorumlama eğilimini tanımlar. Bilişsel Esneklik Kuramı, aşırı basitleştirmeyi önlemek amacıyla geliştirilmiş olup, bu sürecin yol açtığı problemleri çözmeyi ve bilgilerin doğal karmaşıklığını muhafaza etmeyi amaçlar.

b) “Tekli Temsiller” ve “Çoklu Temsiller”: Tekli temsiller, bilgiyi basite indirgeyerek, bilgilerin karmaşıklığını göz ardı eder ve bunları tek bir şema, teori veya perspektife indirger. Çoklu temsiller ise, Bilişsel Esneklik Kuramı'nın bir çözümü olarak sunulur; bu yaklaşım, tekli temsillerin neden olduğu sorunları çözerek bilgiyi farklı bakış açılarından ele almayı çalışır.

c) “Yukarıdan Aşağı İşleme” ve “Durumların Merkezîliği”: Yukarıdan aşağı işleme, detaylı bilgileri kullanmak yerine, durumları soyut genellemelerle açıklama eğiliminde olan bir indirgeyici ön yargıdır. Durumların merkezîliği, Bilişsel Esneklik Kuramı tarafından önerilen bir yaklaşımdır; bu yöntem, yukarıdan aşağı işlemenin yol açtığı problemleri çözerek, durumları daha detaylı ve özgün bir şekilde ele almayı amaçlar.

ç) “Bağlama Duyarsız Kavramlar” ve “Bağlama Duyarlı Kavramlar”: Bağlama duyarsız kavramlar, kavramların bağlam bağlı değişkenliklerini arka plana atan bir indirgeyici ön yargıdır ve bu kavramları bağlamdan soyutlayarak, uygun olmayan durumlarda kullanmaya çalışır. Bağlama duyarlı kavramlar ise, Bilişsel Esneklik Kuramı çerçevesinde geliştirilen bir yaklaşımdır; kavramları uygun bağlamlarda ele alarak, bağlama duyarsız yaklaşımların yarattığı sorunları çözmeyi hedefler.

d) “Şema Katılığı” ve “Şema Esnekliği”: Şema katılığı, yeni bilgileri mevcut şemalarla zorla uyumlandırmaya çalışan ve uyumsuz bilgileri reddeden bir indirgeyici ön yargıdır. Şema esnekliği, Bilişsel Esneklik Kuramı'nın bir parçası olarak, eski şemaları güncelleyerek veya yeni şemalar oluşturarak yeni bilgilere uyum sağlama yetisi geliştirmeyi hedefler.

e) **“Bilgi Bileşenlerinin Ayrılması” ve “Bilgilerin Bağlanması”**: Bilgi bileşenlerinin ayrılması, ilişkili bilgi parçalarını bağımsız olarak ele alma eğilimidir. Bilgilerin bağlanması ise, Bilişsel Esneklik Kuramı'nın bir uygulaması olarak, bilgi parçalarını bütüncül bir yaklaşımla birleştirerek, bilgi bileşenlerinin ayrılmasının neden olduğu sorunları çözme amacını hedefler.

f) **“Edilgen Bilgi Aktarımı” ve “Etkin Bilgi Alımı”**: Edilgen bilgi aktarımı, bilginin öğrenenlere pasif bir şekilde sunulması olarak tanımlanan bir indirgeyici ön yargıdır. Bu süreçte, öğrenenler bilgiyi aktif olarak keşfetmeye imkân bulamazlar. Etkin bilgi alımı ise, Bilişsel Esneklik Kuramı'nın bir uygulaması olarak, edilgen aktarımın yol açtığı sorunlara çözüm getirir ve öğrenenlerin bilgiyi aktif olarak yapılandırmalarını, sorgulamalarını ve bağlam içinde derinlemesine anlamalarını destekler.

Bilişsel Esneklik Kuramı (BEK), ilk olarak eğitim psikolojisi alanında geliştirilmiş ve bu kuramla öğrencilerin bilgi iletimini kolaylaştırmak amaçlanmıştır. BEK, indirgeyici ön yargılara karşı yaklaşımları (bilgi bileşenleri, bilgi aktarımı gibi) araştırarak, eğitim psikolojisindeki rolünü pekiştirmiştir. Zamanla, kavramın kapsamı genişlemiş ve problem çözme yetenekleri ile eleştirel düşünme gibi konularda da çalışılmaya başlanmıştır. Bu genişleme, bilişsel esnekliğin bilişsel davranışçı psikoterapilere entegrasyonunu sağlamıştır. Özellikle Sorun Çözme Terapisi gibi başlangıçta belirli terapilerle anılan problem çözme basamakları, günümüzde pek çok bilişsel davranışçı terapi tarafından kullanılarak, direkt bilişsel esneklikle bağlantılı olduğu kabul edilmiştir.

Kızıl (2017) ve Köroğlu (2020) tarafından açıklanan problem çözme basamakları, ilk olarak kişilerin sorun çözme sürecine pozitif bir tutum şeklinde ele alır; bu, Dennis ve WanderVal (2010) tarafından bilişsel esneklik ile ele alınırken "zorlukları kontrol altında tutma" yetisiyle paraleldir. İkinci adımda, problem tanımlanır. Üçüncü ve dördüncü adımlarda, çeşitli çözüm seçenekleri belirlenir ve bu seçeneklerin olası sonuçları değerlendirilir, bu da "farklı seçenekleri görebilme" ve "çeşitli çözüm seçenekleri üretebilme" yetisi ile örtüşmektedir ki bu beceriler de Dennis ve WanderVal tarafından bilişsel esneklik ele alınmıştır. Son adımda, en makul çözüm yolu denenebilir. Bu şekilde, bilişsel esneklik, başlangıçta eğitim psikolojisi ile ele alınırken, şu an bilişsel davranışçı psikoterapilerin önemli bir unsuru haline gelmiştir.

2.1.4.2. Bilişsel esnekliktürleri

Bilişsel esnekliğin kökenlerine dair erken çalışmalar, daha "bilişsel esneklik" kavramı yaygınlaşmadan önce "düşünme esnekliği" olarak Frick ve diğerleri (1959) tarafından ele alınmıştır. Bu çalışmada, Frick ve diğerleri düşünme esnekliğinin iki ana türünü ele almıştır: (1) Kendiliğinden esneklik ve (2) Uyarlanabilir esneklik.

1) Kendiliğinden Esneklik: Bu tür esneklik, kişinin yapılandırılmamış ortamlarda farklı fikirler yürütme kapasitesiyle alakalıdır. Bu esneklik, zihinsel diziyi rahatça güncelleyebilme yetisi içerir, bu da bireyin alışılmış yanıtlardan farklı cevaplar vermesini sağlar ve farklı senaryolarda yapılandırılmamış durumlara hızlı ve etkili bir şekilde tepki verebilme becerisini ifade eder.

2) Uyarlanabilir Esneklik: Bu esneklik türü, farklılaşan zorluklara ve bu zorlukların getirdiği yeni ihtiyaçlara uyum sağlamak için fikir dizilerini farklılaştırma yetisiyle alakalıdır. Uyarlanabilir esneklik, sorunları yeniden yapılandırabilme, değişik yollarla çözebilme ve eski ilişkisel bağlantı ziyade yeni bağlantılara uyum sağlayabilme yetisi içerir.

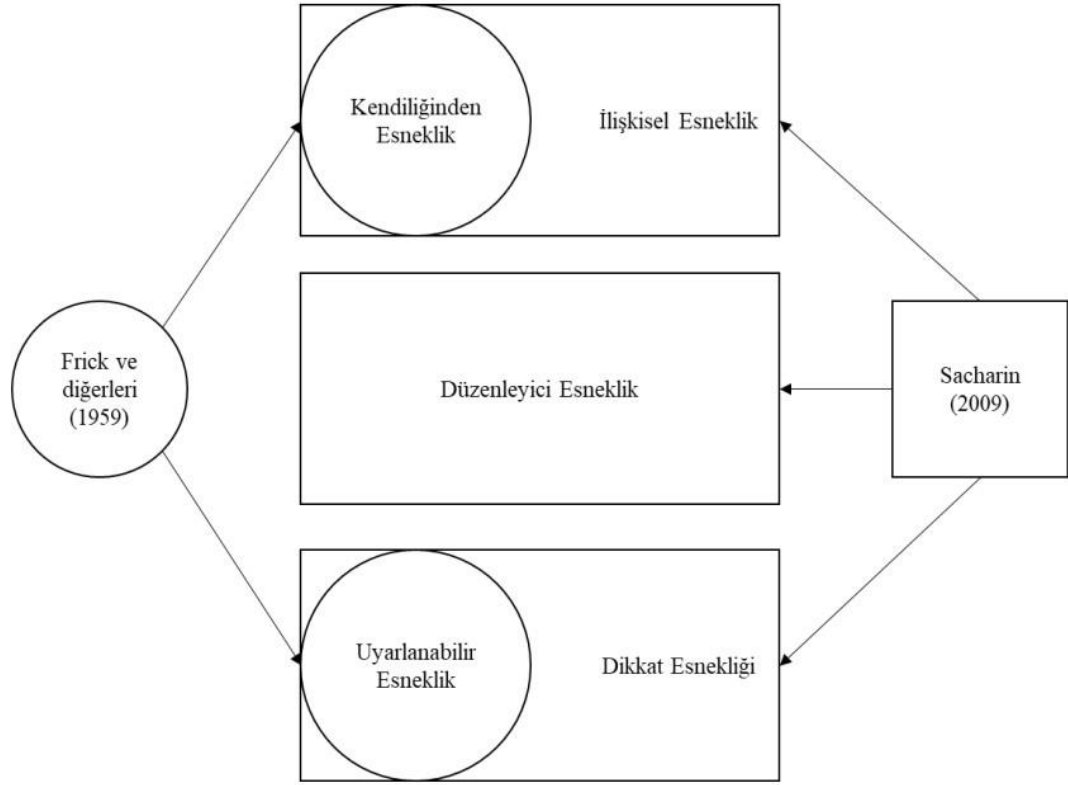
Frick ve diğerlerinin (1959) tanımladığı bu iki esneklik türü üzerine ekleyerek Sacharin (2009), daha geniş bir platformda üç yeni bilişsel esneklik türü tanımlamıştır: (1) İlişkisel esneklik, (2) Dikkat esnekliği ve (3) Düzenleyici esneklik. Bu yeni türler, düşünme ve uyum süreçlerindeki çokluğu ve derinliği yükselterek bilişsel esneklik kavramını genişletmiştir.

1) İlişkisel Esneklik: Frick ve diğerlerinin (1959) kendiliğinden esnekliğin bir uzantısı olarak, ilişkisel esneklik şu özellikleri içerir: Tipik ilişki kalıplarını kırma yeteneği, yeni ilişkiler kurabilme kapasitesi, yeniliklere ve sıra dışı durumlara karşı açıklık ve kapsayıcılık ve bir soruna yönelik çözüm yollarını çeşitli yeni fikirler üzerinden değerlendirme yeteneği.

2) Dikkat Esnekliği: Frick ve diğerlerinin (1959) tanımladığı uyarlanabilir esnekliğin bir bileşeni olarak, dikkat esnekliği çeşitli uyaran özelliklerine göre dikkati etkin bir şekilde yönlendirme yeteneğini kapsar.

3) Düzenleyici Esneklik: Frick ve diğerleri tarafından belirlenmiş bir karşılığı olmayan bu yeni esneklik türü, farklı uyarıcı-ödül ilişkilerine uyum sağlama, yeni ödül potansiyellerini keşfedebilme ve eski ödül beklentilerini azaltabilme yeteneği ile karakterize edilir. Bu, bireyin sürekli değişen koşullara uyum sağlama ve yeni olasılıkları sürdürebilme kapasitesini gösterir.

