TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ÖZERKLİK DÜZEYLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK, ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Berika ASLAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ÖZERKLİK DÜZEYLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK, ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Berika ASLAN

Danışman: Doç. Dr. Metehan ÇELİK
Jüri Üyesi: Doç. Dr. İsmail SANBERK
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

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

Başkan: Doç. Dr. Metehan ÇELİK
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. İsmail SANBERK

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2022

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2022

Berika ASLAN

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ÖZERKLİK DÜZEYLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK, ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Berika ASLAN

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Metehan ÇELİK
Temmuz 2022, 101 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin, duygusal özerkliklerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rollerini incelemek ve bunun yanında belirlenen demografik değişkenlere göre duygusal özerkliklerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği anlaşılmaya çalışılmıştır.

Çalışma, Çukurova Üniversitesi'nde okuyan 449 (265 kadın, 184 erkek) öğrenciden kartopu örnekleme yöntemi ile toplanan verilerle yapılmıştır. Öğrencilerin duygusal özerkliklerine ilişkin veriler ''Worthington Özerklik Ölçeği'', bilişsel esnekliklerine ilişkin veriler ''Bilişsel Esneklik Ölçeği'', romantik ilişki doyumuna ilişkin veriler ''İlişki Doyum Ölçeği'' ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin veriler ''Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği'' ve demografik (kişisel) bilgiler ise araştırmacı tarafından oluşturulan ''Kişisel Bilgi Formu'' aracılığı ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22 programı kullanılmış, analiz sürecinde Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Çoklu Regresyon Analizinden faydalanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında; bilişsel esneklik ve romantik ilişki doyumunun duygusal özerkliği anlamlı şekilde yordadığı, her iki değişkenin de duygusal özerklik ile pozitif bir ilişkisi olduğu; toplumsal cinsiyet rollerinin ise duygusal özerkliği anlamlı şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında duygusal özerkliğin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken; aileyle yaşamış olduğu yere, eğitim düzeyine ve romantik ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal özerklik, bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu, toplumsal cinsiyet rolleri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF UNIVERSITY STUDENTS' LEVELS OF EMOTIONAL AUTONOMY ON THE LEVELS OF COGNITIVE FLEXIBILITY, ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION AND GENDER ROLE

Berika ASLAN

Master Thesis, Department of Educational Sciences
Supervisor: Associate Professor Metehan ÇELİK
July 2022, 101 pages

In this study, it is aimed to examine the cognitive flexibility, romantic relationship satisfaction and gender roles as the predictors of university students' emotional autonomy, and also to understand whether their emotional autonomy differs significantly according to the demographic variables determined.

The study was conducted with the data collected by snowball sampling method from 449 (265 female, 184 male) students studying at Çukurova University. Data on emotional autonomy of students were collected through "Worthington Autonomy Scale", data on cognitive flexibility were collected through "Cognitive Flexibility Scale", data on romantic relationship satisfaction were collected "Relationship Satisfaction Scale" and data on gender roles were collected through "Gender Roles Attitude Scale" and demographic (personal) information were collected through the "Personal Information Form" created by the researcher. In the analysis of the data obtained, IBM SPSS 22 program was used, Independent Groups t-Test, One-Way Analysis of Variance, Multiple Regression Analysis were used in the analysis process.

Considering the findings of the research; it was found that cognitive flexibility and romantic relationship satisfaction significantly predicted emotional autonomy, and both variables were positively related to emotional autonomy; On the other hand, it was concluded that gender roles did not significantly predict emotional autonomy. In addition, while emotional autonomy shows a significant difference according to gender; It was found that emotional autonomy did not differ significantly according to the place of residence where participants lived with their family, education level and duration of romantic relationship.

Keywords: Emotional autonomy, cognitive flexibility, romantic relationship satisfaction, gender roles.

ÖN SÖZ

Belki çoğu araştırmacının okumadan geçeceği bu bölümü yazacak olmanın düşüncesi, bu tezi yazarken zorlandığım her aşamada içsel motivasyon kaynağım olmuştu. Bu bölümde teşekkür edeceğim insanların isimlerinin, emeklerimin ürünü olan bu çalışmada bir ömür boyu benimle kalacağı düşüncesi, inancımın kırıldığı ve bunu kimseyle paylaşmak istemediğim zamanlarda kaldığım yerden devam edebilmemi sağladı.

Psikolojik danışma alanına girdiğim ilk zamanlarda, henüz alanımızın değerini tam olarak kavrayamamışken Psikolojiye Giriş dersinin ilk gününde verdiği çarpıcı örnekle ve yaptığı açıklamalardaki dik duruşuyla sevgimi ve saygımı kazanmış olan, her zaman içten ve saydamlığıyla aklımda yer eden çok sevgili Metehan Hocam… Hem lisans hem de yüksek lisans sürecinde bana öğrettikleri, motivasyonumu kaybettiğim veya kaygılandığım zamanlarda verdiği geribildirimler, etik değerlere uygun ve bilimsel bir çalışma ortaya koyabilmem için verdiği destekler için Doç. Dr. Metehan ÇELİK'e minnet ve teşekkürlerimi iletmek isterim.

Psikolojik danışma alanında öğrettikleri, olaylara farklı perspektiflerden bakabilme kabiliyeti ve zekasıyla alanımızın çok değerli akademisyenlerinden biri olarak gördüğüm Doç. Dr. İsmail SANBERK'e ve değerli vaktini ayırarak geribildirimlerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR'e tez jürimdeki varlıkları için teşekkürlerimi iletmek isterim.

Hayatımın her alanında olduğu gibi tez yazma sürecinde de bana destek olan sevgili dostlarım, iyi ki varsınız.

Yolda olmak kadar, yolda kiminle birlikte olduğunun da önemini tecrübe etmemi sağlayan yol arkadaşım/yoldaşım Özdemir KAYAN; süreç boyunca yanımda olman, desteğin, mantığın, yapabileceğime olan tükenmeyen inancın, bana duyduğun saygı ve sevgin için binlerce kez teşekkür ederim, nice güzel yollarımız olmasını dilerim.

Son olarak fakat en önemlisi, benim sevgili güzel ailem… Size karşı hissettiklerim, bir taraftan anlatsam bitiremezmişim gibi diğer taraftan ise kelimelerle ifade edilemezmiş gibi geliyor. Özellikle yüksek lisans sürecinde fazlasıyla yararlandığım, koyduğum hedefe ulaşırken, düşsem de kalkıp yeniden başlamayı ve pes etmemeyi öğreten canım babam Latif ASLAN'a; koyduğum hedefe ulaşma yolundayken hırsıma, kendimi veya çevremdekileri kurban etmeden, zor bir sürecin nasıl nitelikli sürdürülebileceğini öğreten canım annem Şule ASLAN'a ve hem benim minik kardeşim

hem de dostum olarak desteğini benden esirgemeyen, bıkkın hissettiğimde yaptıklarıyla kahkaha atmamı sağlayan canım Ömer ASLAN'a sonsuz teşekkür ederim. Bir aile olarak benim için her zaman yapabileceğinizin en fazlasını yaptınız, hayatımın her anında sırtıma dokunan destek elinizi hissettim, bunun için size sonsuz minnet duyuyorum. Benim en güvenli alanım, canım ailem; sürpriz bir şekilde yeniden dünyaya gelsem ve ailemi seçme şansım olsa hiç düşünmeden yine sizinle olmayı seçerdim. Sizi çok seviyorum.

Berika ASLAN

Temmuz, 2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
ÖN SÖZ ..... **viii**
KISALTMALAR ..... **xiv**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xv**
EKLER LİSTESİ ..... **xvi**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 5
1.4. Sayıltılar 7
1.5. Sınırlılıklar 7
1.6. Tanımlar 7

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 9
2.1.1. Duygusal Özerklik 9
2.1.1.1. Psikanalitik Kurama Göre Duygusal Özerklik 10
2.1.1.2. Bilişsel Yaklaşıma Göre Duygusal Özerklik 11
2.1.1.3. Öz Belirleme Yaklaşımına Göre Duygusal Özerklik 12
2.1.1.4. Noom'a Göre Duygusal Özerklik 12
2.1.2. Bilişsel Esneklik 12
2.1.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik 14
2.1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik 15
2.1.2.3. Sosyal Bilişsel Kurama (Sosyal Öğrenme Kuramı) Göre Bilişsel Esneklik 17

2.1.3. Romantik İlişki Doyumu 19
2.1.3.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına (İnsanın Sekiz Çağı) Göre Romantik İlişki Doyumu 21
2.1.3.2. Sullivan'ın Kişiler Arası İlişkiler Kuramına Göre Romantik İlişki Doyumu 22
2.1.3.3. Bağlanma Kuramına Göre Romantik İlişki Doyumu 23
2.1.3.4. Aşk Stilleri (Aşkın Renkleri) Yaklaşımına Göre Romantik İlişki Doyumu 24
2.1.3.5. Üçgen Aşk Kuramına Göre Romantik İlişki Doyumu 26
2.1.3.6. Varoluşçu Psikolojiye Göre Romantik İlişki Doyumu 27
2.1.4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri 27
2.1.4.1. Psikanalitik Kurama Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri 30
2.1.4.2. Psikanalitik Feminist Kurama Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri 31
2.1.4.3. Sosyal Rol Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri 32
2.1.4.4. Sosyal Bilişsel Kurama (Sosyal Öğrenme Kuramı) Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri 32
2.1.4.5. Bilişsel Gelişim Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri 33
2.1.4.6. Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri 35
2.1.4.7. Çok Faktörlü Toplumsal Cinsiyet Kimliği Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri 37
2.2. Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar 37
2.2.1. Duygusal Özerklik ile İlgili Araştırmalar 37
2.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar 39
2.2.3. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar 41
2.2.4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri ile İlgili Araştırmalar 43

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 45
3.2. Evren ve Örneklem 46
3.3. Veri Toplama Araçları 47
3.3.1. Worthington Özerklik Ölçeği (WÖÖ) 47

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) 48
3.3.3. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) 49
3.3.4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (TCRÖ) 50
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu 51
3.4. Verilerin Toplanması 51
3.5 Verilerin Analizi 52

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Duygusal Özerklik, Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Betimsel İstatistiksel Bulgular 54
4.2. Duygusal Özerkliğin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Bulgular 55
4.3. Duygusal Özerkliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 56
4.3.1. Duygusal Özerkliğin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 56
4.3.2. Duygusal Özerkliğin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 57
4.3.3. Duygusal Özerkliğin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 58
4.3.4. Duygusal Özerklik Düzeyinin Romantik İlişki Süresine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 59

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Özerkliğin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tartışma ve Yorum 61
5.2. Duygusal Özerkliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 63