Frick ve diğerleri (1959) ve Sacharin (2009) tarafından açıklanan esneklik türleri ve birbirleriyle ilişkisi Şekil 3.'de yer almaktadır.



Şekil 3. Esneklik türleri ve bunların birbirleriyle ilişkisi

Dennis ve VanderWal (2010) tarafından yayımlanan çalışma, Bilişsel Esneklik Envanteri'ni açıklamış ve bilişsel esnekliği üç temel beceri şeklinde ölçmeyi hedeflemiştir. Bu yetiler; zorlukları kontrol altında tutabilme, olayları çeşitli açılardan değerlendirebilme ve zorluklara birçok çözüm yolları geliştirebilme olarak tanımlanmıştır. Frick ve diğerleri (1959) ile Sacharin (2009) tarafından tanımlanan bilişsel esneklik türleri, bu üç beceriyle örtüşen ve birbirleriyle bağlantılı olduğu görülen kavramlardır. Fakat bu kavramların tanımları ve sınırları bazen net ayrılmamış ve yeterince işlevsel olmayabilir. Bu nedenle, farklı bilişsel esneklik türleri yerine, Dennis ve VanderWal'ın açıkladığı yetilere odaklanmanın, teori ve sahada daha tutarlı ve işlevsel bir yaklaşım sağlayacağı düşünülmektedir. Gerçekten de zorlukları kontrol altında tutma yetisi olan kişiler, problemler karşısında endişeye kapılmaktan çok çözüm yollarına giderken, birçok seçeneği görebilen kişiler problemler nedenlerini ve çözümlerini daha geniş bir pencereden anlayabilir. Aynı şekilde, zorlukları

çözmek için birçok seçenekler üretebilen kişiler, daha uygun ve etkili çözüm seçenekleri keşfetme ve uygulama fırsatına erişirler.

2.1.5. Duygusal farkındalık

Duygu kavramını temel psikolojik danışma teorilerinin farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Psikanalitik Yaklaşım geçmişte yaşanan deneyimler duyguları etkilediği düşünülebilir. Psikanalitik yaklaşımın öncüsü Sigmund Freud'a göre, isterik belirtiler, travmatik anılar ve bu anılarla ilişkili fazla duyguların baskılanmasından kaynaklanır. Freud, duygusal deneyimlerin dillendirilmesinin, içsel çatışmaları hafifletmenin etkili bir yöntemi olduğunu öne sürmüştür. Ona göre, ifade edilmesi gereken duygular, içgüdüsel itme ve bu ifadeyi kısıtlayan içselleştirilmiş sosyal kurallar içinde sıkışıp kalabilir (Zentner, 1999). Carl Jung ise, insanların duygularını ne kadar fazla gizlemeye veya inkâr etmeye çalışırsa, kendileri ve diğerleri hakkındaki fikirlerinde o kadar fazla fikir ayrılığı yaşadığını öne sürmüştür. Jung'a göre, duygusal deneyimlere karşı çıkılması, kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili bilgi edinme yeteneğini sınırlar. Duygularını anlamak, duygusal deneyimlerini inkâr etmeden yaşamak etrafındaki insanlarla ilgili daha fazla farkındalık yaşayabileceği düşünülmektedir.

Carl Rogers'ın Birey Merkezli Terapi yaklaşımı, insan doğasına iyimser bir bakış açısıyla baktığı düşünülebilir. Bu kurama göre, duygularının farkında olan kişiler, bu duyguları inkâr etmek yerine kabul ederler ve onların rehberliğine biraz da olsa izin verirler. Bu şekilde, davranışları duygusal davranışlarıyla uyumlu hale gelir. Gestalt terapisi ise, Fritz Perls tarafından ele alınan başka bir insancıl psikoloji dalıdır. Bu yaklaşımda "bitmemiş işler" kavramı, dile gelmemiş duyguların kişinin içinde biriktiği anlamına gelir. Duygular açıkça yaşanmadığında, bireyin kendisi ve diğerleriyle olan iletişimini olumsuz yönde etkileyerek şimdiki zamana taşınır (Corey, 1991). Ayrıca, rahatsız edici duygulardan kaçınma eğilimi, bireyin ruhsal durumu için bir başka engel olabilir. Acı veren duygular hissedildiğinde dikkati değiştirmek, geçici rahatlama sağlasa da bunun sık kullanılması içsel çatışmalara ve bölünmelere sebep olabilir.

Aaron Beck, bilişsel terapi alanının öncülerinden biri olarak bilinir. Bilişsel davranışçı modelde, duygusal tepkiler birçok olay sonucu olarak ortaya çıkar ve bu duyguların fark etmek, duygusal deneyimleri daha fark etmemizi sağlar. Beck, terapi sürecinde bireylerin uzak durdukları ve genellikle acı verici olan duyguları tanıma ve bu duyguları daha rahat bir

şekilde ifade etmelerini önemser. Bu süreç, duyguları kabul edici bir biçimde ifade etmek için önemlidir. Albert Ellis ise, akılcı-duygusal davranışçı terapiyi geliştirmiştir. Ellis'e göre, duygular, olayların kişisel hedefler açısından avantajlı ya da dezavantajlı olarak değerlendirilmesiyle oluşur. Akılcı-duygusal terapide, psikolojik sorunlara sebep olan ana faktörler, bireyin gerçekçi olmayan inançları ve bu inançların şekillendirdiği çevresel iletişimidir. Bu terapi, bireyin bu inançları irdelemesine ve daha sağlıklı düşünme biçimlerini benimsemesine yardımcı olduğu ifade edilebilir.

Psikodramada günlük hayattaki baskılardan dolayı dışa vurulmayan istek ve duyguların, spontan şekilde psikodrama sahnesinde açığa çıkarılarak duyguları boşaltımı gerçekleştiği düşünülebilir. Dökmen (1995) psikodrama yönteminin temel işlevlerini şu şekilde sıralamıştır: duygusal boşalım sağlama (katarsis), içgörü sağlama, gerçekliği deneme, farklı düşünceler geliştirme, öğrenme ve tavır değişikliği gerçekleştirme. Bireyin içgörü kazanabilmesi için duygusal boşalımın gerçekleşmesi önemli olduğu düşünülmektedir.

Duygusal farkındalık, kişinin olan duygusunu belirtmesi ve farkında olmasını sağladığı düşünülebilir. Bu süreç duygunun yaşantısını geçirip deneyimlemesini ve yaşanılan duyguyu algılayabilmek için ilk olarak o duyguyu yaşamak deneyimlemek gerektiği ifade edilebilir. Duygusal deneyim ise, duygusal farkındalıktan bağımsız olarak, duygu ile direkt bağlantılı ve duyguların hissedilip farkında olmasına imkân verme olarak tanımlanır. (Croyle ve Waltz, 2002). Yüksek duygusal farkındalık eşiği, bireyin etrafını ve kurduğu ilişkileri daha iyi kavramasına (Greenberg, 2002) ve karşısına çıkan ilişki sorunlarıyla daha başarılı mücadele etmesine olanak tanır. (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Duygusal farkındalık ve duyguların ifade edilme biçiminin cinsiyete göre değişebildiğini göstermektedir. King ve Emmons'un 1990 yılında yaptıkları bir çalışmada, duyguların ifade edilme sıklığının cinsiyete dayalı olup olmadığı incelenmiş, sonuç olarak erkeklerin kadınlara göre duygularını daha az ifade etme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Öte yandan, cinsiyet ve duygusal ifade arasındaki bağlantıyı inceleyen genel kabul görmüş yaygın fikirler, kadınların daha duygusal olduğu ve duygularını daha sıklıkla ifade ettikleri yönündedir. (Polce-Lynch ve arkadaşları, 2001). Duygusal farkındalığın hem bireysel hem de sosyal anlamda önemli bir rol oynadığını gösterdiği belirtilebilir. Bu nedenle, duygusal farkındalık, bireylerin duygusal sağlıklarını sürdürmelerine, toplumsal ilişkilerde daha başarılı olmalarına ve çeşitli duygusal durumlar arasında geçişi kolaylaştırmalarına yardımcı olan kritik bir yetenek olarak kabul edilebilir.

Duygusal farkındalık, geştalt terapisinin merkezinde yer alan önemli unsurlardandır. Duygusal farkındalık, kişinin kendi iç dünyasıyla ve etrafındakilerle olan ilişkisinde hislerini, fikirlerini ve eylemlerini bilinçli bir şekilde deneyimlemesiyle açıklanabilir. (Daş, 2006). Bu farkındalık, deneyimsel bir farkındalığa dayanır, öğrenilebilir düzeydedir ve yeni bilgilerle zenginleştirilir ve bütünleştirilir ve kişi duygusal farkındalığı elde ettiğinde, kendini destekler ve kendi sorumluluğunu üstlenebilecek güce kavuşur. (Daş, 2006). Kişi kendi iç dünyasını ve ihtiyaçlarını keşfetmesi ve tanınması, duygusal farkındalık olmadan oldukça güçtür. (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalığın, kişinin duygusal sağlığı üzerinde derin bir etkisi olduğunu düşünölebilir.

Duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıma ve bu duyguları uygun bir şekilde yönetme yeteneği olarak ifade edilebilir. Duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını düzenlemesi ve toplumsal ilişkilerinde başarılı olmasına olanak tanır ve olumlu olamayan duygusal halden çıkıp olumlu bir duygusal duruma geçmeyi kolaylaştırır. (Swinkels ve Giuliano, 1995). Duygusal farkındalık, hissedilen pozitif olmayan duyguların üstesinden gelinmesinde rolü olduğu bulunmuştur. (Salovey ve diğerleri, 1995). Kişi 43 farklı duyguyu tanıması ve isimlendirmesi, bu duyguların diğer bireyler üstündeki etkisini anlamlandırmasında yardımcı olur. (Swinkels ve Giuliano, 1995). Ciarrochi ve ekibinin 2003 yılındaki çalışmasında, duygusal farkındalığı yüksek kişilerin, düşük duygusal farkındalığa sahip bireylere kıyasen duygusal durumlarına daha uygun ve doğru değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Bu yetenek, bireylerin zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkmasını ve daha uyumlu sosyal ilişkiler kurmasını sağladığı düşünölebilir.

Duygusal farkındalığın gelişimi, bireyin dürtü kontrolü, kendini yönetme yetileri ve stresle başa çıkma kapasitesini önemli ölçüde iyileştirirken, aynı zamanda psikolojik iyilik halini artırarak kişisel ve sosyal başarının temelini oluşturuğu ifade edilebilir. Duygusal farkındalığın artışıının, dürtü kontrolü ve kendini yönetme becerilerinin gelişmesiyle bağlantılı olduğu, duygusal farkındalık bireysel olarak incelendiğinde, stres verici durumlara karşı ruminatif düşöncelerin azaldığı ve psikolojik iyilik halinin yükseldiğini düşünölür (Lane ve diğerleri, 1990). Ek olarak, duygusal farkındalığın, duygusal uyarımlardan kaçınma ile başa çıkma yeteneğini de içerdiiğini belirtilmiştir (Foa ve Kozak, 1986; Greenberg ve diğerleri, 1987). Çok sayıda araştırmacı, bireylerin hayatta kalabilmesi, çevresel koşullara adapte olabilmesi, psikolojik refahlarını artırabilmesi ve ruhsal zorluklarına çare bulabilmesi için duyguların kullanılmasının önemine dikkat çekmektedir (Örn: Lane, Quinlan, Schwartz, Walker, ve Zeitlin; 1990; Zentner, 1999; Winkelman, 2000; Lundh, Johnsson, Sundqvist, ve

Olsson; 2002; Charry, Campell, Bydlowski, Chevallier, ve Consoli; 2004; Watson ve Clark 1994). İlişkilerdeki başarı, bireyin kendi duygusal ve davranışsal durumlarını objektif bir şekilde tanıma yetisini önkoşul olarak talep eder (Kasatura, 1998). Bu sebeple duyguları fark etmek ve ifade etmek, bedensel ve ruhsal sağlıktan ikili ilişkilerdeki uyum ve tatminden, kişisel başarıdan yaşamdan alınan zevke kadar pek çok yönüyle birey için hayati önem arz ettiği ifade edilebilir.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi

Bireyin yaşadığı deneyimler romantik ilişki kalitesini etkilediği düşünülebilir. Yetişkin romantik ilişkisi kalitesinde, kişinin köken aile yapılarını, aile içi yaşanan olumsuz deneyimler ve benliğin ayrışması ile ilgili konularda her iki partnerin de geçmişte yaşanan ailesel durumların kişinin romantik ilişki kalitesi hakkında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. (Holman ve Busby, 2011). Başka bir araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin geriye dönük olarak değerlendirilen kardeş ilişkisi niteliği ile romantik ilişkideki ilişki kalitesi arasındaki ilişkide kardeşlerle olan ilişki kalitesinin kişinin romantik ilişkisinden aldığı memnuniyet üzerinde herhangi bir etkisi olduğunu destekleyecek bulgulara ulaşılmamıştır. (Robertson, Shepherd ve Goedeke, 2014). Ergenlik dönemiyle ilgili bir diğer araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin anneleri ile yaşadıkları duygusal güvensizlik durumunun, o dönemdeki bireyin romantik ilişkisindeki çeşitli dinamiklerle geniş çapta bir bağlantı içinde olduğu görülmüş ve anneleri kurdukları ilişki, babaları ile kurdukları ilişkiye göre romantik ilişki üzerinde daha belirgin bir etki olduğunu göstermektedir (Walper ve Wendt, 2015). Diğer araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, çocukluk dönemi başlangıcında şekillenen uyumsuz şemalar ve psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini en güçlü şekilde öngördüğünü belirlemiş ve çalışma kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile romantik ilişki kalitesinde psikolojik ihtiyaçların önemli bir aracı rol oynadığını belirtmiştir (Eşici, 2014). Bireyin ailesel geçmişi ve çocukluk dönemi deneyimlerinin yetişkin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri farklı araştırmalar tarafından incelenmiş olup, bu faktörlerin ilişki kalitesine potansiyel etkileri olduğu düşünülebilir.

Sağlıklı romantik ilişkiler kurmanın anahtarı, ilişkideki doyum düzeyine ve kalitesine bağlı olduğu ifade edilebilir. Araştırmalar, ilişki doyumunu sağlamak için ilişki doyumunun empatik tavır (Davis ve Oathout, 1987), problem çözme yetileri (Metts ve Cupach, 1990), çatışma davranışı (Russell-Chapin, Chapin ve Sattler, 2001), depresyon (Cramer, 2004), ilişki stresi (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007), iletişim biçimleri (Olderbak ve Figueredo, 2009), mükemmeliyetçilik (Stoeber, 2012), cinsel tatmin (Uzun, 2021) ve bağlanma tarzları (Towler ve Stuhlmacher, 2013) gibi faktörlerin önemli olduğunu göstermektedir. İlişkinin kalitesini yukarıda bahsedilen birçok faktörün etkilediği, bu faktörler, ilişkide mutluluk ve istikrarı artırdığı düşünülebilir.

Kişilik özelliklerinin romantik ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilediği düşünülebilir. Özellikle dışa dönüklük gibi özelliklerle ilişki doyumunu arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur (Aydoğdu, 2010; Berry ve Hansen, 1996; Budak, 2011; Karney ve Bradbury, 1995; Kwan, Bond, Singelis, 1997; Mead, 2005; Middleton, 1993; Shaver ve Brennan, 1992; White, Hendrick ve Hendrick, 2004). Ayrıca, mükemmeliyetçiliği azaltmanın bireylerin duygusal zekalarını (Akdur ve Aslan, 2017; Malouff, Schutte ve Thorsteinsson, 2014; Özbiçer, 2013) ve bilinçli farkındalıklarını artırabileceği, bu artışların da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği belirtilmiştir (Satıcı, 2018). Cinsiyet rolleri üzerine yapılan bir meta-analiz ise, kadınsı özelliklerin, erkeksi özelliklere kıyasla romantik ilişki doyumuna daha güçlü bir katkı sağladığını ortaya koymuştur (Ta, 2017). Araştırmalar, cinsiyete göre ilişki doyumunda farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bazı çalışmalar erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ilişki doyumunu yaşadığını belirtirken (Sarı, 2008; Öcal Yüceol, 2016), başka bir çalışma cinsiyetler arası bir fark olmadığını göstermiştir (Beştav, 2007). Öte yandan, romantik ilişkilere dair inançları inceleyen Sullivan ve Schwebel (1995), süreç boyunca ilişkiden beklenen doyumun artması gerektiğine dair inançlara sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının düşük olduğunu, daha gerçekçi beklentilere sahip olanların ise daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Bu tür inançlar, ilişki doyumunu etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığı ifade edilebilir.

Romantik ilişkilerdeki ilişki doyumunu ve bağlılığın, duygusal yatırımlar, sosyal destek seviyeleri ve kişisel inançlar gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir. Araştırmalar, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve bağlılığın, ilişkiye yapılan yatırımların (devam veya ayrılma eylemleri) ilişkinin devamlılığını veya sonlandırılmasını belirleyebileceğini göstermiştir (Rusbult, 1983). İlişkinin geleceğe yönelik perspektiflerinin de ilişki doyumunu üzerinde etkili olduğu tespit edilmiş; geleceğe yönelik

olumlu bir bakış açısına sahip kişilerin daha yüksek ilişki doyumu yaşadıkları belirlenmiştir (Öner, 2002; Sakallı-Uğurlu, 2003). Ek olarak, ilişki doyumu üzerinde sosyal destek (Cramer, 2004), partneri affetme yeteneği (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011), ebeveyn ilişkilerinden kaynaklanan sorunlar (Cui, Fincham ve Pasley, 2008) ve ebeveyn tutumları (Baumrind, 1971; Dalton, Frick-Horbury ve Kitzmann, 2006; Hazan ve Shaver, 1987; Katalan, 2014) gibi çeşitli faktörlerin de etkili olduğu saptanmıştır. Romantik ilişki doyumu ve devamlılığı üzerindeki etkilerin potansiyel olarak çok boyutlu ve karmaşık doğası olduğu düşünülebilir.

2.2.2. Psikolojik esneklik

Psikolojik esnekliğin bireylerin yaşamında kritik bir rol oynadığını ifade edilebilir. Psikolojik esnekliğin stresle başa çıkma üzerinde önemli bir faktör olduğu ve kişinin yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir rol üstlendiğini (Tyndall ve ortakları, 2020), tükenmişlik seviyelerini belirlemede önemli bir gösterge olduğunu (Toprak, Arıcak ve Yavuz, 2020), bireylerin yaşam anlamını nasıl algıladıkları ve mutluluk seviyeleri üzerinde etkili bir faktör olduğunu (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017) ifade edilmektedir. Ailesel durumlarda da psikolojik esnekliğin olumlu katkısı olduğu düşünülebilir. Aile içi atmosfer ve ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşimler ile psikolojik esneklik arasında pozitif ve anlamlı şekilde etkilendiği ve ebeveynlerin psikolojik esneklik seviyesi çocukların davranışları üzerinde önemli bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Darks ve Rogge, 2020). Bu bulgular, psikolojik esnekliğin hem bireysel hem de ailesel düzeyde sağlık ve uyumun artırılmasında kilit bir rol oynadığını göstermektedir.

Psikolojik esneklik temelli müdahaleler, evlilikle ilgili çeşitli olumlu sonuçlar doğurmuştur. Psikolojik esneklik değişkeninin de içinde olduğu çalışmaların yapıldığı ACT'e dayalı birçok müdahalenin çiftler arasındaki problemleri büyük ölçüde azaltıp çiftlerin birbirleriyle uyumunu artırdığını (Ziapour vd., 2017), çiftler arasında yaşanan çatışmaları azalttığını (Khanjani-Veshki, vd., 2017), evlilikte tükenmişliği azalttığını (Arianfar ve Rasouli, 2019), evlilik uyumunu etkilediğini ve bu etkinin kadınlarda daha fazla olduğunu (Kuşçu, 2019), evlilik mutluluğuna katkı sağladığını (Azimifar vd., 2016), evlilik doyumunu artırdığını (Hosseini vd., 2019; Kavousian ve Harifi, 2017; Omid ve Talighi, 2017) kanıtlamıştır. Evlilik uyumunu inceleyen IshaghiJordwey ve diğerleri (2021), çiftlerin psikolojik esnekliği

ne kadar yüksek olursa evlilik uyumlarının daha fazla olacağı bulgusuna ulaşmıştır. Evlilik doyumunu inceleyen Ameer (2018), psikolojik esneklik ne kadar yüksek olursa evlilik doyumunun da o düzeyde yükseleceği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar, psikolojik esneklik temelli müdahalelerin evlilikle ilgili sonuçlar üzerinde derin ve olumlu etkiler sağladığı düşünülebilir.

Psikolojik esneklik alanyazındaki yeni bir kavram olmaması nedeniyle birçok değişkenle ilişkisinin çalışıldığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında toplumsal durumları pozitif yönde etkilediği, yaş, cinsiyet, kişinin kendine ait tutum ve yargıları gibi birçok değişkenden etkilendiği söylenebilir. Algılanan romantik ilişki kalitesini psikolojik esneklikle olan ilişkisini ve rolünü belirlemenin ruh sağlığı alanına katkı olacağı düşünülmektedir.

2.2.3. Bilişsel esneklik

Bilişselesnekliküzerineyapılançalışmalar, bu konunun yaşvecinsiyetgibideğişkenlerleolanilişkisiniçeşitlisonuçlarlaelealmıştır. Bilişselesnekliğin yaşagöre (Liu ve Wei, 2020; Ekici ve Balcı, 2019; Bozkurt, 2019) vecinsiyetegöre (Sinnott, Hilton, Wood ve Douglas, 2020; Bozkurt, 2019; Gürbüz, 2017; Cardom, 2016) farklılaştığınadairanlamlıbirilişkigörülmemiştir. Başkaaraştırmalardabilişselesnekliğin yaşagöre (Gürbüz, 2017; Altunkol, 2011) vecinsiyetegörefarklaştığınıgösterençalışmalarvardır. (Yelpazeve Yakar, 2019; Gürbüz, 2017).Bu araştırmalardanhareketlebilişselesnekliğin cinsiyetleilgili farklılaşıp farklılaşmadığınadairlite ratürde net birsonuçyoktur.

Bilişsel esneklikle psikolojik esnekliğin birbiriyle ilişkili olup olmadığına dair literatürde farklı sonuçta araştırmalar mevcuttur. Bilişsel esnekliğin artmasıyla psikolojik esnekliğin de arttığını göstermektedir. (Palm ve Follette, 2011; Özdemir, 2021; Whiting ve ekibi, 2014; Kraft ve arkadaşları, 2020). Başka bir araştırmada bilişsel ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir bağlantı olmadığını (Al Jabari, 2012) ortaya koymuştur.