5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum 63
5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum 63
5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum 64
5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Sürelerine Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum 65

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç 67
6.2. Öneriler 67
6.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler 68
6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler 68

KAYNAKÇA 70
EKLER 96
ÖZGEÇMİŞ 101

KISALTMALAR

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

İDÖ: İlişki Doyum Ölçeği

SBK: Sosyal Bilişsel Kuram

TCRÖ: Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği

WÖÖ: Worthington Özerklik Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Değişkenlerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri 46
Tablo 2. Duygusal Özerklik, Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri 54
Tablo 3. Duygusal Özerkliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 55
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Özerklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 56
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Duygusal Özerklik Düzeylerinin Betimsel İstatistikleri 57
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Duygusal Özerklik Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları 57
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Düzeylerine Göre Duygusal Özerklik Düzeyleri Betimsel İstatistikleri 58
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Özerklik Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları 59
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Sürelerine Göre Duygusal Özerklik Düzeyleri Betimsel İstatistikleri 59
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Süresine Göre Duygusal Özerklik Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları 60

EKLER LİSTESİ

Sayfa

Ek 1. Worthington Özerklik Ölçeği 96
Ek 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği 97
Ek 3. İlişki Doyum Ölçeği 98
Ek 4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği 99
Ek 5. Kişisel Bilgi Formu 100

BÖLÜM I

GİRİŞ

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

1.1. Problem

İnsanlar sürekli değişim ve gelişim içinde olan sosyal varlıklardır. Varoluşcu felsefeye göre insanlar hayattaki amaçlarını belirleyebilecekleri ve seçimler yapabilecekleri bir özgür iradeye sahiptir. Bu durumda insanların söz konusu gelişim süreçlerinde yapmış oldukları eylemlerin sorumluluklarını üstlendikleri takdirde onları bağımsızlığa yaklaştırması beklenmektedir. Söz konusu bağımsızlık göz önüne alındığında özerklik kavramı dikkat çekmektedir. Özerklik kavramının çok yönlü olması, birçok değişkenle ilişkisi, farklı bakış açılarıyla açıklanabilmesi gibi nedenlerle literatür taramaları sonucunda ortak bir tanımlama yapmanın zor olduğu görülmektedir. Bunun yanında söz konusu çalışmamızda özerklik ile ilgili farklı tanımlamaların sentezlenmesine çalışılmıştır. Özerklik kavramı kökünü ‘’otonomi’’ sözcüğünden almakta olup Yunanca autos (kendi) ve nomos (yönet, kural) sözcüklerinin birleşmesinden meydana gelmektedir (Wikipedia, https://tr.wikipedia.org, 16.06.2021). Bu tanımlamadan yola çıkılarak özerklik kavramı ‘’bireyin davranışlarını yönlendirme, karar alma gibi durumlarda belli bir ölçüde dışa kapalı olması’’ olarak açıklanabilir. Özerklik kavramı, araştırmacılar tarafından üç farklı boyut olarak incelenmiştir: davranışsal özerklik, değer özerkliği ve duygusal özerklik. Bu araştırmanın konusu olan duygusal özerklik devamlı yalnızlık hissine kapılmamak, aşırı korunma ihtiyacı hissetmemek, çevreden alacağı duygusal desteğe bağımlı olmamak, duygusal olarak baskı altında hissetmemek, sosyal ilişkilerde yeterli olabilmek ve uygun sosyal sorumluluklar gösterebilme isteği olarak tanımlanmaktadır (Anderson, Worthington, Anderson ve Jennings, 1994). Bireyin karar verme aşamasında özerklik tanımında da bahsedildiği gibi belli ölçüde dışa kapalı olarak kendi düşünceleriyle uyumlu hareket edebilmesi ve sağlıklı kararlar alabilmesinin, duygusal özerklik kazanımında ebeveynlerden tamamen kopmadan veya ebeveynlere aşırı bağımlılık göstermeden tamamlanması gerektiği belirtilmektedir (Santrock, 2012; Zimmer-Gembeck, Madsen ve Hanisch, 2011). Duygusal özerklik kazanımı ergenlik döneminin başından itibaren genç

yetişkinlik dönemine kadar sürmekte ve yaşın artmasıyla duygusal özerklik düzeyinin de artması beklenmektedir (Çoban, 2013; Noom, Dekovic ve Meeus 2001; Steinberg ve Silverberg, 1986; Zimmer-Gembeck, Madsen ve Hanisch, 2011). Özetle, duygusal özerklik bireyin hem sosyal ilişkilerinin niteliği hem de sağlıklı bir yetişkin olabilmesi açısından kazanması gereken önemli bir özelliktir (Tung ve Dhillon, 2006). Duygusal özerklik birçok farklı açıdan değerlendirilmesi ve farklı yapılarla ilişkili olması gerekçesiyle alanyazında ebeveyn tutumları (Koç, 2019; Lamborn ve Steinberg, 1993; Steinberg, Lamborn, Dornbusch ve Darling, 1992; Toprak, 2019; Yılmazer, 2007), iyi oluş (Çelik, 2015; Güney, 2017; Poyraz, 2019), kültürel farklılıklar (Chen, Vansteenkiste, Beyers, Soenens, ve Van Petegem, 2013; Fuligni, 1998), zorbalık eğilimi ve akıllı telefon bağımlılığı (Güneş, 2018), sosyal destek (Erçevik, 2014), bilişsel esneklik (Öztürk, 2019), benlik saygısı ve karar verme stilleri (Çimen, 2017) ve depresyon (Chou, 2000; Pace ve Zappulla, 2010; Yektaş, 2013) gibi birçok değişkenle ilişkisi incelenmiştir.

Sosyal bir varlık olmanın doğası gereği, insanların doğmasıyla birlikte hem fizyolojik hem de psikososyal ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanların desteğine ve onlarla ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. Bu ilişki, bireyin hayatta kalmasını sağlayan beslenme ihtiyacının karşılanması gibi fizyolojik ihtiyaçların giderilmesine yardımcı olmasının yanında; güven, ait olma ve sevilme gibi psikolojik ihtiyaçların da giderilmesinde yardımcı olmaktadır (Diener ve Seligman, 2002; Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Birey sosyalleşme sürecinde, ebeveyn veya bakım veren kişiyle kurduğu ilk ilişkilerin devamında farklı ilişki türlerini deneyimlemeye başlar. Söz konusu bu ilişki türleri sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, yakın ilişkiler, bireyin kendisiyle kurduğu ilişki gibi kategorilere ayrılmakta ve yaşamın bütün alanlarında farklı şekillerde görülebilmektedir (Moss ve Schwebel 1993).

Erikson'un (1968) geliştirdiği gelişimsel dönemlerin içinde -araştırmanın örneklemini kapsayan- genç yetişkinlik dönemi *yakınlığa karşı yalıtılmışlık* olarak adlandırılmış ve söz konusu bu dönemin, gelişim görevinin yakın ilişkiler kurabilmek olduğundan bahsedilmiştir. Yakın ilişki, bireyin özgürlüğü kısıtlanmadan, sağlıklı, tamamlayıcı ve destekleyici duygusal bir ilişki içinde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Yakın ilişkilerin kapsamına romantik ilişkiler de dahil edilmektedir. Romantik ilişkilerin, gelişim dönemi açısından bakıldığında, bireyin yaşamında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Romantik ilişki; sevginin tutku bileşeni ile yakınlığın birleşimini, bunun yanında aşk, bağlanma, duygusal destek ve ait olma gibi özellikleri de içinde barındıran ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Kalkan ve Yalçın,

2012; Sternberg, 1986). Üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkilerin bireyin gelişimine katkısı bulunmaktadır (Sarı, 2008). Alanyazında üniversite yıllarındaki romantik ilişkilerin genç yetişkin bireylerin sosyal etkinliklere katılımını arttırdığı ve sosyal gelişimini desteklediğine dair bulgular bulunmaktadır (Moss ve Schwebel, 1993; Hamamcı ve Esen-Çoban, 2010).

Romantik ilişkiden sağlanan doyum, sağlıklı bir ilişkinin devam ettirelebilmesi yönünden çiftler için oldukça önemlidir, bunun yanında genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler kişinin diğer bireylerle sürdürdüğü ilişkilerine ve söz konusu ilişkilerin niteliklerine de katkıda bulunmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989). Bireyin içinde bulunduğu ilişki hakkında yapmış olduğu kişisel değerlendirmeleri, bunun yanında partnerinin davranışları, ilişkiye beslenen olumlu duygular ve karşılıklı çekim/çekicilik ilişki doyumunun göstergeleridir (Rusbult, 1983; Sabatelli, 1988). Bu açıdan romantik ilişkiden alınan doyumun, duygusal özerklik kavramının sosyal ilişkilerde yeterli olabilme özelliğini içermesi göz önüne alındığında, duygusal özerklik düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Literatürde romantik ilişki doyumunu olumlu ve olumsuz yönden etkileyen değişkenlere yönelik bulgulara rastladığımız birçok araştırma bulunmaktadır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010; Eidelson ve Epstein, 1982; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Stackert & Bursik, 2003; Sümer, 2017; Ulutaş, 2018). Bireyin problem çözme becerilerine sahip olması romantik ilişkide doyum sağlayabilmesinin yollarından biridir (Güven ve Sevim, 2007). Bahsi geçen problem çözme becerileri ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkiden bahseden Bilgin (2009), problem çözme becerisi yüksek bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bilişsel esneklik, kişinin karşılaştığı yeni ve beklenmedik durumlara yönelik düşüncelerini ve davranış örüntülerini düzenleyebilme yetisidir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler, sorunları yeniden tanımlayabilme ve ürettiği çözümleri uygulamaya koyabilme konusunda başarılı oldukları için bu açıdan sosyal hayatta meydana gelebilecek olası problemleri çözme konusunda etkili olabileceği ve dolayısıyla bu durumun bireyin duygusal özerklik düzeyine etki edebileceği düşünülmektedir. Bunun yanında bireyin romantik ilişkiden sağlayacağı doyumun yüksek olmasının bireyin duygusal özerklik düzeyini etkileyebileceği düşünülmüştür.