Mesleklere göre bilişsel esnekliğin değiştiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, öğretmenlerin bilişsel esnekliği arttıkça mesleki tatminlerinin de arttığı (Üzümcü ve Müezzini, 2018), özel eğitim uzmanları ve psikologların bilişsel esneklik düzeylerinin

fizyoterapistlere göre oldukça yüksek olduğu (Kaya, 2018) tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin mesleklere bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir.

Çeşitli araştırmalar, bilişsel esnekliğe etki eden faktörleri ve bu esnekliğin sonuçlarını detaylıca incelemiştir. Farklı kültürel etkileşimlerin (Shimogori, 2013) ve günlük yaşamın rutini dışında olağandışı ve beklenmedik deneyimler yaşayan bireylerin (Ritter ve diğerleri, 2012) bilişsel esnekliklerini artırabileceği, ayrıca bilişsel esneklik artışının farkındalık seviyelerini de artırdığını (Yıldız Akyol, 2021) göstermektedir. Bilişsel esnekliğin sadece bireyin problem çözme yeteneğini değil, aynı zamanda genel farkındalık ve adaptasyon kabiliyetini de güçlendirdiği düşünülebilir.

Yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin yaş ve cinsiyete göre farklı sonuçlar verdiği araştırmalar mevcuttur. Bazı araştırmalar yaş ve cinsiyete göre bilişsel esnekliğin değişmediğini ifade ederken (Liu ve Wei, 2020; Ekici ve Balcı, 2019; Bozkurt, 2019; Sinnott, Hilton, Wood ve Douglas, 2020; Gürbüz, 2017; Cardom, 2016), başka araştırmalar ise yaş ve cinsiyete bağlı olarak değiştiğini ifade etmiştir (Gürbüz, 2017; Altunkol, 2011; Yelpaze ve Yakar, 2019). Bu konuda literatürde bir boşluk olduğu gözlemlenmektedir ve yapılan bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, bilişsel esnekliğin psikolojik esneklikle olan ilişkisi de farklı sonuçlar barındırmaktadır. Bazı araştırmalar bilişsel esnekliğin psikolojik esneklikle bağlantılı olmadığını söylerken (Al Jabari, 2012), başka araştırmalar ise ilişkili olduğunu belirtmiştir (Palm ve Follette, 2011; Özdemir, 2021; Whiting ve ekibi, 2014; Kraft ve arkadaşları, 2020). Sonuçlar ışığında, bilişsel esnekliğin kişinin kendisiyle ilgili tutumlarından kişilerarası ilişkilerine kadar geniş bir alanda bireyi etkilemesine rağmen, alanyazında yeteri kadar yer verilmediği belirtilebilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, araştırılan değişkenlerin sınırlı olduğu ve çoğu araştırmanın aynı değişkenler üzerinde çalıştığı gözlemlenmektedir.

2.2.4. Duygusal farkındalık

Duygusal farkındalığı düşük olan bireylerin depresyon durumları yaşama olasılığı daha yüksek olduğu düşünülebilir. Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerin, anksiyete ve depresyon yaşama oranları yüksek olduğu (Lundh ve ekibi, 2002) depresyon hastalarının kendi duygularıyla ve diğer insanların hissettiği duyguları anlamakta zorlandıklarını (Berthoz ve ekibi, 2000), yoğun ve kompleks duygu durumları anksiyeteyi tetikleyici bir

faktör olabildiği ifade edilmiştir. (Novick-Klein, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005). Genel anksiyete bozukluğu bulunan bireylerin aldıkları duygusal davranışları aşırı kaygılı şekilde yorumladıkları gözlemlendiği ifade edilebilir. Bu aşırı kaygılı olma hali yaşanan duyguları doğru şekilde fark etmede ve tanımada, bu duyguları uyum sağlamak için kullanma kabiliyetinde zorluklarla ilişkili olduğu düşünülebilir.

Duygusal farkındalık, kişisel gelişim ve psikolojik sağlık üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Araştırmalar, duygusal farkındalığın yüksek olmasının, bireyleri sosyal anksiyete etkilerinden koruduğunu ve onları duygusal açıdan daha dengeli bir hale getirdiğini göstermektedir (Charry ve ark., 2004). Duyguların ifade edilmesi pozitif duyguları artırırken, negatif duygu seviyesinin duygusal farkındalıkta ve duyguların ifade edilmesindeki zorluklarla doğrudan bağlantılı olduğu, duygularını algılama yetenekleri azaldıkça, bu duyguları ifade etme kabiliyetlerinin de zorlaştığı ifade edilir (Kuyumcu, 2011). Yetişkinlerde yapılan bir çalışmada, duygusal farkındalık eğitimi alan kişilerin kaygı ve mutsuzluk kontrolünde iyileşmeler gözlemlenmiş, ancak öfke kontrolünde aynı değişikliğe rastlanmamıştır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013). Duygusal öz farkındalık ve psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğu, psikolojik dayanıklılık seviyeleri yükseldikçe, duygusal farkındalık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Harmancı ve ekibi, 2019). Duygu durumunu daha kompleks ve detaylı anlatabilen bireylerin psikolojik olarak daha olgun olduğu ve duygularını detaylı ve karmaşık şekilde açıklayabilen kişilerin yaşantılara daha açık olduğu ortaya konmuştur (Lane ve meslektaşları, 1990). Bu bulgular, duygusal farkındalığın, bireylerin duygusal ve psikolojik sağlığını iyileştirmek için ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Bireyin duygusal farkındalığı arttırıkça psikolojik olarak daha esnek olduğu ifade edilebilir. Literatür incelemesi, konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışmanın olduğunu göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) kullanılarak yapılan duygu düzenleme çalışmalarının duygusal farkındalığı artırdığı (Boostani ve arkadaşları, 2017), KKT'nin psikolojik esnekliği artırma amacı taşıdığı ve bu nedenle psikolojik esneklik ile duygusal farkındalık arasında pozitif bir ilişki olduğu (Harris, 2019), psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olmasının duyguların ifade edilmesi ve farkındalığının artmasına yardımcı olduğunu (Bağcı, 2008; FeldmanHall ve arkadaşları, 2012; Gaukroger, 2018), duyguların ifade edilmesi ve farkındalığı ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu (Edwards ve Lowe, 2021) saptanmıştır. Yurt içindeki çalışmalarda ise duygularının farkında olan ve bunları ifade edebilen bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu (Karakuş, 2020) görülmüştür. Genel olarak,

mevcut araştırmalar duygulara yönelik farkındalığın artmasının, psikolojik esneklik düzeyini de artırdığını desteklediği dşnlebilir.

Özetle, yapılan çalışmalar ışığında duygusal farkındalığın bireyin psikolojik sağlığını iyileştirdiği ve depresyon düzeyini azalttığı (Lundh ve ekibi, 2002; Berthoz ve ekibi, 2000; Novick-Klein, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005), pozitif duygular hissetmesini artırdığı (Kuyumcu, 2011; Charry ve arkadaşları, 2004; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013), psikolojik esnekliğini yükselttiği (Boostani ve arkadaşları, 2017; Harris, 2019; Bağcı, 2008; FeldmanHall ve arkadaşları, 2012; Gaukroger, 2018; Edwards ve Lowe, 2021; Karakuş, 2020) ifade edilir. Geniş bir alanda bireyi etkilemesine rağmen, alanyazında yeteri kadar yer verilmediği belirtilebilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, araştırılan değişkenlerin sınırlı olduğu ve çoğu araştırmanın aynı değişkenler üzerinde çalıştığı gözlemlenmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme (ya da çalışma grubuna ya da katılımcılar), veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada yetişkinlerin algılanan romantik ilişki kalitesinde psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, duygusal farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Karasar (2015) İlişkisel araştırma yöntemini, iki ya da daha fazla değişken arasındaki istatistiksel ilişkileri ve bu bağlantıların şiddetini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir araştırma tasarımıdır (Karasar, 2015).

3.2. Örneklem

Veri toplama süreci, uygun örnekleme teknikleri kullanılarak elde edilmiştir. Büyüköztürk (2012) uygun örnekleme yöntemini, maliyet ve zaman verimliliği sağlamak amacıyla kolay erişilebilir gruplardan örneklerin seçilip o gruplardan örnekler alınarak uygulanan bir yöntem olarak tanımlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 405 yetişkin bireyden oluşturmaktadır. Katılımcıların 367'si kadın, 38'i erkektir. Katılımcıların 214'ü evli, 191'i bektardır. Örneklemimizin çalışma durumu ise 312'si çalışıyor, 93'ü çalışmıyor şeklindedir. Katılımcıların eğitim düzeyine baktığımızda lise ve altı 8 kişi, lisans mezunu 335 kişi, lisansüstü mezunu ise 79 kişidir. Yaş aralığına baktığımızda 19-25 yaş arası 124 kişi, 26-32 yaş arası 184 kişi, 33-39 yaş arası 83 kişi ve 40 yaş ve üstü katılımcılar da 32 kişidir. Veriler, bu çalışmada çevrimiçi olarak uygun örnekleme tekniği kullanılarak toplandı. Büyüköztürk (2012) uygun örnekleme tekniğini, aman ve maliyet etkinliği nedeniyle erişimi kolay olan gruplardan örneklerin toplamayı içeren bir yöntem olarak tanımlamıştır.

3.3. Araştırmada kullanılan ölçme aracı

Çalışma, alınan etik onaylar doğrultusunda başlamıştır. Araştırma verileri Google Forms aracılığıyla toplanırken, doldurulacak ölçme araçlarına ait yönergeler formda yer almıştır. Araştırma verilerinin sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı ve güvenle saklanacağı katılımcılara google form aracılığı ile açıklanmış ve bu süreçte 402 gönüllü ile çevrim içi olarak çalışılmaya başlanmıştır. Araştırmada Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ), Kabul ve Eylem Formu-2, Bilişsel Esneklik ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği (ARİKÖ)

Katılımcılar, mevcut ilişkileri ve partnerleri ile ilgili soruları, 7 dereceli Likert ölçeğini (1= Hiç; 7= Çok) kullanarak cevaplamaktadırlar. Ölçekte hiçbir ters madde bulunmamaktadır. Ölçek üzerinde verilen yanıtların toplam puanları 6 ile 42 arasında farklılaşmaktadır. ARİKÖ üzerinden alınan puanların yükselmesi, algılanan genel romantik ilişki kalitesinin artışı ifade eder. Fletcher ve ekibi (2000), Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin altı maddelik formunda düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerini .45 ve üzeri olarak rapor etmişlerdir; bu değerler ilk çalışmada .48 ile .77, ikinci çalışmada ise .45 ile .80 arasında değişmektedir. Aynı zamanda, Cronbach alfa katsayılarının da .85 ve üzerinde olduğunu belirtmişlerdir, bu oran ilk çalışmada $\alpha = .88$ iken, ikinci çalışmada $\alpha = .85$ olarak ölçülmüştür.