Toplumun -ilişki biçimleri de dahil- birçok alanında iletişim kurarken toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğunu görmekteyiz. Toplumsal cinsiyet kavramı, biyolojik etmenlerden bağımsız halde, kadın ve erkek cinsiyetine kültürün ve toplumun yüklemiş

olduğu, zamana göre değişebilen rolleri, beklentileri ve çeşitli düşünceleri ifade etmektedir (Blackstone, 2003; Dökmen, 2014; Kerr ve Multon, 2014). Doğum öncesinden biçilmeye başlanan ve hayatın ilk yıllarından itibaren maruz kalınan toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili içselleştirilen kuralların ve kabullerin; kişinin duyguları, davranışları, tutumları, istekleri, beklentileri, kişiliği ve düşünceleri üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır (Bem, 1983; Bingöl, 2014; Çelikkaleli ve Avcı, 2016; Gentile, Boca ve Giammusso, 2018; Horney, 1924). Toplumsal cinsiyet rollerinin etkilerine yönelik bulgulardan yola çıkarak bu araştırmada toplumsal cinsiyet rollerinin bireyin duygusal özerklik düzeyi üzerinde bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu etkinin düşünülmesi özellikle kız çocuklarına ve kadınlara yüklenen pasif, edilgen, kırılgan gibi sıfatların etkisinde kalarak genç yetişkinlik dönemine gelmiş kadınlarda, duygusal özerklik kavramının içermiş olduğu duygusal desteğe bağımlılık, aşırı korunma ihtiyacı gibi özelliklerle ilişki içinde olabileceğinden kaynaklanmaktadır.

İnsanların sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesinin yanında kendi kendine yetebilmesinin de bireyin bir bütün halinde gelişimi için öneminin vurgulandığı son yıllarda ve özellikle kendi kendine yetebilmenin önemini deneyimleyerek de gördüğümüz COVID-19 (pandemi) sürecinde duygusal özerklik kavramının bir kez daha altı çizilebilir. Literatüre bakıldığında duygusal özerklik ile ilgili yapılan çalışmaların henüz oldukça kısıtlı olması ve özellikle genç yetişkinlik döneminde duygusal özerklik kavramını açıklayan araştırmaların ise sadece birkaç tane olması (Çimen, 2017; Öksüz, 1995; Parra, Oliva ve Sánchez-Queija, 2015) bu çalışma için duygusal özerklik kavramının seçilmesine sebep olan etmenlerden biridir. Bunun yanında yine aynı gerekçeden yapılmış olan çalışmanın literatürdeki bir eksikliğin giderilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri kavramlarının duygusal özerklik düzeyine yordayıcılığı incelenecektir. Duygusal özerklik kavramının doğasının anlaşılmasında katkı sağlayacağının düşünüldüğü cinsiyet, aile ile yaşamış olduğu yer, eğitim düzeyi ve romantik ilişki süresi gibi demografik değişkenler de kullanılacaktır. Bulgular sonucunda sağlıklı bir yetişkin olabilmenin ve nitelikli sosyal ilişkiler kurabilmenin önemli bir bileşeni olan duygusal özerkliğe etki eden faktörlerin bir kısmının anlaşılmış olması hedeflenmektedir. Bu sayede hem duygusal özerkliğin yapısının daha anlaşılır olması hem de ilerleyen araştırmalarda veya yapılacak psikoeğitim programlarında kullanılmak üzere bilimsel temel oluşturmuş olmak hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın Genel Amacı: Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri değişkenlerinin duygusal özerklik düzeylerini yordayıcılığının incelenmesidir. Bu genel amaca ek olarak; üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeyleri ile belirlenen demografik değişkenler (cinsiyet, aileyle yaşamış olduğu yer, eğitim düzeyi, romantik ilişki süresi) arasında anlamlı farklılık olup olmadığı araştırmanın alt amaçları arasındadır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri duygusal özerkliklerini olumlu yönde anlamlı yordamaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumları duygusal özerkliklerini olumlu yönde anlamlı yordamaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerini benimsemeleri duygusal özerkliklerini olumsuz yönde anlamlı yordamaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal özerklikleri belirlenen demografik değişkenlere bağlı olarak farklılaşmaktadır.

i) Üniversite öğrencilerinin duygusal özerklikleri cinsiyete bağlı olarak farklılaşmaktadır.

ii) Üniversite öğrencilerinin duygusal özerklikleri ailesiyle yaşamış olduğu yere bağlı olarak farklılaşmaktadır.

iii) Üniversite öğrencilerinin duygusal özerklikleri eğitim düzeyine bağlı olarak farklılaşmaktadır.

iv) Üniversite öğrencilerinin duygusal özerklikleri romantik ilişki süresine bağlı olarak farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bireyin toplum içinde etkin bir şekilde var olabilmesi, nitelikli sosyal ilişkiler kurabilmesi, sağlıklı bir benliğe sahip olabilmesi, diğer insanlara bağımlı olmadan fakat gerektiğinde de yardım isteyebilmesi, düşünceleriyle uyumsuz istekleri etkin bir biçimde geri çevirebilmesi, rol ve sorumluluklarını yerine getirebilmesi oldukça önemlidir. Söz konusu bu özellikler daha önce de bahsedildiği gibi bireyin duygusal özerkliğini kazanmış olmasıyla oldukça ilişkilidir. Genç yetişkinlik dönemindeki birey sosyal

gruplarda gelişimini devam ettirirken kendini yapıcı bir şekilde ifade edebilme ve varlığını etkin bir biçimde ortaya koyabilme motivasyonunu edinmiş olduğu duygusal özerklikten alacaktır.

İnsanlar aile ve arkadaş grupları içerisinde yaşamlarını sürdürebilmeli bunun yanında bireyleşme konusunda karşılaşabilecekleri sorunlarla baş edebilmelidir (Crow ve Graham, 1973). Sorunlarla baş edebilmek konusunda bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması başlıca yardımcı etmenlerden biridir. Birey karşılaştığı problemlere yönelik en basit düzeyde inkar veya görmezden gelme gibi mekanizmaları kullanabildiği gibi daha komplike olarak bazı anksiyete, depresyon gibi psikopatolojilere saplanabilmektedir. Bu durum bilişsel esnekliğe sahip olmanın önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Romantik ilişkiler bireyin yaşamının birçok döneminde görülse de kişinin yaşamına etki etme düzeyi ve geleceğini belirlerken önemli bir etken olarak karşımıza çıkması özellikle genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerdir. Üniversite yıllarındaki romantik ilişkiler, yetişkinlik döneminde kurulacak yakın ilişkilerin niteliğini ve bireyin evlilik sürecinde partneriyle kuracağı ilişkiyi etkilemektedir (Furman, 2002). Romantik ilişkide bireylerin karşılıklı olarak geliştiği, birbirilerine pranga vurmadığı, karşılıklı doyumun olduğu bir süreç ilişki doyumuna işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında kurulan ilişkide kişisel sınırlarını koruyabilmek, hayır diyebilmek, duyguları ve düşünceleri etkin bir biçimde ifade edebilmek yine duygusal özerklikle ilişkiyi düşündürmektedir.

Hayatın her alanında kurulan ilişkilerdeki rollerde ve haklarda eşitlik aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinin önemine de işaret etmektedir. Bireylerin kurduğu sosyal ilişkilerde tarafların hangi rolleri benimsemesi gerektiği çoğunlukla toplumsal cinsiyet kalıpyargılarıyla belirlenmiştir. Bu durumda kendini tanıyan, kendi kendine yetebilen ve özsaygısı yüksek olan bir bireyin toplumun istekleri ve/veya kendisine biçtiği roller ile kendi düşünceleri çatışsa dahi duygusal özerkliğini sürdürebilmesi beklenmektedir.

Literatür incelendiğinde özellikle genç yetişkin grupta duygusal özerklik kavramının çok sınırlı sayıda araştırmaya konu olduğundan bahsetmiştik. Bunun yanında duygusal özerklik, bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri değişkenlerinin ise birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle söz konusu araştırmanın; duygusal özerkliğin doğasının daha iyi anlaşılabilmesi açısından faydalı olacağı düşünülürken, aynı zamanda hangi demografik değişkenlerin

duygusal özerklik üzerinde bir etkisinin olduğunu görebilmek açısından da faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların; duygusal özerkliğin anlaşılmasına katkı sağlayacağı bunun yanında bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal özerkliğe etkisinin olup olmadığının araştırılması ise psikolojik danışma sürecinde danışanın yeterliliğini artırması, sosyal yaşam içerisinde daha farkında ve aktif bir birey olmasına yardımcı olabilmesi açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak alan çalışanları tarafından konuyla ilgili hazırlanabilecek psikoeğitim programlarında veya yapılacak araştırmalarda bilimsel bir kaynak oluşturması açısından önem arz edeceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıltılar

1.Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerinin veri toplama araçları olarak kullanılacak olan ölçeklere içinde bulundukları gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru ve içten cevap verecekleri varsayılmaktadır.
2.Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma, aşağıda belirtilen yönleri ile sınırlıdır.

1. Araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamında toplanacak veriler, Bilişsel Esneklik Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Worthington Özerklik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygusal Özerklik: En temel anlamıyla bireyin duygusal olarak bağımsızlaşma sürecini vurgulayan, sürekli yalnızlık hissi yaşamama, aşırı korunma ihtiyacı hissetmeme, diğer insanlardan gelecek olan duygusal desteğe bağımlı olmama, duygusal baskı altında hissederek karar vermeme, sosyal ilişkilerde yeterli olabilme ve uygun sosyal

sorumluluklar sergileme arzusu olarak tanımlanmaktadır (Anderson, Worthington, Anderson ve Jennings, 1994; Steinberg ve Silverberg, 1986).

Bilişsel Esneklik: Bireyin sahip olduğu bilgileri devamlı olarak yeniden yapılandırabilmesi, değişen durumlara sağlıklı biçimde adapte olabilmesi, düşünceler arası geçiş becerisi ya da farklı sorunlara çok yönlü stratejilerle yaklaşabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Spiro ve Jehng, 1990; Stevens, 2009).

Romantik İlişki Doyumu: Yakınlık, tutku ve bağlılık unsurlarından oluşan romantik ilişki bir yakın ilişki türüdür (Sternberg, 1997). Romantik ilişki doyumu ise, yaşanılan ilişkideki pozitif özelliklerin negatif özelliklerden daha çok olduğuna yönelik değerlendirmeleri ifade etmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Bu değerlendirmelerin ve yorumlamaların olumlu olması romantik ilişkiden doyum sağlandığı, olumsuz olması ise romantik ilişkiden doyum sağlanmadığı anlamına gelmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989).

Toplumsal Cinsiyet Rolleri: Bireyin sahip olduğu biyolojik cinsiyeti doğrultusunda toplum tarafından bireye yüklenen, bireyin düşünce, duygu, davranış ve tutumlarını şekillendiren; topluma, kültüre veya zamana göre değişiklik gösteren kurallar ve beklentiler bütünüdür (Ökten, 2009; Seçgin ve Tural, 2011).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu kısımda duygusal özerklik, bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. Duygusal Özerklik

Özerklik sözcüğünün kelime kökeni otonomi sözcüğüdür. Yunanca autos (kendi) ve nomos (yönet) sözcüklerinin bir araya gelmesi ile oluşan bu sözcük TDK eğitim terimleri sözlüğünde "yönetim konusunda dış denetime kapalı olma, bireyin davranışlarını yönetme ve karar alma konusunda bir ölçüde bağımsız olması" şeklinde tanımlanmıştır. Özerklik, birçok araştırmanın konusu olmasına rağmen, farklı değişkenlerle olan ilişkisi, farklı bakış açıları nedeniyle evrensel kabul görecek bir tanımdan söz edilememektedir. Tüm tanımlamalara bakıldığında, özerklik kavramını bazı araştırmacılar çocuklukta oluşan ebeveyne bağımlılıktan uzaklaşmak olarak tanımlarken, bazı araştırmacılar ise, bireysel olarak duygu düşünce, davranış ve amaçlarını oluşturup kararlar verebilme kapasitesi olarak ifade etmektedir (Zimmer-Gembeck ve Collins, 2003). Kağıtçıbaşı (1996) ise özerklik kazanımında çevredekilerden kesin bir ayrışıklık olmaksızın çevresindekilerle ilişki içinde olabilmeyi barındıran, hem özerklik hem ilişkisellik ihtiyacını karşılayabilecek ''özerk-ilişkisel benlik'' kavramını öne sürmüştür; bu sayede birey duygusal bağlantılarını devam ettirerek özerk olabilecektir. Tanımlamalardaki ortaklaşamama durumu özerkliğin çok boyutlu yapısının yanında kültürel farklılıklardan da kaynaklanabilmektedir. Özerklik üzerine çalışan araştırmacılar özerkliğin tek boyutla açıklanamayacağını, farklı özellikleri kapsayan alt türlerden oluştuğunu ve bu türlerin de birey için etkisinin farklı olabileceğini belirtmişlerdir. Bahsedilen bu alt kategoriler: *davranışsal özerklik, değer özerkliği* ve *duygusal özerkliktir* (Steinberg, 2007). *Davranışsal özerklik* kavramı; bireyin hayatın gidişatına yön verecek kararlar verme, kendi kendini yönetebilme davranışlarında aktif ve özgür kararlar alabilmesini ifade etmektedir (Sessa ve Steinberg (1991)' den akt. Özdemir ve Çok, 2011). Diğer bir deyişle davranışsal özerklik, bireyin davranışlarının sorumluluğunu üstlenerek, ihtiyaç duyduğunda yardım ve işbirliği talebinde de

bulunarak, kendi başına davranabilme potansiyeli olarak tanımlanabilir (Deniz, 2010). *Değer özerkliği* kavramı; gelişim süreçlerinden geç ergenlik dönemiyle birlikte gerçekleştiği açıklanan dini, ahlaki, politik ve toplumsal konularda bireyin ilgi alanlarında ve düşüncelerinde değişimler olması ile gerçekleşmektedir (Toepfer, 2001). Değer özerkliği kavramı, bilişsel süreçlerle ilgili konuları kapsamasından ötürü bilişsel özerklik olarak da nitelenmektedir. Değer özerkliğinin gelişimi duygusal özerklik ve davranışsal özerkliğin kazanımından sonra olmaktadır (Yılmazer, 2007). Araştırmada yer verilecek olan ana unsurlardan biri olan ve ilk olarak Steinberg ve Silverberg (1986) tarafından açıklanan *duygusal özerklik* ise en temel anlamıyla bireyin duyguları konusundaki bağımsızlaşma sürecini açıklamaktadır. Bebeklikte oluşan anne babaya bağlılıktan uzaklaşarak onların da bağımsız birer birey kabul edilmesiyle duygusal özerklik oluşmaktadır (Steinberg, 2007). Steinberg ve Silverberg (1986) duygusal özerklik kavramının dört alt boyutu olduğundan bahsetmektedir, bunlar: ebeveyni idealleştirmeme, bireyleşme, ebeveynden bağımsızlaşma ve ebeveyni bir birey olarak görme şeklinde sıralanmaktadır. Söz konusu boyutlarla ilgili çalışmalarda ebeveyni bir birey olarak görme boyutunun yeteri kadar desteklenmediği ve zaman içinde değişim göstermediği görülmektedir (Deniz, Çok ve Duyan, 2013). Bu çalışmada temel alınan duygusal özerklik kavramı ise, devamlı yalnızlık hissi yaşamama, aşırı korunma isteği ve ihtiyacı hissetmeme, başka insanlardan gelecek olan duygusal desteğe bağımlı olmama, karar verirken veya kendini ifade ederken duygusal baskı altında hissetmeme, sosyal ilişkilerde yeterli olabilme ve uygun sosyal sorumluluklar gösterme isteği olarak tanımlanmaktadır (Anderson, Worthington, Anderson ve Jennings, 1994).

2.1.1.1. Psikanalitik Kurama Göre Duygusal Özerklik

Psikanalitik kuram özerkliği genellikle bağımsızlık ile ilişkilendirmektedir. Kurama göre, özerklik aslında geç ergenliğe kadar tam olarak gelişmemektedir (Steinberg ve Silverberg, 1986). Anna Freud (1958) çalışmalarında özerklik gelişimini açıklarken, ergenlik dönemindeki gençlerin, çocukluk çağının yansıması olarak gördüğü ödipal duygularıyla mücadele etmek, hızla ilerleyen fiziksel değişime ayak uydurmak ve yoğun cinsel dürtülerle baş edebilmek adına anne ve babadan uzaklaşmayı tercih ettiklerini vurgulamaktadır. Ergenlik döneminde aile ile yaşanan çatışmalar artmakta ancak bu çatışmalar hem kişisel gelişim hem de özerklik gelişimi için gerekli ve olağan görülmekte ve bu durum *ayrışma* olarak adlandırılmaktadır (Özdemir ve Çok, 2011; Steinberg, 1999;

2007). Psikanalitik kuramın temsilcilerinden biri olan Carl Gustav Jung (1968) ise, benlik (doğuştan gelen ve kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlayan kavram) gelişimindeki nihai hedefin bireyleşme olduğunu vurgulamıştır. Fiziksel gelişimle birlikte şekillenen doğal bir süreç olan bireyleşme aile ve çevre koşullarından etkilenebilmektedir (Jung, 1968). Erikson'un psikososyal gelişim kuramında ise özerklik 2-3 yaşlarına denk gelen ''özerkliğe karşı kuşku ve utanç'' döneminde tanımlanmıştır. Bu dönemde çocuklar kendilerini ve çevrelerini kontrol edebilmeyi öğrenmeye başlamaktadır. Bu dönemdeki çatışmanın çözülmesi çocuğa ''irade'' duygusunu kazandırmaktadır (İnanç Yazgan ve Yerlikaya, 2017; Feist ve Feist, 2016). Bu kurama göre her gelişim dönemi kendisinden sonra gelen gelişim dönemlerini etkilemektedir dolayısıyla çocuğun bu dönemde kazanmış olduğu irade ve özgüven duygusu ergenlik dönemindeki kimlik gelişimi için önemli rol oynamaktadır (Kroger, 1996).

2.1.1.2. Bilişsel Yaklaşıma Göre Duygusal Özerklik

Bilişsel yaklaşımın açıklamalarına göre özerklik, doğuştan var olmuş bir özellik değildir, zaman içinde bireyin çevreyle olan etkileşimiyle gelişmekte olan bir özelliktir. Özerklik gelişiminde amaç, hedef ve istek önemlidir ve bu doğrultuda kişinin belirlediği hedefler doğrultusunda sorumluluk üstlenip, hedeflerini düzenleyebilme, karar verme ve seçim yapabilmesi ile ilişkilidir (Musaağaoğlu ve Güre, 2005; Noom, Decovic ve Mecus, 2001). Bilişsel yaklaşımda özerklik tanımlanırken karar vermenin önemi ve kontrol algısı üzerinde durulmaktadır (Morsünbül, 2011). Bandura özerkliğin kazanılmasını, öz yeterlik kavramı ile bireyin kendi düşünce ve davranışlarını kontrol becerisi olarak açıklamıştır (Akyüz, 2011; Musaağaoğlu, 2004). Sadece çocuklukta değil, bireyin tüm yaşamı boyunca oluşmakta olan öz yeterlik algısı; bireyin harekete geçirici davranışlarını, belirlediği hedefe ulaşmak için ne kadar çaba göstereceği ve başarısızlığa karşı göstereceği direnci veya pes etme süresini etkilemektedir (Deniz, Çok ve Duyan, 2013). Bilişsel yaklaşımın başka bir temsilcisi olan Piaget'ye göre ise özerklik, kişinin kendisini yönetebilmesi, üst düzey akıl yürütme becerilerine sahip olması, eleştirel düşünce sistemiyle ödül ve cezadan bağımsız olarak düşünebilmesi ve empatik bakış açısına sahip olması ile gelişen bir süreçtir (Kamii, 1991; Kayar, 2016; Sesli, 2014).

2.1.1.3. Öz Belirleme Yaklaşımına Göre Duygusal Özerklik

Deci ve Ryan'ın (2000) bireylerin ve grupların olumlu yönde gelişimine etki eden unsurları belirlemek amacıyla geliştirdiği Öz Belirleme Yaklaşımı üç temel kavram ve psikolojik ihtiyaç üzerinde durmaktadır; bunlar: *yeterlik, ilişkili olma (ilişkisellik)* ve *özerkliktir*. Bireylerin sağlıklı bir kişilik geliştirmeleri, sağlıklı fizyolojik ve psikolojik gelişim ve iyi olma halleri için bu psikolojik ihtiyaçların doyurulması gerekmektedir (Cihangir Çankaya, 2009; Deci ve Ryan, 2000). *Yeterlik ihtiyacı*, bireyin hedeflerini gerçekleştirebilecek ve istenmeyen sonuçlardan kaçınabilecek potansiyele sahip olması, çevresiyle nitelikli ilişkiler geliştirerek ilişkilerinde kendini etkili hissedebilmesi olarak tanımlanmaktadır. *İlişkili olma ihtiyacı*, bireyin toplumdaki diğer bireylerle bağlantısını sürdürme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. *Özerklik ihtiyacı* ise, bireyin karar alırken ya da eyleme geçerken, kendini ön planda ve sorumlu hissetme yani etkinliklerini kendisinin yönlendirme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Chen, Vansteenkiste, Beyers, Soenens ve Van Petegem, 2013; Deci ve Ryan, 2000; Kart ve Güldü, 2008).