3.3.2. Kabul ve eylemformu-2

Bond ve diğerleri (2011) tarafından oluşturulan ölçek, Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçek, yedi maddeden ve tek alt boyuttan meydana gelmekte olup, 7'li Likert ölçeği üzerinden (1: Hiçbir zaman doğru değil, 7: Daima doğru) değerlendirilmektedir. Kişilerin psikolojik esneklik seviyelerini göstermeye yarayan ölçekte alınan yüksek puanlar, bireylerin psikolojik katılığının yüksek ve psikolojik esnekliğinin

düşük olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 iken, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Yavuz ve diğerleri, 2016). Araştırmada kullanılan örneklemden toplanan veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda, formun tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Bilişsel esneklikölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin tarafından 1995 yılında geliştirdiği Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek, başlangıçta 12 maddenin yer aldığı bir yapıya sahiptir ve Altunkol tarafından 2011 yılında ülkemiz koşullarına uyarlanmıştır. Ölçek, 6 puanlık bir Likert tipi derecelendirme sistemi ile değerlendirilir ve yüksek puanlar, yüksek bilişsel esnekliği; düşük puanlar ise daha az bilişsel esnekliği gösterir. Geliştirme sürecinde, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .72 ile .87 arasında değişmiştir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği, bireylerin kendilerini ve başkalarının kendilerini ne ölçüde bilişsel olarak esnek gördüklerinin karşılaştırılmasıyla belirlenmeye çalışılmış, bu iki değerlendirme arasında güçlü bir ilişki olduğu ve alfa katsayısının .72 olduğu tespit edilmiştir. Türkçeye uyarlanırken öncelikle dil geçerliliği sağlanmış, ardından maddelerin anlam bütünlüğünün korunduğu doğrulanmıştır. Türkçe versiyonu 484 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmış, Cronbach alfa değeri .81 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .73 olarak kayda geçmiştir.

3.3.4. Duygusal öz farkındalıkölçeği

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, Tatar ve diğerleri (2018) tarafından oluşturulmuş ve hem güvenilirlik hem de geçerlilik testleri yapılmış olan 10 ifadeden oluşan ölçektir. Ölçek, tek boyutlu olarak ele alınmış ve orijinalinde 4'lü Likert ölçeği kullanılmıştır. Ancak bu çalışmada, diğer ölçeklerle uyum sağlamak ve katılımcıların yanıt verme imkânı kolaylaştırmak amacıyla, "kesinlikle katılmıyorum" (1) ile "kesinlikle katılıyorum" (5) arasında değişen 5'li Likert ölçeği şeklinde kullanılması tercih edilmiştir. Ölçekten alınan puanlar 10-50 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2, 4, 6, 8 ve 10 numaralı ifadeler ters kodlama tekniği kullanılarak hazırlanmıştır. Ölçek üzerinde elde edilen yüksek puanlar,

duygusal öz farkındalığın yüksek seviyede olduğuna işaret etmektedir. Ölçek, toplam puan üzerinden yorumlanmakta ve yüksek puan, bireyin duygularını fark etme yeteneğinin gelişmiş olduğunu belirtir. Madde ve güvenirlik analizleri sonucunda, kadınlar, erkekler ve tüm katılımcılar için iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Cronbach alfa katsayısı $\alpha=0.85$ olarak hesaplanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi de uyumun iyi olduğunu ortaya koymuştur.

3.4. Veri toplama süreci

İlgili literatür taraması yapıldıktan sonra, araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının kullanım izni, ölçekleri geliştiren kişilerden e-posta yoluyla talep edilmiştir. Araştırmada algılanan romantik ilişki kalitesini belirlemek amacıyla Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, psikolojik esnekliğe ilişkin verileri elde etmek üzere Kabul ve Eylem Formu-II, bilişsel esnekliğe ilişkin veri elde etmek için Bilişsel Esneklik Ölçeği, duygusal farkındalığı ölçmek için Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler kullanılacak ölçme araçlarının belirlenmesi ve gerekli izinlerin alınmasından sonra Google Forms aracılığıyla oluşturulan form ile çevrim içi ortamda uygun örnekleme yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama süreci bir ay sürmüştür. Verilerin toplanması çeşitli whatsapp ve telegram gruplarından yetişkinlere ulaşılarak Türkiye'nin her yerinden insanlara ulaşılmaya çalışılarak elde edilmiştir.

3.5. Verilerin analizi

Normallik varsayımının değerlendirilmesinde ve analiz sürecinin yürütülmesinde SPSS programından faydalanılmıştır. Ölçek puanları, cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Puanların normalliğini değerlendirmek amacıyla katılımcı puanlarının merkezi eğilim ölçüleri incelenmiş ve tüm değişkenler ile ölçek puanları için görece birbirine yakın olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında olması dağılımın normale yakın olduğunu göstermektedir (George and Mallery 2020). Tabachnick and Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 aralığında olmasının normal dağılım

özelliği gösterdiğini işaret etmektedir. Çarpıklık katsayıları incelendiğinde çalışmada durumunun çarpıklık değeri hariç tüm çarpıklık değerlerinin tolerans değerleri arasında olduğu görülmüştür. Basıklık değerleri incelendiğinde tüm puanların normal dağılım özelliği gösterdiği görülmüştür. Ek olarak puanların normal dağılım sergileyip sergilemediklerini incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve normallik incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda tüm puanlarda normalliğin sağlanmadığı görülmüştür, $p < 0.050$. Geniş örneklerde Kolmogorov-Smirnov testi anlamlı çıkabilmektedir (Pallant, 2003). Bu nedenle verilerin normalliği tüm bulgular doğrultusunda değerlendirilerek normal dağılım özelliği gösterdiği belirlenmiş ve ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesinde analiz süreci Pearson Korelasyon Katsayı ile yürütülmüştür. Cinsiyet değişkeni için normallik varsayımları genel olarak değerlendirilmiş ve analiz süreci Bağımsız Örneklem T Testi ile yürütülmüştür. Benzer şekilde medeni durum ve çalışma durumu değişkenleri için normallik varsayımları genel olarak değerlendirilmiş ve analiz süreci Bağımsız Örneklem T Testi ile yürütülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlere dair bulgular tablolaştırılarak verilmiştir.

2.1. 4.1. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulgular

2.2.5. 4.1.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve duygusal farkındalık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulgular

Tablo 3.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı

N=405	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	Bilişsel Esneklik	Psikolojik Esneklik
Bilişsel Esneklik	0.13*		
Psikolojik Esneklik	0.27**	0.45**	
Duygusal Farkındalık	0.20**	0.56**	0.52**

*p<0.01, **p<0.001

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanlarının arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $p<0.05$. Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki; Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $p<0.05$.

2.2.6. 4.1.2. Algılanan romantik ilişki kalitesinin yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizine ait bulgular

Tablo 4.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi R	VIF
Model 1	Sabit	27.97	2.49		11.25	.000			
	Bilişsel Esneklik	.12	.04	.13	2.69	.008	.13	.13	1.00
Model 2	Sabit	26.48	2.50		10.58	.000			

	Bilişsel Esneklik	.024	.052	.03	.46	.646	.02	.02	1.45
	Duygusal Farkındalık	.17	.05	.19	3.22	.001	.16	.16	1.45
Model 3	Sabit	27.94	2.49		11.24	.000			
	Bilişsel Esneklik	-.02	.05	-.023	-.39	.696	-.02	-.02	1.52
	Duygusal Farkındalık	.09	.06	.10	1.60	.111	.08	.07	1.68
	Psikolojik Esneklik	.13	.03	.23	3.91	.000	.19	.19	1.44
Model 1	R=.13	R ² =.02	F(1.403)=7.21	P<.05					
Model 2	R=.21	R ² =.04	F(1.403)=8.87	P<.05					
Model 3	R=.28	R ² =.08	F(1.403)=11.22	P<.05					

Algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik puanları ile yordanıpyardanmayacağını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yordayıcı değişkenlere ait VIF değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı (VIF<10) görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

Yapılan analiz sonucunda birinci model incelendiği zaman bilişsel esnekliğin algılanan ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir, R² =.018, p<.05. Bir başka deyişle bilişsel esneklik algılanan romantik ilişki kalitesinin %1.3'ünü açıklamaktadır.

İkinci model incelendiğinde bilişsel esnekliğin algılanan ilişki kalitesi için anlamlı bir yordayıcı olmadığı ve duygusal farkındalığın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modele ilişkin bulgular dikkate alındığında ise bilişsel esneklik ve duygusal farkındalığın

birlikte algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir, $R^2=.04$, $p<.05$. Bilişsel esneklik ve duygusal farkındalık algılanan romantik ilişki kalitesinin %4'ünü açıklamaktadır.

Üçüncü model incelendiğinde bilişsel esnekliğin ve duygusal farkındalığın algılanan ilişki kalitesi için anlamlı bir yordayıcı olmadığı ancak psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modele ilişkin bulgular dikkate alındığında ise bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin birlikte algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir, $R^2=.08$, $p<.05$. Bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik algılanan romantik ilişki kalitesinin %8'ini açıklamaktadır.

2.1. 4.2. Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular

2.2.7. 4.2.1. Cinsiyet değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular

Tablo 5.

Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Cinsiyet	n	Xort	SS	Ortalama Farkı	t	sd	p
Erkek	38	34.2	6.74	-0.41	-0.48	403	0.670
Kadın	367	34.6	5.54				

Tablo 5 incelediğinde cinsiyet değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($t(403)=-0.48$, $p=0.670$).

2.1. 4.3. Medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular

2.2.8. 4.3.1. Medeni durum değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular

Tablo 6.

Medeni Durum Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Medeni Durum	n	Xort	SS	Ortalama Farkı	t	sd	p
Evli	214	34.9	5.68	0.66	1.17	403	0.243
Bekar	191	34.3	5.62				

Tablo 6 incelediğinde medeni durum değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir, $t(403)=1.17$, $p=0.243$.

2.1. 4.4. Çalışma durumu değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular

2.2.9. 4.4.1. Çalışma durumu değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular

Tablo 7.

Çalışma Durumu Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Çalışma Durumu	n	Xort	SS	Ortalama Farkı	t	sd	p
Çalışıyor	312	34.8	5.58	0.96	1.42	403	0.158
Çalışmıyor	93	33.9	5.86				

Tablo 7 incelediğinde çalışma durumu değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir, $t(403)=1.42$, $p=0.158$.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlere dair bulgular tablolastırılarak verilmiştir.

4.1. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulgular

4.1.1. Algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve duygusal farkındalık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulgular

Tablo 3.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı

N=405	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	Bilişsel Esneklik	Psikolojik Esneklik
Bilişsel Esneklik	0.133*		
Psikolojik Esneklik	0.267**	0.445**	
Duygusal Farkındalık	0.204**	0.558**	0.523**

*p<0.01, **p<0.001

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanlarının arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $p<0.05$. Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki; Psikolojik Esneklik ve Duygusal Farkındalık Puanları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $p<0.05$.

4.1.2. Algılanan romantik ilişki kalitesinin yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizine ait bulgular

Tablo 4.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısm i R	VIF
Model 1	Sabit	27.974	2.487		11.246	.000			
	Bilişsel Esneklik	.118	.044	.133	2.685	.008	.133	.133	1.000
Model 2	Sabit	26.484	2.502		10.584	.000			

	Bilişsel Esneklik	.024	.052	.027	.460	.646	.023	.022	1.451
	Duygusal Farkındalık	.173	.054	.189	3.219	.001	.158	.157	1.451
Model 3	Sabit	27.939	2.487	11.23	.000				
	Bilişsel Esneklik	-.021	.053	-.023	-.391	.696	-	-.019	1.523
	Duygusal Farkındalık	.091	.057	.099	1.597	.111	.080	.077	1.681
	Psikolojik Esneklik	.134	.034	.225	3.912	.000	.192	.188	1.444
Model 1	R=.133	R ² =.018	F(1.403)=7.209	P<.05					
Model 2	R=.206	R ² =.042	F(1.403)=8.868	P<.05					
Model 3	R=.278	R ² =.077	F(1.403)=11.222	P<.05					

Algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik puanları ile yordanıpyardanmayacağını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yordayıcı değişkenlere ait VIF değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı (VIF<10) görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

Yapılan analiz sonucunda birinci model incelendiği zaman bilişsel esnekliğin algılanan ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir, R² =.018, p<.05. Bir başka deyişle bilişsel esneklik algılanan romantik ilişki kalitesinin %1.8'ini açıklamaktadır.