2.1.1.4. Noom'a Göre Duygusal Özerklik

Noom, Dekovic ve Meeus (1999) özerklik kavramını, *işlevsel, tutumsal/davranışsal* ve *duygusal* özerklik olarak üç alt boyutta ele almışlardır. *İşlevsel özerklik* boyutunda ergenin hedefler koyabilme ve koyduğu hedeflere ulaşma yollarını düşünerek sorumluluk alabilmesi ele alınmaktadır (Noom ve ark., 2001). *Tutumsal/davranışsal özerklik* boyutu, ergenin seçenekleri görebilmesi, bu seçenekler arasında seçim yapabilmesi ve bu doğrultuda bir hedef belirleyebilme becerisi -diğer bir deyişle davranışta bulunmadan önce düşünebilme- şeklinde açıklamıştır; bu beceriye sahip olunduğunda yaşamının sonraki yıllarında neler yapabileceği ile ilgili öngörü edinebileceğini de kanıtlar nitelikte olduğundan bahsedilmektedir (Akyüz ve Şendil, 2014). *Duygusal özerklik* boyutu ise, bireyin ebeveyn ve akranlarından alacağı görüşlere önem vermekle birlikte duygusal olarak bağımsız olabilmesi, bireysel tercihleri ve hedeflerine yönelik duyduğu güven hissi olarak tanımlanmaktadır (Noom ve ark., 1999).

2.1.2. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik kavramı alanyazında farklı bakış açılarıyla tanımlanmaya çalışılmıştır. Spiro ve Jehng'e (1990) göre bilişsel esneklik, kişinin edindiği ve halihazırda var olan bilgilerini sürekli biçimde yeniden yapılandırabilmesi ve yeni

durumlar karşısında adaptasyon sağlayabilmesidir. Bu tanıma benzer şekilde Stevens (2009), bilişsel esneklik kavramını bireyin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, var olan düşünceden başka bir düşünceye geçme becerisi veya farklı problem durumlarına çok yönlü stratejilerle yaklaşabilme becerisi olarak tanımlamıştır. Budak'ın (2017) hazırlamış olduğu psikoloji sözlüğünde ise bilişsel esneklik; bireyin farklılaşan durumlardan doğan isteklere uygun tepkiler verebilmesi için sahip olduğu bilgileri anlık olarak yeniden yapılandırabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Bilgin'e (2009) göre ise bilişsel esneklik, kişinin karşılaştığı problem durumlarına yönelik alternatif çözüm yolları üretebilmesidir ve bunun yanında bilişsel esneklik kişilerarası ilişkiler sayesinde kazanılmaktadır. Bu tanımlamalarla birlikte Kloo, Perner, Aichorn ve Schimdhuver (2010) kişinin esnek davranışlar sergileyebilmesi için bilişsel olarak da esnek olması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu tanımlamaya göre bilişsel esneklik iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Bunlar; tepki esnekliği ve dikkat esnekliğidir. Bireyin tepkisel esnekliğe sahip olabilmesi, dikkatine ve dikkat esnekliğine sahip olabilmesine bağlıdır. Söz konusu bu tanımlama, esnekliği farklı boyutlarla (davranış ve düşünce boyutu) açıkladığı için diğer tanımlamalardan ayrışmaktadır.

Stager ve Lethwood'un (1998) araştırmaları bilişsel esnekliği üç ana unsur olarak incelemiştir. İlk olarak, bilişsel esnekliğin, bilişsel hataları tamamıyla önlemeyi içermesi ve bunun yanında, söz konusu olayların ayrıntıları arasındaki farkları çok iyi şekilde fark etmeyi sağlayan bir yetenek olmasıdır. İkinci olarak; bilişsel esneklik, bireyin negatif ruh halini kontrol altına alabilmesini ve problemli durumlara sakince yaklaşmasını sağlamaktadır. Son olarak ise; bilişsel esneklik, bireyin söz konusu duruma yönelik alternatif yolları değerlendirip buna göre tepki vermesini sağlamaktadır (Stager ve Lethwood, 1998).

Bilişsel esneklik düzeyi kişilerin sahip olduğu yaşa ve cinsiyetlerine göre farklılaşabilmektedir. Kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri, içinde olduğu gelişim aşaması, dönem özellikleri ve cinsiyet rolünden etkilenebilmektedir. (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Bunun yanında bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler kolay ve spontan değişimler yapabilirken, bilişsel esneklik düzeyi düşük bireyler değişimler yapma konusunda zorlanmaktadır (Cox, 1980).

Bilişsel esneklik psikolojik problemlerle ilişkili ya da bu problemlere odaklı bir kavram olmasının yanı sıra aynı zamanda kişinin durumlara ve olaylara yönelik verdiği tepkiler ve genel düşünce sistemi için temel bir nitelik de taşımaktadır (Öztürk, 2013). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler sosyal ilişkilerde kendilerini yeterli hisseder

ve iletişim sürecindeki mesajlara doğru anlamlar yükleyip yapıcı çözümler bularak nitelikli davranışlar sergileyebilirler (Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, iletişimde karşılaşacakları farklı durumlarla baş etmede başarılı olabileceklerine yönelik inançları vardır, alışıldığın dışındaki durumlarla karşılaştıkları zamanlarda iletişimde farklı ve yeni yolları denemeye bunun yanında gereksinimlerini karşılayabilmek adına yeni durumlara adapte olmaya isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğin aynı zamanda bireylerin kurduğu sosyal ilişkilerine de olumlu katkıları bulunmaktadır (Bilgin, 2009).

Gündüz'ün (2013) bilişsel esneklik ve akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde bir ilişki bulgulanan araştırması ile Bilge ve Arslan'ın (2000) akılcı olmayan inançlar ve problem çözme becerileri arasındaki negatif yönde ilişki bulunan araştırmalarının bulguları paralellik göstermiştir. Bu araştırma bulgularından yola çıkarak bilişsel esneklik düzeyi zayıf bireylerin, sosyal ilişkilerinde de ortaya çıkacak problem durumlarında akılcı çözüm yolları üretmekte güçlük çekeceği düşünülebilir; bu durumun ise -duygusal özerklik kavramının sosyal ilişkilerdeki rolü göz önünde bulundurulduğunda- duygusal özerklik düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir.

Alanyazındaki çalışmalardan görüldüğü üzere bilişsel esneklik kavramı farklı bakış açılarıyla tanımlanmıştır. Tanımlamaların ortak noktası ise, bireyin karşılaştığı yeni veya değişen durumlara yönelik alternatif düşünce biçimleri geliştirmesi, bu düşünce biçimlerinde karar kılarken esnek olabilmesi ve buna yönelik davranış stilleri oluşturmasıdır. Diğer bir deyişle birey, olaylara veya durumlara yönelik bir karara varmadan, öncelikle olası başka alternatiflerin farkında olmalıdır (Bilgin, 2009). Buradan hareketle bireyin yaşam boyu birçok farklı durumla karşılaşması ve bu durumlara yönelik vereceği tepkilerle kendi iyi oluşunu geliştirebilmesi veya koruyabilmesi; bunun yanında sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi açısından bilişsel esneklik büyük önem arz etmektedir.

2.1.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) ilk olarak Albert Ellis tarafından ortaya koyulmuş ve geliştirilmiştir. ADDT özünde, bireyin olayları algılama ve yorumlama biçimine odaklanır ve bu durum sonucunda zaman zaman ortaya çıkan hatalı düşüncelerden kuramında ''akılcı olmayan inançlar'' olarak bahseder. Kuramda insanın ruhsal sorunlarının da kaynağı büyük ölçüde bu akılcı olmayan inançlara dayandırılmıştır.

ADDT, bireyin davranışsal ve duygusal tepkilerinin düşünce ve inançlarının etkisiyle ortaya çıktığını savunur (Türkçapar, 2020). İnsanlar düşünebilme, deneyimleri yorumlayabilme, düşünme üzerine düşünme özelliği aracılığıyla yaşantıların etkisini azaltabilme yetisine sahip oldukları için Albert Ellis de psikoterapi sürecinde insana özgü olan düşünme ve yorumlama üzerine yönelmiştir (Türkçapar, 2020; Watson ve Rayner 1920). Walen, DiGiuseppe ve Wessler'e (1980) göre akılcı olmayan inançlar, sert, katı, aşırı genellemeler içeren, dogmatik, duygusal sorunlara yol açan ve genellikle değişime dirençli düşüncelerdir. Bireyin bilişsel açıdan esnek olması bu düşüncelerin değişmesi ve akılcı inançlara dönüşmesi için oldukça önemlidir. Bireyin karşılaştığı duruma yönelik akılcı ve esnek düşünme biçimi onun durum üzerindeki kontrolünün artmasını ve böylelikle durumdan etkilenme düzeyini azaltmaktadır (Altunkol, 2017). Akılcı inançların genel özellikleri Walen ve ark. (1980) tarafından, mantıklı, uyumlu, ampirik olarak doğrulanabilir, mutlakçı ve katı olmak yerine esnek olan, tercihleri, istekleri içeren, genellikle olumlu duygularla sonuçlanan, olumsuz duyguların ise sağlıklı biçimde yaşanmasını sağlayan ve bireyin amaçlarına ulaşmasını, sağlıklı ilişkiler kurup sürdürebilmesini sağlayan düşünce biçimleri olarak sıralanmıştır.

Görüldüğü üzere ADDT'nin bireyin psikolojik olarak sağlıklı olabilmesi, yaşamını işlevsel olarak sürdürebilmesi için özellikle üzerinde durduğu akılcı inançlar kavramının özellikleri bilişsel esneklik kavramıyla paralellik göstermektedir.

2.1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik

Aaron Temkin Beck tarafından ortaya atılan ve geliştirilen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireyin düşüncelerinin, bireyin nasıl hissedeceği ve nasıl davranacağının temel belirleyicisi olduğunu vurgular. BDT'ye göre bireyin duygularının ve davranışlarının kaynağı olaylar değil, bireyin o ana kadar getirdiği düşünce örüntüleri ve olaylar karşısındaki düşünceleridir. BDT'nin temel varsayımları öğrenme kuramları ve bilişsel psikoloji ilkelerine dayanır. BDT ve ADDT olumsuz düşünceleri ve inançları tanımaya; bunları değiştirmeye ve yeniden inşa etmeye çalışma konusunda birbiriyle benzeşmektedir.

Beck ve arkadaşları (1979), psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin düşünme süreçlerinde bazı yanılsamalar yaşayabildiklerinden ve söz konusu bireylerin bilişsel esneklikten yoksun, oldukça katı ve inatçı yapıda bilişsel çarpıtmalarının olduğundan bahsetmişlerdir (Akt. Altunkol, 2011). Beck (2005), bireyin psikolojik problemlerinin

altında yatan nedenlerin hatalı öğrenmeler, yetersiz ve/veya yanlış bilgilerden çıkarılan yanlış sonuçlar olabileceğinden bahsetmiştir. Beck, başlangıçta depresif bireyler üzerine yaptığı çalışmalarda bu bireylerin olaylar karşısında verdiği tepkilerin olayla uyumlu olmadığını ve aynı bireylerin başka olaylar karşısında da yine işlevsel olmayan inançlar ve olumsuz otomatik düşüncelerle tepki verdiklerinden bahsetmiş ve bunlara ‘’bilişsel çarpıtmalar/hatalar’’ adını vermiştir (Beck, 1963). Beck'e göre bazı bilişsel çarpıtmalar şu şekilde sıralanabilir:

- Keyfi çıkarsama: Delil bulunmadan veya aksine delillerin bulunduğu hallerde bile bireyin görmezden gelerek belirtilen hedefe varmasını belirtmektedir (Beck, 1963).
- Seçici soyutlama (Zihinsel filtreleme): Yaşanılan tek bir olumsuz olayın bireyin bakış açısını şekillendirdiği bu çarpıtmada yaşanılan olumlu olaylar görmezden gelinmektedir (Burns, 1980).
- Aşırı genelleme: Tek bir olay veya durumun genellenerek düşünüldüğü bu çarpıtmada sıklıkla ‘’hiçbir zaman’’ veya ‘’her zaman’’ kelimelerini kullanmakta ve kendini bir kısır döngünün içinde hissetmektedir (Burns, 1980).
- Büyütme ve küçültme: Kişinin olayları içselleştirirken ve aktarırken çeşitli kişisel çıkarımlarda bulunarak taşanan negatif durumların daha önemli; pozitif olayların ise daha önemsiz olduğu biçimindeki çarpıtma türüdür (Beck, 1963).
- İkili düşünme (Ya hep ya hiç): Temelinde mükemmeliyetçiliğin yattığı bu çarpıtmada birey için orta yol yoktur; mükemmellik olmadığı takdirde kendini değersiz ve başarısız olarak nitelemektedir (Burns, 1980).
- Kişiselleştirme: Bireyin iç dünyası dışında veya kendisi ile alakalı olmayan bir durum ile arasında ilişki kurması ve yaşananlardan kendine pay çıkarıp kendini suçlu gördüğü veya olayın kendiyle ilişkili olduğunu düşündüğü çarpıtma biçimidir (Beck, 1963).
- Felaketleştirme: Alternatif sonuçlar düşünülmeden gelecekle veya mevcut durumla ilgili değerlendirmelerin sürekli olarak olumsuz yapıldığı çarpıtma biçimidir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

- Olmalı ifadeleri (-meli/-malı düşünce tarzı): Karşılaşılan durumlarla ilgili katı ve kesin sınırların olduğu ve bu sınırların dışına çıkıldığı takdirde bireyde suçluluk duygusu ve rahatsızlık hissinin yaratıldığı çarpıtma biçimidir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).
- Zihin okuma: Karşısındaki bireylerin zihninden geçenleri bildiğine inanarak karşısındaki bireylere tepkide bulunmayı içeren çarpıtma biçimidir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).
- Etiketleme: Kişinin diğer kişileri, durumları, olayları veya kendisini tarafsız olarak değerlendirememesi ve sonuç olarak da olumsuz sıfatlar yüklemesi ile oluşan çarpıtma biçimidir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Tıpkı ADDT'nin tanımladığı işlevsel olmayan inançlarda olduğu gibi bahsedilen bu bilişsel çarpıtmaların da temel özelliği esnek olmayan yapıda ve değişime dirençli düşünce biçimleri olmalarıdır. Bu bilişsel yapılar esnek olmamasından kaynaklı olarak kişinin yaşayacağı değişimleri engellemektedir (Bilgin, 2009). Bu açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda bilişsel esneklik ve bilişsel davranışçı terapinin odaklarının ilişki içinde olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik yetisine sahip bireyler, değişen koşullara göre düşüncelerini esnetebilen, uyumsuz ve kendilerini zorlayan düşünceler yerine uyumlu alternatifleri koyabilen ve bu sayede zorluklarla baş edebilen bireylerdir (Gülüm ve Dağ, 2012). Dennis'e (2009) göre depresif bireylere, basmakalıp düşünce tarzlarına müdahale yollarının aktarılması aracılığı ile bilişsel esneklik kazandırılmaya çalışılmaktadır ve bu sayede bireylerin düşüncelerindeki mevcut katılık ve ısrarcılık ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır. Buradan yola çıkarak BDT temel alınarak yapılan psikolojik danışma süreçlerinin en önemli hedeflerinden biri, danışana bilişsel müdahaleler aracılığıyla bilişsel esneklik kazandırmaktır (Sapmaz ve Doğan, 2013).

2.1.2.3. Sosyal Bilişsel Kurama (Sosyal Öğrenme Kuramı) Göre Bilişsel Esneklik

Davranışçı kuramların insan doğasını ve davranışlarını açıklamaya yönelik radikal bakış açılarının aksine Albert Bandura bilişsel süreçlere önem vermiş ve bu süreçleri açıklamaya çalışmış kuramcılardan biridir. Sosyal bilişsel kuram bazı temel varsayımlar üzerine inşa edilmiştir. Söz konusu varsayımların ilki, insanın farklı durumlarda çeşitli davranışları öğrenme esnekliğine sahip olduğudur. Bu öğrenme, davranışçı ekollerin savunduğu gibi insanın direkt kendi davranışlarının sonuçlarından

öğrendikleri de olabilir fakat Bandura'nın asıl yoğunlaştığı kısım insanın başka insanların davranışlarını gözlemleyerek de öğrenmeler gerçekleştirdiği görüşüdür (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Bu öğrenme biçimini dolaylı öğrenme olarak bilmekteyiz. SBK'nin bir diğer varsayımı ise davranış, çevre ve kişisel faktörlerin birbiriyle etkileşim içinde olduğudur ve bu durum karşılıklı belirleyicilik olarak adlandırılır. Karşılıklı belirleyicilik sayesinde insanlar kendi yaşamlarını düzenleme kapasitesine sahiptir ve bu yolla insanlar deneyimlerini değerlendirmek için içsel standartlar geliştirebilmekte, olaylarla ilgili beklenti geliştirebilmekte ve yeni düşünceler üretebilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Karşılıklı belirleyicilik kavramının özellikleri yeni düşünce alternatifleri üretebilmek açısından bilişsel esneklik kavramı ile benzeşmektedir.

Bandura (1977), davranışın bilişsel süreçlerini açıklarken insanların olasılıkları zihinlerinde canlandırabildiğini, alternatifleriyle birlikte çözüm yolları bulabildiklerini ve bunların sonuçları üzerinde düşünebildiklerini belirtmiştir. Davranışların bilişsel nedenlerini açıklarken ise düşüncelerin, davranışlar üzerinde belirleyici bir etkisi olduğundan söz etmiştir. Bandura'ya göre insanlar basit bir şekilde uyarıcı tepki bağlantısıyla hareket etmez; uyarıcıları yorumlayarak hareket eder. Bu nedenle de davranış değişikliklerinin asıl sebebi basit bir şekilde dışarıdan gelen uyarıcılar değildir; gelen uyarıcıların anlamlandırılmasını ve yorumlanmasını içeren bilişsel süreçlerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

SBK'nin varsayımlarında yer alan karşılıklı belirleyicilik kavramı ve bilişsel esneklik benzerliğine ek olarak özellikle öz yeterlik kavramı da bilişsel esneklik ile ilişkilidir. Bandura (1986), öz yeterlik kavramını, bireyin belli bir performansı yerine getirmek için gerekli etkinlikleri organize edip başarılı bir biçimde yapma kapasitesine ilişkin algısı olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle öz yeterlik, bireyin karşılaşabileceği çevresel olayların üstesinden gelmede ne derece başarılı olabileceğine yönelik yargısıdır yani bireyin becerilerinden ziyade bu becerilerle neler yapabileceğine yönelik algısı ile ilişkilidir (İnanç ve Yerlikaya, 2017). Yetkinlik inancı yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğundan bahsedilmiştir (Bandura, 2000; Akt., Çelikkaleli, 2014). İnsanlarda öz yeterliğe sahip olma ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olma durumlarının, insanların etiketlenme beklentilerinin hafiflemesi ve önyargılarının azalması bağlamında ruh sağlığını koruyucu etkileri olduğu söylenmektedir (Brewster, Moradi, DeBlaere ve Velez, 2013; Akt., Serpin Eşiyok, 2016). Psikolojik sağlığın destekleyicileri olan öz yeterlik ve bilişsel esneklik düzeyinin benzer

olarak iyilik hali ile pozitif ve psikolojik sorunlar ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Serpin Eşiyok, 2016).

2.1.3. Romantik İlişki Doyumu

Birey sosyalleşme ihtiyacını giderirken çevresiyle yakın ilişkiler kurmaktadır, bunlardan biri de romantik ilişkidir. Romantik ilişkiler; evlilik, birlikte yaşama, uzun süreli birliktelikler, flört etme gibi kişiler arası ilişkileri içeren geniş bir yapıya sahiptir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Solmuş (2010) romantik ilişkileri; bağlılık (sevgi/aşk), partnerin duygusal ihtiyaçlarıyla ilgilenmek, bu ihtiyaçların ve duyguların paylaşılması; güvenin kazanılması yoluyla tatmin edilmesi ve eşler arasındaki karşılıklı dayanışma süreci olarak tanımlamıştır. Romantik ilişkiler yalnızca aşkla oluşan ilişkilerle tanımlanmamakta aynı zamanda içerisinde aidiyet duygusu, bağlanma ve destek öğelerini barındırmakta ve geniş bir çerçevede değerlendirilmektedir (Terzi ve Özbay, 2016). Sternberg'e (1997) göre, romantik ilişki üç öğeden meydana gelen bir yakın ilişki türüdür, bunlar: *yakınlık, tutku ve bağlılık* olarak sıralanmaktadır. *Yakınlık*, romantik ilişkideki çiftlerin birbirine yakın hissetmeleri, bağlanmaları ve bağlılık duygularına sahip olmaları anlamına gelmektedir. *Tutku*, romantizme, fiziksel çekiciliğe ve cinsel arzuya yol açan güdülere sahip olmaları anlamına gelmektedir. *Bağlılık* ise, bireyin uzun süre içinde olduğu ilişkiyi devam ettirmedeki kararlılığını ifade etmektedir.