İkinci model incelendiğinde bilişsel esnekliğin algılanan ilişki kalitesi için anlamlı bir yordayıcı olmadığı ve duygusal farkındalığın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modele ilişkin bulgular dikkate alındığında ise bilişsel esneklik ve duygusal farkındalığın

birlikte algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir, $R^2=.042$, $p<.05$. Bilişsel esneklik ve duygusal farkındalık algılanan romantik ilişki kalitesinin %4.2'sini açıklamaktadır.

Üçüncü model incelendiğinde bilişsel esnekliğin ve duygusal farkındalığın algılanan ilişki kalitesi için anlamlı bir yordayıcı olmadığı ancak psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modele ilişkin bulgular dikkate alındığında ise bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin birlikte algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir, $R^2=.077$, $p<.05$. Bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik algılanan romantik ilişki kalitesinin %7.7'sini açıklamaktadır.

4.2. Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular

4.2.1. Cinsiyet değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular

Tablo 5.

Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Cinsiyet	n	Xort	SS	Ortalama Farkı	t	sd	p
Erkek	38	34.2	6.74	-0.412	-0.427	403	0.670
Kadın	367	34.6	5.54				

Tablo 5 incelediğinde cinsiyet değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($t(403)=-0.427$, $p=0.670$).

4.3. Medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular

4.3.1. Medeni durum değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular

Tablo 6.

Medeni Durum Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Medeni Durum	n	Xort	SS	Ortalama Farkı	t	sd	p
Evli	214	34.9	5.68	0.659	1.17	403	0.243
Bekar	191	34.3	5.62				

Tablo 6 incelediğinde medeni durum değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir, $t(403)=1.17$, $p=0.243$.

4.4. Çalışma durumu değişkenine göre ölçek puanlarına ait bulgular

4.4.1. Çalışma durumu değişkenine göre sosyal medya puanına ait bulgular

Tablo 7.

Çalışma Durumu Değişkenine Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Çalışma Durumu	n	Xort	SS	Ortalama Farkı	t	sd	p
Çalışıyor	312	34.8	5.58	0.945	1.42	403	0.158
Çalışmıyor	93	33.9	5.86				

Tablo 7 incelediğinde çalışma durumu değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir, $t(403)=1.42$, $p=0.158$.



BÖLÜM V

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Çalışmada, algılanan romantik ilişkisi psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, duygusal farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada toplanan verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkan bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Algılanan romantik ilişkinin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, duygusal farkındalık arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığına ve yordanıp yordanmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre, algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre algılanan romantik ilişki kalitesinin bilişsel esneklikle pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin kendi seçimlerini yapmadan önce alternatifleri değerlendirebilme, seçimlerde esnek olabilme ve seçimlerine güvenme gibi özelliklerinin romantik ilişki kalitesini ve doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğinden dolayı bu araştırmada algılanan romantik ilişki kalitesi ve bilişsel esneklik arasında ilişki bulunmuş olabilir. Bunu destekleyen çalışmalara baktığımızda ise birçok araştırma mevcuttur. Toksöz'ün evli kişilerde bağlanma stilleri ile bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisini incelediği araştırmada, bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri, ilişki doyumunda önemli rol oynamaktadır. Nar ve arkadaşlarının 2022'de yaptığı ilişki doyumunu bilişsel esneklik ve diğer değişkenlerle ilişkisini araştırdığı çalışmasında bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin ilişki doyumunun yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esneklik ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin, ilişki doyumunu olumlu yönde

etkilediği özellikle bilişsel esnekliği yüksek olanların ilişki doyumunun daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bulgusuna göre algılanan romantik ilişki kalitesinin psikolojik esneklikle pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik esneklik, bireylerin stres durumları ve duygusal zorlanmalar karşısında sağlıklı bir şekilde tepki verme, değişken koşullara uyum sağlayabilme, duygusal deneyimleri kabul etme, anlamak ve mantıklı kararlar verebilme yeteneği gibi özelliklerinin romantik ilişki kalitesini olumlu yönde etkileyebileceğinden dolayı bu araştırmada algılanan romantik ilişki kalitesi ve psikolojik esneklik arasında ilişki bulunmuş olabilir. Alanyazında araştırmanın bu bulgusunu destekleyen destekleyen benzer birçok araştırma mevcuttur (Ziapour vd., 2017; Arianfar ve Rasouli, 2019; Azimifar vd., 2016; Hosseini vd., 2019; Kavousian ve Harifi, 2017; Omid ve Talighi, 2017; IshaghiJordwey ve diğerleri, 2021; Ameer, 2018). Araştırmalar ışığında psikolojik esneklikliğin algılanan romantik ilişki kalitesini etkilediği söylenebilir. Psikolojik esnekliği yüksek olan kişinin ilişkisinin uyumu daha fazla olduğu, çatışmaların daha az yaşandığı, ilişkideki tükenmişliği azalttığı, bireylerin zor duyguları yönetme, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma, değer odaklı yaşam sürdürme ve zorluklarla proaktif bir şekilde yüzleşme yeteneklerini geliştirdiği, böylece stresli durumlarla daha etkili bir biçimde başa çıkabilmelerini sağladığı düşünülebilir.

Araştırmanın bulgusuna göre algılanan romantik ilişki kalitesinin duygusal farkındalık arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal farkındalık, çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını ve bu ihtiyaçlara duyarlı bir şekilde yanıt vermelerini sağladığı, partnerlerinin ne hissettiğini daha iyi algılayabildiği ve bu da karşılıklı anlayış ve empati ortamını güçlendirdiği düşünüldüğü için araştırmada algılanan romantik ilişki kalitesi ve duygusal farkındalık arasında ilişki bulunmuş olabilir. Alanyazıda araştırmanın algılanan romantik ilişki kalitesinin duygusal farkındalık arasında pozitif anlamlı ilişki bulgusuyla tutarlı (Boostani vd., 2017; Bağcı, 2008; FeldmanHall vd., 2012; Gaukroger, 2018; Edwards ve Lowe, 2021; Karakuş, 2020) araştırmalar yer almaktadır. Araştırmalar ışığında duygusal farkındalığın algılanan romantik ilişki kalitesini etkilediği söylenebilir. Duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin ilişkisinin uyumu daha fazla olduğu, çatışmaların daha az yaşandığı, ilişkideki tükenmişliği azalttığı, bireylerin zor duyguları yönetme, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma, değer odaklı yaşam sürdürme ve zorluklarla proaktif bir şekilde yüzleşme yeteneklerini geliştirdiği, böylece stresli durumlarla daha etkili bir biçimde başa çıkabilmelerini sağladığı ifade edilebilir.

5.1.2. Algılanan romantik ilişki kalitesinin bazı kişisel değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgusuna göre algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyet açısından incelendiğinde belirgin bir farklılık göstermemektedir. Alanyazıda araştırmanın bu bulgusuyla tutarlı/destekleyen/benzer (Karadağ, 2022; Delikkulak, 2022; Satıcı, 2018; Savaş, 2021; Yılmaz ile Gündüz, 2021; Soner ve Düşünceli, 2021; Satıcı ve Deniz, 2018) ve tutarsız/desteklemeyen/farklı (Gottman ve Levinson, 1998; Basat, 2004; Demir, 2014; Dökmen, 2002) araştırmalar yer almaktadır. Bu farkın nedeni özellikle kültürel faktörler, sosyal yapılar ve örneklemin özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Karadağ (2022) ve Delikkulak (2022) gibi çalışmalar, Türk toplumunda cinsiyet rollerinin romantik ilişkilere etkisinin zamanla azaldığını, dolayısıyla algılanan ilişki kalitesinde cinsiyet farklılıklarının belirginleşmediğini belirtmektedir. Buna karşın, Gottman ve Levinson (1998) ve Basat (2004) gibi daha eski çalışmalar, farklı kültürel bağlamlarda ve farklı zaman dilimlerinde yapılmış olmaları nedeniyle, cinsiyet rollerinin daha belirgin olduğu dönemlere ait verilerle bu sonuçları desteklememektedir. Araştırmanın bulguları, cinsiyet açısından algılanan romantik ilişki kalitesinde belirgin bir farklılık göstermemesiyle ilgili olarak, toplumun kültürel ve sosyal yapılarındaki değişikliklerin ve örneklemin çeşitliliğinin bu sonuçlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülebilir.

Romantik ilişki kalitesinin çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Karataş (2019) yaptığı araştırmasında katılımcılarının çalışma durumunun romantik ilişki doyumu puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre algılanan romantik ilişki kalitesinin medeni durum açısından incelendiğinde belirgin bir farklılık göstermemektedir. Alanyazıda araştırmanın bu bulgusuyla tutarlı/destekleyen/benzer (Bennett, 2006; Rohrer ve ark., 2008; Waite ve Gallagher, 2000; Holt-Lunstad ve ark., 2008; Maselko ve ark., 2009; Simon, 2002; Barrett, 2000; Waite ve Gallagher, 2000; Barrett, 2000; Waite ve Gallagher, 2000) ve desteklemeyen (Revenson, Kayser ve Bodenmann, 2005; Fincham, 2003; Whisman ve Baucom, 2012) araştırmalar yer almaktadır. Bu farkın nedeni bireylerin medeni durumlarına yönelik sosyal beklentiler, kişisel yaşam deneyimleri ve çiftler arası iletişim kalitesinden kaynaklanıyor olabilir. Algılanan romantik ilişki kalitesinin medeni duruma yönelik toplumsal normların ve beklentilerin zaman içinde değişmesiyle ve cinsiyetten çok kişisel uyum ve çiftler arası iletişimin daha belirleyici olduğu ifade edilir.

(Bennett, 2006; Rohrer ve arkadaşları, 2008). Diğer taraftan, evli bireylerin karşılaştığı özel stres faktörleri ve evlilikle ilgili beklentilerin, zaman zaman ilişki kalitesini olumsuz etkileyebileceğini, evlilik içi çatışmaların ve iletişimsizliğin, evli çiftlerin ilişki kalitesini düşürebileceğini vurgulamaktadır. (Revenson, Kayser ve Bodenmann, 2005; Fincham, 2003; Whisman ve Baucom, 2012). Bu nedenle, algılanan romantik ilişki kalitesinde medeni durum temelli belirgin farklılıkların olmaması, toplumsal normların ve beklentilerin zaman içinde değişmesi, bireysel uyum ve çiftler arası iletişim faktörlerinin daha ağırlıklı rol oynamasıyla ifade edilebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler

1. Araştırmada algılanan ilişki kalitesi ile bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, ruh sağlığı profesyonellerinin terapötik süreci ve tedavi planlarını bu bilgileri dikkate alarak oluşturması önerilebilir.
2. Araştırmada bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin birlikte algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, bireylere romantik ilişki kalitesini arttırabilecek özerklik ihtiyacı odaklı bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.
3. Ruh sağlığı ile ilgili bölümlerde üniversitede aile danışmanlığı ile ilgili eğitime daha fazla değinilebilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik neriler

1. Alanyazın incelendiğinde, algılanan romantik ilişki kalitesi ve bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin birlikte çalışıldığı çok az araştırmaya rastlanmıştır. Bu kavramlar arasındaki ilişkinin daha iyi açıklanabilmesi için daha fazla araştırma yapılabilir.
2. Bu araştırmada algılanan romantik ilişki kalitesi cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum gibi kişisel değişkenler analize dahil edilmiştir. Bunun yanı sıra yaş, ilişki süresi ve eğitim düzeyi gibi değişkenler de analiz sürecine dahil edilebilir.
3. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak, katılımcılardan elde edilen verilerle çalışılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilere etki eden faktörleri belirlemek amacıyla, deney ve kontrol grupları oluşturularak ve bilişsel esneklik, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik ile ilgili yönelik psikoeğitimler verilerek romantik ilişki kalitesine etkisi deneysel araştırma yöntemleriyle değerlendirilebilir.
4. Araştırma verilerinde erkek katılımcı oranı az olduğu için gelecek araştırmalarda erkek katılımcıların da en az kadın katılımcılar kadar olduğu bir araştırma yapılabilir.
5. Gelecek araştırmalarda, veriler kültürel ve bölgesel farklılıklar göz önünde bulundurularak çeşitlendirilebilir ve incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Akdur, S. & Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88.
- Al Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). University of North Texas.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 299899).
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in America is changing*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674020184>
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015), Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 35, 191 -211.
- Aydoğdu, İ. (2010). Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi, (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy*, 23(1), 105-121.
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy*, 23, 105-121.