Romantik ilişkinin gelişim aşamaları ise dört aşama şeklinde Connolly ve Goldberg (1999) tarafından açıklanmıştır. İlk aşama olan *başlatma* evresinde romantik ilişki içinde bulunulan kişinin fiziksel çekiciliği ve duyulan arzular ön plandadır. İkinci aşama olan *yakın ilişki* evresinde partnerler arkadaş grupları içinde yer alarak romantik ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunurlar. Üçüncü aşama olan *samimi romantik ilişkiler* evresinde partnerler flörtle birlikte karşılıklı yoğun duygularla bazı cinsel yakınlaşmalara girebilirler. Son aşama olan *bağlılık ilişkisi* evresi ise uzun bir dönemi kapsamaktadır, partnerlerin birbirine karşı fiziksel çekimleri ve yakın olma arzuları vardır ve bu durumlar evlilikle sonuçlanabilmektedir. Romantik ilişkinin başlaması ve sürdürülmesi için karşılıklı gönüllülük olması gerekmektedir. Collins'e (2003) göre bireylerin geçmişte yaşamış oldukları ilişkiler, flörtöz ilişkilerinin hangi yaştan itibaren var olduğu ve bu ilişkilerin sayısı bugünkü romantik ilişkilerine etki edebilmektedir. Bireyin bir ilişki içinde aktif olan veya geçmişten bugüne getirdiği şemaları, düşünsel süreçleri,

partnerinden beklentileri, duygusal ve davranışsal tepkileri kişinin biliş ve duyguları hakkında önemli bilgiler verebilmektedir (Collins, 2003).

Eryılmaz ve Atak'a (2009) göre, Türk kültüründe romantik ilişkiye başlamanın beş belirtisi vardır. Birincisi *davranışsal yakınlıktır*, kişilerin hoşlandıkları kişiyle beraber zaman geçirmesi gibi davranışlardan oluşmaktadır. İkincisi *duygusal ve bilişsel yakınlıktır*, kişilerin bilişsel ve duygusal farkındalıklarının derinliğini kapsamaktadır. Üçüncüsü *romantik özselleştirme* veya *sözlü anlatım*, ilgilenilen kişiye anlamlı sözler söylemek, iltifat etmek veya şiir yazmak gibi davranışları içerir. Dördüncü belirti olan *öz algılama*, zeka, sempatiklik ve çekicilik gibi kişisel özelliklere yönelik değerlendirmelerden oluşur. Beşincisi ise *öz bilgidir*; dürüstlük, güven ve karşısındakinin duygu ve düşüncelerine saygı göstermeye yönelik davranışları içerir.

Romantik ilişkiler insan hayatının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Sosyalleşme sürecinin bir bileşeni olan romantik ilişkiler, gençlere başkaları ile nasıl geçinebileceklerini deneyimleyerek öğrenme fırsatı sunmaktadır (Santrock, 2012). Romantik ilişkilere çoğunlukla uzun soluklu ve mutlu bir birliktelik arzusuyla başlanmaktadır fakat her romantik ilişkinin bu beklentileri karşılaması ve doyum vermesi her zaman mümkün olmayabilir (Furjman ve Schaffer, 2003). Romantik ilişki doyumu, yaşanılan ilişkideki pozitif özelliklerin negatif özelliklerden daha çok olduğuna yönelik değerlendirmeleri ifade etmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). İlişki doyumu, memnuniyet ve öznel mutluluk duyguları, partnere karşı hissedilen duyguların olumluluğu ve ilişki çekiminin kişilerarası bir değerlendirmesidir (Hawkins, 1968; Rusbult, 1983). Diğer bir deyişle ilişki doyumu, bireyin içinde bulunduğu ilişkiye dair öznel yorumlamalarından değerlendirmelerinde oluşmaktadır. Bu değerlendirmelerin ve yorumlamaların olumlu olması ilişkiden doyum sağlandığı, olumsuz olması ise ilişkiden doyum sağlanmadığı anlamına gelmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989). Aynı zamanda romantik ilişki doyumu, bireylerin genel yaşam doyumunun da önemli bir parçasıdır (White, Hendrick ve Hendrick, 2004). Bireyin ilişkisinden doyum sağlaması olumlu duygular hissetmesine katkıda bulunurken; doyum sağlayamaması veya düşük doyum düzeyine sahip olması stres ve depresyon ile yakından ilgilidir (Saraç, 2013). Romantik ilişki içinde olmak, kişisel mutluluk ile yüksek seviyede ilişkilidir ve ilişkiden alınan doyum, yaşanan ilişkinin devamına etki eden faktörler içinde en önemli kavramdır (Hendrick, 1988). Bunun yanında sağlıklı yaşanan romantik ilişkiye sahip olmak, yaşanılan ilişkiden doyum alma düzeyini doğrudan etkilemektedir (Cupach ve Metts, 1991). İnsanın davranışları, içinde yetiştiği ve yaşadığı kültürden etkilenmekte olduğu

için romantik ilişkinin gelişmesinde ve romantik ilişkiden alınan doyumun düzeyinde kültürel faktörlerin önemli bir yeri vardır (Kağıtçıbaşı, 2010). İlişki doyumuyla ilgili kişiden kişiye ya da ilişkiden ilişkiye oluşan birtakım farklılıklar aslında bireylerin ilişkiye dair beklentileriyle alakalıdır. Bu nedenle ilişki doyumu, kişinin ilişkiye dair beklentileri ve partnerin ilişkideki davranışları arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Sabatelli, 1988). Tüm bunlara ek olarak ilişki doyumu durağan bir yapı sergilememekte, zaman içinde değişkenlik göstermektedir. Fincham ve Beach'a (2006) göre romantik ilişki doyumu için bazı unsurlar bulunmaktadır; iletişim ve empati, kendini açma, idealizasyon (eşin idealize edilmesiyle güçlü duygular hissedebilme), yapıcı çatışma çözme yöntemleri benimsemek, koşulsuz kabul ve saygı, sosyal destek, beklentilerin ve ortak değerlerin uyumu ilişkiden alınan doyumu artırmaktadır.

2.1.3.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına (İnsanın Sekiz Çağı) Göre Romantik İlişki Doyumu

Freud'un psikanalizini tamamen reddetmeden, egonun kapasitesi ve güçlü yönlerine vurgu yapan Erik Homburger Erikson, İnsanın Sekiz Çağı adını verdiği kuramını oluşturmuştur. Kuramda kişiliğin gelişimi incelenirken sekiz döneme ayrılmış ve psikososyal gelişim dönemleri adını almıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Yaşamın özellikle iki döneminin romantik ilişkilerin niteliği için önemli olduğu vurgulanmıştır: *temel güvene karşı güvensizlik* ve *yakınlığa karşı yalıtılmışlık.* Bebekliğe denk gelen ve yaşamın ilk yılını kapsayan temel güvene karşı güvensizlik döneminde bebeğin bakım vereniyle kurduğu ilişki ileride yaşayacağı ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Bu dönemde bebek ve bakım veren arasında kurulan ilişkinin güvenli olması bireyin ileride kuracağı ilişkilerde de kendisine ve karşısındakine güvenmesine yardımcı olacaktır. Genç yetişkinlik dönemini ifade eden yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde ise birey ilişki kurabileceği insanları aramaya başlamaktadır. Bu arayışlar uzun süreli bir ilişki veya evlilikle sonuçlanabileceği gibi başarısız girişimlerle de sonuçlanabilmektedir (Burger, 2004). Erikson'a (1968) göre romantik ilişkilerin, gençlerin üç önemli gelişim görevini yerine getirmesinde katkısı vardır. Bu gelişim görevleri, kimliğin oluşturulması, cinsel dürtülerin sağlıklı bir biçimde kontrol edilmesi ve ilişki becerilerinin geliştirilmesidir. Bu gelişim görevleri başarıldığında ise birey yakın ilişkiler kurmaya hazır hale gelmekte; yalıtılmışlık ve yalnızlık duygularından kurtulmaya başlamaktadır. Erikson (1968) bireylerin yakın ilişkiler kurabilmesi için

öncelikle kendi kimlik inşalarını tamamlamış olmaları gerektiğini savunmaktadır aksi takdirde birey olgun olmayan yakın ilişkiler kurmaktadır. Gerçek/olgun yakınlık fedakarlığı, uzlaşmayı ve bağlılığı içermektedir (Feist ve Feist, 2006). Gençler için flört, romantik aşk ve ilk deneyimler ergenlikle başlar ve bu dönemde daha yoğun olmaktadır. Fakat genç yetişkinlik döneminde flört ve romantik aşk durumları daha ciddi ve daha samimi düzeydedir (Barling ve Kelloway, 1999). Genç yetişkinlik döneminde, ergenlikteki kimlik arayışının ifadelerinden biri olan cinsel faaliyetlerin aksine olgun cinsel faaliyetler ortaya çıkmaktadır (Erikson, 1993; İnanç Yazgan ve Yerlikaya, 2017). Birey bu dönemde yakın ilişkilerden kaçınırsa veya yakın ilişkiler kurmayı başaramazsa dönemin temel gücü olan sevginin kazanımında sorunlar yaşar. Bu dönemdeki karmaşanın başarılı biçimde çözülmesi dönemin temel gücü olan sevginin kazanımıyla sonuçlanacaktır (Feist ve Feist, 2006; İnanç Yazgan ve Yerlikaya, 2017).

2.1.3.2. Sullivan'ın Kişiler Arası İlişkiler Kuramına Göre Romantik İlişki Doyumu

Harry Stack Sullivan, kişiliğin sosyal bir çevrede geliştiğini ve insanların, diğer insanlar olmadan bir kişiliğe sahip olmasının mümkün olmadığını belirtmiştir. Bundan dolayı bireyin kişiliğine ilişkin bilgi edinebilmemiz için onun kişiler arası durumlarda nasıl davrandığını incelememiz gerekmektedir. Kişiler arası ilişkiler kuramına göre, erken ergenlik döneminde kişinin cinsel aşk ihtiyacı ve karşı cinsten biriyle yakın ilişki kurma isteği belirmektedir (İnanç Yazgan ve Yerlikaya, 2017). Sullivan, ergenlik döneminde kurulan romantik ilişkilere büyük önem vermiş ve bu ilişkilerin yetişkinlik yaşamında kurulacak romantik ilişkilerin doyum verici olmasında önemli bir etkisinin bulunduğundan bahsetmiştir (Brown, Feiring ve Furman, 1999). Sullivan'a göre erken ergenlik döneminde, gençlerin bilgi eksikliği, ebeveynlerin yetersiz duygusal desteği gibi faktörlerden dolayı ciddi uyumsuzluklar yaşanabilmektedir. Bireyin ilişkilere yönelik acemi çabaları empotans (iktidarsızlık), frijidite (soğukluk), erken boşalma gibi sorunlara yol açabilmekte ve birey bunun sonucunda yakınlaştığı ilk kişiyle evlenme davranışı gösterebilmekte; bu durum ise doyum sağlamaktan uzak evliliklere neden olmaktadır (Sullivan, 1953). Geç ergenlik döneminde ise içtenlik ve şehvet birleşmektedir. Erken ergenlikteki kendini keşfetme sürecinin sorunlu çabaları azalır ve sevilen kişi aynı zamanda şehvet duyulan bir ilgi nesnesine dönüşür; yani erken ergenlikteki cinsel obje olarak görme durumu yerini bencilce olmayan davranışlara bırakır (Feist ve Feist, 2006; İnanç Yazgan ve Yerlikaya, 2017). Sullivan, yetişkinlik döneminde ise bireylerin, kişiler

arası ilişkilerde olgun bir tarz ve gerçek sevgiye uygun bir kapasiteye erişmeleri gerektiğinden bahsetmektedir. Gerçek sevgi ise diğer insanın da en az kendisi kadar önemli olduğu duygusunu kabul etmesiyle gerçekleşmektedir (Sullivan, 1953).