- Bağcı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi örneği. Yayınlanmamış uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bakalım, O., & Faika, Ş. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 539-559. <https://doi.org/10.21733/ibad.1047549>
- Baker, L. R., McNulty, J. K., & VanderDrift, L. E. (2017). Expectations for future relationship satisfaction: Unique sources and critical implications for commitment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(5), 700-721. doi: 10.1037/xge0000299
- Baker, Levi R., El At., “Expectations For Future Relationship Satisfaction: Unique Sources And Critical Implications For Commitment”, *Journal Of Experimental Psychology: General*, Vol. 146 No. 5, 2017, pp. 700-721. Doi:10.1037/Xge0000299
- Baki, G. (2020). *Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W.K. ve Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500.

- Barrett, A. E. (2000). Marital trajectories and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 451-464. <https://doi:10.2307/2676297>
- Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction* (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 147782).
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental psychology*, 4(1p2), 1.
- Bennett, K. M. (2006). Does marital status and marital status change predict physical health in older adults? *Psychological Medicine*, 36(9), 1313-1320. <https://doi:10.1017/S003329170600818X>
- Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of personality and social psychology*, 71(4), 796.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 257559).
- Beverdort, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D., & Heilman, K. M. (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *Neuroreport*, 10(13), 2763-2767.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (36), 142-157.
- Boostani, R., Karimzadeh, F., & Nami, M. (2017). A comparative review on sleep stage classification methods in patients and healthy individuals. *Computer methods and programs in biomedicine*, 140, 77-91.

- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551.
- Braithwaite, S.R., Selby, E.A., & Fincham, F.D. (2011). Bağışlama ve İlişki Doyumu: Arabuluculuk Mekanizmaları. *Aile Psikolojisi Dergisi*, 25, 551-559. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024526>
- Bryant, C. M. ve Conger, R. D. (2002). Nesiller arası bir romantik ilişki geliştirme modeli. *İlişkilerde istikrar ve değişim*, 57-82.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). New York, NY: Cambridge University Press.
- Budak, B (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2023). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (30. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113-118. doi: 10.1080/00224490509552264
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113-118. doi: 10.1080/00224490509552264
- Canpolat, P. (2023). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Dayanıklılık Ve Evlilik Doyumu İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Cardom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being*. University of Kentucky.

- Charry, W., Campell, H., Bydlowski, S., Chevallier, J., & Consoli, S. M. (2004). Emotional awareness and social anxiety in obese patients waiting for gastric banding surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 25, 581-673. <https://doi:10.1016/j.jpsychores.2004.04.138>
- Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00129-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00129-0)
- Çirakoğlu, O. C., & Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.
- Coan, R. W. (1972). Measurable components of openness to experience. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(2), 346.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy*, 77, 449-461.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy*, 77, 449-461.
- Croyle, K. L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x>
- Cui, M., Fincham, F. D., & Pasley, B. K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1226-1235. <https://doi.org/10.1177/0146167208319693>
- Dalton, W.T., Frick-Horbury, D. and Kitzmann, K.M. (2006) Young Adults' Retrospective Reports of Parenting by Mothers and Fathers: Associations with Current Relationship Quality. *The Journal of General Psychology*, 133, 5-18. <http://dx.doi.org/10.3200/GENP.133.1.5-18>

- Darks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve Büyümek Gestalt Terapi Yaklaşımı*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Davis, M. H. ve Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- 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.
- De Dreu, C. K., Nijstad, B. A., & Baas, M. (2011). Behavioral activation link to creativity because of increased cognitive flexibility. *Social Psychological and Personality Science*, 2(1), 72-80. <https://doi.org/10.1177/1948550610381789>
- Delikkulak, İ. (2022). *Genç yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stillerine göre bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 257559).
- Demir, E. (2014). *Farklı denetim odağına sahip evli bireylerin evlilik doyumunun incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 366309).
- Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 12(4), 144-158. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- Dennis, J. P., & VanderWal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>

- Diener, E., Eunkook, M. S., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo Demografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi Ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Dökmen, Ü. (2011). Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak. Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü., & PSİKODRAMA, S. V. (1995). Sosyometri ve psikodrama: kuramsal temeller, uygulamalardan örnekler, yeni yaklaşımlar.
- Dökmen, Z. (2002). Evlilik doyumu ile eşle algılanan benzerlik, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki. *XII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, Ankara.
- Dunleavy, K. N., Martin, M. M. (2006). A convergent validity study of the decision making collaboration scale. *North American Journal of Psychology*, 8, 339 344.
- Dupre, M. E., Beck, A. N., & Meadows, S. O. (2009). Marital trajectories and mortality among US adults. *American Journal of Epidemiology*, 170(5), 546-555. doi: 10.1093/aje/kwp194
- Dupre, M. E., Beck, A. N., & Meadows, S. O. (2009). Marital trajectories and mortality among US adults. *American journal of epidemiology*, 170(5), 546-555.
- 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. <http://dx.doi:10.1177/0265407505056438>
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim

Bilimleri Enstitüsü, Ankara. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 381535).

Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822–831. doi: 10.1037/fam0000205

Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822–831. doi: 10.1037/fam0000205

Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 5. <http://dx.doi:10.1017/jrr.2014.2>

Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory and Review*, 2(1), 4-24. <http://dx.doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x>

Fincham, F. D., Hall, J. & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415–427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>

Finkel, E., Simpson, J., & Eastwick, P. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383-411. <http://dx.doi:10.1146/annurev-psych-010416-044038>

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of Perceived Relationship Quality Components: A confirmatory factor analytic approach.

Personality and Social Psychology Bulletin, 26(3), 340-354. doi: 10.1177/0146167200265007

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>.

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>

Foa, E., & Kozak, M. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-31.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 117-180.

Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2013). Duygusal farkındalık eğitim programının duygu kontrol düzeyine etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 961-980. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1552>

George, D., & Mallery, P. (2020). Descriptive statistics. In *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (16th ed., pp. 112-120). New York: Routledge.

Ger, S. (2021). Hatırlanan Anne-baba Kabul Ve Reddi ile Ebeveyn Öz Yeterliği, Evlilik Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi. Aydın.

Graham, J. M. (2010). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 748-771. doi:10.1177/0265407510389126.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44(1), 19-29.
- Guilford, J. P. (1959). *Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Güneş, S. (2021). *Evlilik Doyumu İle Problemlili İnternet Kullanımı Ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
- Gurman, A. S., Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (2015). *Clinical handbook of couple therapy*, 5e.
- Gurman, A. S., Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (Eds.) (2015). *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed). New York, NY: Guilford Press.
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Hanay, B. H. (2022). *Çocukluk Çağı Travmaları, Algılanan Sosyal Destek ve Evlilik Doyumu İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Harmancı, H., Öcalp, G., & Bozgöz, H. (2019). Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 229-241.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30, 647-650.

- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2012). *Kabul ve kararlılık terapisi* (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1-30). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7>
- Hazan C., Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hendrick, S. S. (2004). *Understanding close relationships*. Pearson Education.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. doi:10.1177/0265407506070471
- Hill A (2009) Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, passionate love and level of differentiation. (Doctoral dissertation). Los Angeles, Alliant International University.
- Holman, T. B., & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 10(1), 3-19.
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one's partner predicts gains or losses in well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 572-589. <https://doi.org/10.1177/0146167219867960>

- Hughes, M. E., & Waite, L. J. (2009). Marital biography and health at mid-life. *Journal of health and social behavior*, 50(3), 344-358.
- İşçioğlu, N. (2022). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İlişkisel İhtiyaçların Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
- Kaptanbaş Gürbüz, E. (2017). Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esneklik ve özyeterlik düzeyleri (Master'sthesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Karadağ, A. (2022). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).
- Karadeniz, Ş. (2008). Bilişsel esnekliğe dayalı hiper metin uygulaması: Sanal bilgisayar hastanesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 135-152. <http://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26113/275119>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi:10.1177/0146167219867960>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (37. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46. <https://doi.org/10.32329/uad.1112809>
- Karney, B., & Brandbury, T. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075-1092. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1075>

- Katalan, C. (2014). Genç Türk yetişkinlerde ebeveynlik stilleri, bağlanma stilleri ve romantik ilişki doyumu, romantik ilişki kaygısı arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış doktora tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul
- Koç, Gülşah Geyik (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35(1-2), 183- 212.
- Kömür, B. E., (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Koyunsever, V. S. (2022). Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. Mersin.
- Kraft, D., Rademacher, L., Eckart, C., &Fiebach, C. J. (2020). Cognitive, affective, andfeedback-basedflexibility – Disentanglingsharedandddifferentaspects of threefacets of psychologicalflexibility. *Journal of Cognition*, 3(1), 1-20. doi: <https://doi.org/10.5334%2Fjoc.120>
- Küçükarslan, M., &Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.

- Kwan, V. S. Y., Kenny, D. A., John, O. P., Bond, M. H. ve Robins, R. W. (2004). Reconceptualizing individual differences in self-enhancement bias: An interpersonal approach. *Psychological Review*, 111(1), 94-110.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1/2), 124-134.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D., & Kaszniak, A. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and repressive coping style. *Psychosomatic Medicine*, 62, 492-501.
- Ledbetter, A. M. (2017). Relational maintenance behavior and shared TV viewing as mediators of the association between romanticism and romantic relationship quality. *Communication Studies*, 68(1), 95-114.
- Liu, S., & Wei, M. (2020). Cognitive flexibility, relativistic appreciation, and ethnocultural empathy among Chinese international students. *The Counseling Psychologist*, 48(4), 583-607.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, (11), 1.

- Maselko, J., Bates, L., Avendaño, M., & Glymour, M. (2009). The intersection of sex, marital status, and cardiovascular risk factors in shaping stroke incidence: Results from the health and retirement study. *Journal of The American Geriatrics Society*, 57(12), 2293-2299. <http://dx.doi:10.1111/j.1532-5415.2009.02555.x>
- Metin, G. (2022). *Akıllı telefon bağımlılığının evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Metts, S. & Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007b). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156.
- Mikulincer, Mario / Phillip R. Shaver. "Attachment, Group-Related Processes and Psychotherapy", *International Journal Of Group Psychotherapy* Vol 57 Issue 2, 2007, pp. 233-245.
- Morry, M., Reich, T., & Kito, M. (2010). How do I see you relative to myself? Relationship quality as a predictor of self and partner-enhancement within cross-sex friendships, dating relationships, and marriages. *The Journal of Social Psychology*, 150(1), 369-392. <http://dx.doi:10.1080/00224540903365471>

- Nar, Ö. H., Topkaya, N., & Şahin, E. (2022). Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde İlişki Doyumunun Yordayıcıları: İlişkiye Özgü Akılcı Olmayan İnançlar ve Bilişsel Esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 1-28.
- Nergis, T. (2022). Sosyal medya kullanım süresi ile evlilik doyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 19, 557-572. <http://dx.doi:10.1111/j.1532-5415.2009.02555.x>
- Öcal- Yüceol, S. E. (2016). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133. <http://dx.doi:10.1111/j.1532-5435.2009.02555.x>
- Olderbak, S., & Figueredo, A. J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 604-610.
- Özbiçer, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özdemir, İ. (2021). *The mediating role of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility on the relationship between childhood trauma and somatization* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi.
- Pallant, J. (2003). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows* (Version 10 and 11). Philadelphia: Open University Press.

- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10862-010-9201-x>
- Palmiye, K. M., & Follette, V. M. (2011). Kişilerarası mağduriyetten kurtulanlarda psikolojik sıkıntıyı açıklamada bilişsel esneklik ve deneyimsel kaçınmanın rolleri. *Psikopatoloji ve Davranışsal Değerlendirme Dergisi*, 33, 79-86.
- Polatoğlu, M. F. (2022). *Kadınlarda Evlilik Doyumu, Depresyon ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliever, W., & Kilmartin, C. T. (2001). Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and expression. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(2), 225-244. <http://dx.doi:10.1111/j.1532-5415.2009.02555.x>
- Revenson, T. A., Kayser, K., & Bodenmann, G. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M., ve Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The emotion awareness questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>
- Ritter, S. D., Damian, R. L., Simonton, D. K., Baaren, R. B., Strick, M., Derk, J., & Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(22), 961-964.
- Robertson, R., Shepherd, D., & Goedeke, S. (2014). Fighting like brother and sister: Sibling relationships and future adult romantic relationship quality. *Australian Psychologist*, 49(1), 37-43.
- Rohrer, J. E., Bernard, M. E., Zhang, Y., Rasmussen, N. H., & Woroncow, H. (2008). Marital status, feeling depressed and self-rated health in

rural female primary care patients. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 14(2), 214-217. doi:10.1111/j.1365-2753.2007.00835.x

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>

Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264.

Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., ve Sattler, L.G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9, 259-264.

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.

Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul).

- Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir metaanaliz çalışması. *İlköğretim Online*, 17, 1077-1095. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356>
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
- Schwab, R. L., Jackson, S. E., & Schuler, R. S. (1986). Educator burnout: Sources and consequences. *Educational Research Quarterly*, 10(3), 14-30.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405-414. <https://doi.org/10.2307/2785779>
- Shaver, P. R. ve Brennan, K. A. (1992). Attachment Styles and the "Big Five" Personality Traits: Their Connections with Each Other and with Romantic Relationship Outcomes. *Society for Personality and Social Psychology*, 18(5): 536-545.
- Shimogori, Y. (2013). Impact of biculturalism on self-efficacy and cognitive flexibility of Japanese adults (Phd Dissertation). ABD: Claremont Graduate University and San Diego State University.
- Silitonga, E. S. (2023). The performance of PT TA Assets Indonesia employees is influenced by the provision of salaries through job satisfaction. *Dinasti International Journal of Management Science (DIJMS)*, 4(5), 1011-1024. <https://doi.org/10.31933/dijms.v4i4>
- Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Journal of Sociology*, 107(4), 1065-1096. doi:10.1086/339225
- Smith, J. (1998). *Daha İyi Nasıl Zaman Yönetimi* (A. Çimen, Çev.). İstanbul: Timaş Yayınları.

- Soner, G., & Düşünceli, B. (2021). Eğitim fakültesi öğrencilerinde eş seçme stratejileri ve ilişki doyumu. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 186-202. <https://doi.org/10.33400/kuje.912255>
- South, S. C., & Krueger, R. F. (2013). Marital satisfaction and physical health: Evidence for an orchid effect. *Psychological Science*, 24(3), 373-378. doi: 10.1177/0956797612453116
- South, S. C., & Krueger, R. F. (2013). Marital satisfaction and physical health: Evidence for an orchid effect. *Psychological science*, 24(3), 373-378.
- Spector, P. E. (2006). *Industrial and organizational psychology: Research and practice* (4th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Spiro, R. J., & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. J.
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J., & Anderson, D. C. (1988, August). Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. Paper presented at *The Tenth Annual Conference of the Cognitive Science Society*.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why is unsatisfied? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419- 1429.
- Stahl, L., & Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Seattle Pacific.

- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305.
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. <https://doi.org/10.1177/1066480795034003>
- Sullivan, B.F. ve Schwebel, A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Sungur, M. Z. (2017). *Aşk Evlilik Sadakatsizlik, Şeytan Üçgeni*. 44. Baskı. Ankara: Büyükada Yayıncılık.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology bulletin*, 21(9), 934-949.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson Education.
- Tarı, N. (2022). *Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., & Özmen, H. E. (2018). A duygusal öz farkındalık ölçeği'nin geliştirilmesi ve klinik olmayan örnekleme duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *SocialMentalityandResearcherThinkersJournal*, 4(13), 793-806. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.125>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.
- Till, B., Tran, U. S., & Niederkrotenthaler, T. (2016). Relationship satisfaction and risk factors for suicide. *Crisis*, 38, 7-16. doi: 10.1027/0227-5910/a000407
- Timur, M.S. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T., & Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27.
- 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.
- Tüfek, A. (2023). *İleri Yetişkin Evli Bireylerde Başarılı Yaşlanmanın Evlilik Doyumu, Öz-şefkat Ve Yaşam Doyumu Bakımından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama* (6. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Twohig, M. P., & Levin, M. P. (2017). Acceptanceandcommitmenttherapy as a treatmentforanxietyanddepression: A review. *PsychiatricClinics*, 40(4), 751-770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent classanalysis of

theAcceptanceandCommitmentTherapy model. *BehaviorModification*, 44(3), 365-393.

Üzümcü, B., & Müezzın, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya UniversityJournal of Education*, 8(1), 8-25.

Uzun, I. (2021). *Romantik ilişkisi olan kişilerin duygusal yeme düzeylerinin cinsel doyum ve algılanan ilişki kalitesi üzerinden incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Uzun, I. (2021). *Romantik İlişkisi Olan Kişilerin Duygusal Yeme Düzeylerinin Cinsel Doyum Ve Algılanan İlişki Kalitesi Üzerinden İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. <https://doi.org/10.18863/pgy.238183>

Wade, T. J., & Pevalın, D. J. (2004). Marital transitions and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 155-170. doi: 10.1177/002214650404500203

Wade, T. J., & Pevalın, D. J. (2004). Marital transitions and mental health. *Journal of health and social behavior*, 45(2), 155-170.

Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *Thecaseformarriage: Whymarriedpeoplearehappier, healthier, andbetterofffinancially*. New York, NY: Doubleday.

Walper, S., &Wendt, E. V. (2015). Adolescents' relationships with mother and father and their links to the quality of romantic relationships: A classification approach. *EuropeanJournal of DevelopmentalPsychology*, 12(5), 516-532.

Walser, R. D., &Westrup, D. (2007). *Acceptanceandcommitmenttherapyforthetreatment of post-traumaticstressdisorderandtrauma-relatedproblems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship

- length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.014
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*. Iowa City: Unpublished manuscript, University of Iowa.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4-13. doi:10.1007/s10567-011-0107-2
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838. doi:10.1037/0022-006X.72.5.830
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: the importance of evaluating both partners. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(5), 830.
- White, JK, Hendrick SS, & Hendrick C (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and Individual Differences*, 37, 1519–1530.
- Whiting, D. L., Deane, F., Ciarrochi, J., McLeod, H., & Simpson, G. (2014). Exploring the relationship between cognitive flexibility and psychological flexibility after acquired brain injury. *Faculty of Social Sciences – Papers*.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of*

specific emotions, physical health, and psychological well-being (Yayınlanmamış Doktora tezi). Brandeis University, Massachusetts.

Yaşar Ekici, F., & Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65-77.

Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 397-408.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). In *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: Güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar içinde* (pp. 1231-1240). Ankara: Akademisyen Kitabevi. <https://doi.org/10.37609/akya.45>

Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.

Yıldız Akyol, E. (2021). *Kadınlarda romantik ilişkide istismardan kendini toparlama gücüne: Bir model test etme çalışması* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Gazi Üniversitesi.

Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525246).

Yılmaz, B., & Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334-361. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.885306>

- Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Teksas Üniversitesi, Austin.
- Zettle, R. D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance & commitment therapy in treating depression*. Oakland: New Harbinger Publications.



EKLER

Ek 1.

Alıcı: [Redacted]

Translator Türkçe Türkçe Translate email

İyi günler hocam,
Ben Kübra Yeşilsoy, Sakarya Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisiyim. "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği"ni tezim için kullanmak istiyorum. İzin istemek için yazmıştım. Ayrıca rica etsem ölçeği de benimle paylaşabilir misiniz ?
Şimdiden çok teşekkür ediyorum.

→ Forward translated email

Ali Serdar Sağkal <[Redacted]>
Alıcı: ben

Translator Türkçe Türkçe Translate email

Merhabalar
İlgili ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar

→ Forward translated email

Ek 2.

Alıcı: [Redacted]

Translator Türkçe Türkçe Translate email

İyi günler hocam,
Ben Kübra Yeşilsoy, Sakarya Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisiyim. "Bilişsel Esneklik Ölçeği"ni tezim için kullanmak istiyorum. İzin istemek için yazmıştım. Ayrıca rica etsem ölçeği de benimle paylaşabilir misiniz ?
Şimdiden çok teşekkür ediyorum.

→ Forward translated email

KÜBRA YEŞİL SOY
----- Forwarded message ----- Gönderen: KÜBRA YEŞİL SOY <[Redacted]> Date: 22 Tem 2023 C...

22 Tem 2023 Cmt 19:33

öner çelikkaleli [Redacted]
Alıcı: ben

Translator Türkçe Türkçe Translate email

Sayın hocam, ölçek ektedir. İyi çalışmalar diliyorum..

→ Forward translated email

22 Tem 2023 Cmt 19:23 tarihinde KÜBRA YEŞİL SOY <kubra.yesilsoy@ogr.sakarya.edu.tr> şunu yazdı:

Ek 3.

Alıcı: [Redacted]

Translator Türkçe Türkçe Translate email

İyi günler hocam,
Ben Kübra Yeşilsoy, Sakarya Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisiyim. "Kabul ve Eylem Formu 2 Ölçeği"ni tezim için kullanmak istiyorum. Yetişkinlere uygulayacağım. Tez konum Psikolojik Esneklik ile ilgili. İzin istemek için yazmıştım. Ayrıca rica etsem ölçeği de benimle paylaşabilir misiniz ?
Şimdiden çok teşekkür ediyorum.

→ Forward translated email

fatih yavuz <[Redacted]> 24 Tem 2023 Pzt 01:18 ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben

Translator Türkçe Türkçe Translate email

Merhaba Kübra Hanım,

Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

→ Forward translated email

Ek 4.

Alıcı: [Redacted]

Translator Türkçe Türkçe Translate email

İyi günler hocam,
Ben Kübra Yeşilsoy, Sakarya Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisiyim. "Duygusal Farkındalık Ölçeği"ni tezim için kullanmak istiyorum. İzin istemek için yazmıştım. Ayrıca rica etsem ölçeği de benimle paylaşabilir misiniz ?
Şimdiden çok teşekkür ediyorum.

→ Forward translated email

Arkun Tatar <[Redacted]> 7 Ağu 2023 Pzt 18:49 ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben

Translator Türkçe Türkçe Translate email

Kübra selam,

Ekledim.

İyi çalışmalar,

→ Forward translated email