2.1.3.3. Bağlanma Kuramına Göre Romantik İlişki Doyumu

John Bowlby (1973) tarafından geliştirilen bağlanma kuramına göre, bebek, kendisinin temel bakımını sağlayan birincil nesneye (anne veya bakım veren kişi) yakın olma isteği ile doğmaktadır ve bu nesne bebek için bir bağlanma figürü olarak ifade edilmektedir. Bu bağlanmanın durumu; yaşamın ilerleyen dönemlerinde bağlanmanın içeriğini ve ilişkilerin niteliğini belirlemekte önemli bir rol oynamaktadır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Çocukların gerçekleştirdiği bağlanma stili ile yetişkinlerdin romantik bağlanma stili arasında çok büyük benzerlikler bulunmaktadır (Fraley ve Shaver, 2000). Buna rağmen çocukluktaki bağlanma stilleri ile yetişkinlerin bağlanma stilleri birbirinden farklı özellikler göstermektedir. Çocuklarda bağlanma, tek taraflıdır; yetişkinlerde ise bağlanma karşılıklı etkileşime dayanmaktadır. Çocuklardaki bağlanmada ilgi ve sevgi ihtiyacının karşılanması bulunurken, yetişkinlerdeki bağlanmada karşılıklı sevgi ve güven ön plana çıkmaktadır (Weiss, 1982). Bowlby'den yola çıkarak geliştirilen ''Dörtlü Bağlanma Modeli''nde yetişkin bağlanma stilleri *güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma* şeklinde sınıflandırılmıştır; bu stiller bireyin kendine ve karşıdakine yönelik düşüncelerine içerecek şekilde kategorilendirilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). *Güvenli bağlanma* stiline sahip yetişkinlerin, kendisine ve çevresindekilere yönelik olumlu düşünceleri vardır ve bu durum bireyin kendisini değerli hissetmesine, partnerini değerli görmesine, çevresini kabul etmesine ve algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek olmasına olanak sağlamaktadır. Güvenli bağlanan yetişkinler, ilişkilerinde doyum sağlayabilmekte ve başkaları tarafından kabul edildiğini hissedebilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Diğer bir deyişle güvenli bağlanan bireylerin hem kendini hem de partnerini değerli gördüğünü söyleyebiliriz. *Saplantılı bağlanma* stiline sahip yetişkinler ise kendini değersiz görürken partnerini değerli görme eğilimindedir. Saplantılı bağlanma stilindeki yetişkinlerin en temel özelliği, özgüven eksikliğidir. Bu durum reddedilme ve/veya terk edilme korkusu yaşamalarına ve sıklıklı bu durumu düşünmelerine yol açmaktadır (Kart, 2002). *Kayıtsız bağlanma* stiline sahip yetişkinler, kendilerini değerli görürken karşı tarafı değersiz görme eğilimindedir. Bağımsızlığından

ödün vermemek ve hayal kırıklığı yaşamamak adına yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar ve takındıkları bu davranışın kişilere karşı güvensizlikleri olduğu düşünülmektedir (Kart, 2002). *Korkulu bağlanma* stiline sahip yetişkinler ise, hem kendine hem de başkalarına karşı olumsuz düşüncelere sahiptir. Korkulu bağlanma, güvenli bağlanmanın tam tersi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendisini değerli bulmayan bu bireyler, başkalarını güvenilmez ve reddedici olarak algılama eğiliminde oldukları için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.3.4. Aşk Stilleri (Aşkın Renkleri) Yaklaşımına Göre Romantik İlişki Doyumu

John Alan Lee'nin (1973) ortaya attığı aşk stilleri yaklaşımı, aşka yönelik yapılan araştırmalarda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Lee, aşkı doğal bir yaşantı değil de öğrenilmiş bir davranış olarak ele almaktadır (Soyer, 2019). Lee (1973) tarafından aşk stillerini tanımlamasındaki asıl amaç aşkın ne olduğu değildir özellikle yetişkin kişilerin romantik ilişkilerindeki aşk biçimlerini ve farklılıklarını anlayabilmektir. Aşkın her insan için farklı anlamlar ifade edebileceği düşüncesini savunan Lee, bireyin partnerine karşı duygularının kişiye ve ilişkiye göre değişebileceğini vurgulamaktadır. Diğer bir deyişle kişi aynı olsa bile kurduğu farklı ilişkilerde farklı aşk stillerine sahip olabilmekte yani kişinin karşısındakine ve yaşamakta olduğu ilişkiye göre aşk biçimlerinin farklılaşabileceğini söylemektedir (Akturan, 2021).

Lee (1973), aşkı tanımlarken renk analojisinden yararlanarak birincil ve ikincil stiller olmak üzere altı aşk stilini renklere göre kategorize etmiştir. Doğadaki ana renkler olan kırmızı, mavi ve sarı birincil aşk stilleri; diğer renkler ise kırmızı, mavi ve sarının birbiriyle karışması sonucunda olan mor, yeşil ve turuncu olacak şekilde ikincil aşk stilleri olarak ifade edilmiştir. Birincil aşk biçimleri; *eros, storge* ve *ludus* olarak adlandırılmaktadır. *Eros,* yani tutkulu aşk kırmızı renkle belirtilmekte, fiziksel çekime odaklanmayı ifade etmekte ve özellikle güzelliğe, dış görünüşe ve cinsel yakınlığa değer vermektedir. Romantik bir tutum sergileyen bu bireylerde partnerinin dış görünüşü hakkında konuşmaktan oldukça zevk alırlar ancak ilişkileri bittiğinde ciddi sorunlar yaşamazlar (Eren, 2019; Russell ve Oswald, 2002). *Storge*, yani arkadaşça aşk sarı renkle belirtilmekte, genellikle daha yavaş gelişmekte; bireylerin ortaklaştığı ilgi alanları ve zaman içinde gelişen güven ve kabul, bu aşk stilinin temel özellikleridir. Arkadaşça aşk içinde olan kişiler karşılıklı olarak birbirlerinin gereksinimlerini karşılamaya özen gösterirler ve uzun süreli ilişki beklentileri vardır. Genellikle sevecendirler ve

ilişkilerinde fiziksel etkileşim ve cinsellik birincil öncelik değildir (Cassepp-Borges ve Ferrer, 2019; Eren, 2019). Coşku azdır; fakat iniş çıkışlar, üzüntüler ve şiddetli tartışmalar da azdır (Ercan, 2008). *Ludus*, yani oyun gibi aşk mavi renkle belirtilmekte, partnerlerine bağlanmak konusunda isteksizlik, sık ve kısa süreli ilişkiler yaşamak, oyunun eğlencesini bozacağı için kıskançlığa yer vermemek, çok eşliliğe açık olmak, cinselliğe derin anlamlar yüklememek gibi özelliklerle karakterize edilmektedir. Beklenti oluşturacağını düşündüğü davranışlardan uzak dururlar ve temelde fiziksel çekiciliğe önem verseler de hoşlandıkları belirli bir fiziksel özellik yoktur, önemli olan güzel vakit geçirebilmektir. Partnerleriyle yaşadıkları krizlerde, krizin çözümü yerine yeni bir partner arayışına girmek daha sık yaptıkları davranışlardandır (Büyükşahin, 2006; Cassepp-Borges ve Ferrer, 2019; Goodboy ve Booth-Butterfield, 2009). Birincil aşk biçimleri ise; *mania, pragma* ve *agape* olarak olarak adlandırılmaktadır. *Mania,* yani sahiplenici aşk, tutkulu ve oyun gibi aşkın birleşimidir ve mor renkle ifade edilmektedir. Kıskançlığın, güvensizliğin, takıntının ve kaybetme korkusunun baskın olduğu göreceli olarak patolojik bir aşk biçimidir ve ilişki ne kadar sorunlu olursa olsun genellikle bitirilmemektedir. Gerçekleşen bir ayrılık durumunda ise bu süreci oldukça zor atlatmaktadırlar. His yoğunluğu ve ideal bir sevgili arayışı konusunda tutkulu âşıklara benzese de özgüven eksikliği, duygu kontrolü ve isteklerini ifade etme konusunda onlardan ayrılmaktadırlar (Eren, 2019; Tüfekçi, 2008). *Pragma*, yani mantıklı aşk, oyun gibi ve arkadaşça aşkın birleşimidir ve yeşil renk ile ifade edilmektedir. Mantıklı aşıkların bir ilişkide birlikte olduğu kişilerin din, eğitim, aile, dünya görüşü, maddi geliri gibi özellikleri ile uyumluluğu çok önemlidir ve ilişkilerin üzüntü veya fedakarlık kaynağı olmaması gerektiğini düşünürler(Beştav, 2007; Woll, 1989). İlişkiye başlamadan önce kriterleri bellidir ve partnerlerini buna göre seçerler bu yüzden beklenmedik sürprizlere kapalı oldukları ve ilişkilerini de karşılıklı bağlılık ve anlayışa göre ilerlettikleri söylenebilir (Beştav, 2007). *Agape*, yani özgeci aşk, tutkulu ve arkadaşça aşkın birleşimidir ve turuncu renkle ifade edilmektedir. Özgeci aşkta, partnerinin ihtiyaçları ve istekleri çok önemlidir ve partnerlerini kusurlarıyla birlikte kabul ederler, bağlılık düzeyleri oldukça yüksek ve partnerlerinden beklentileri olabildiğince düşüktür çünkü herkesin sevilmeyi hak ettiğine dair inançları vardır; bu yüzden de aşklarının karşılık bulup bulmaması onlar için hayati önem taşımaz (Dasdamirov, 2010; Kaya ve Karahasanoğlu, 2019; Lee, 1977).

2.1.3.5. Üçgen Aşk Kuramına Göre Romantik İlişki Doyumu

Robert Sternberg'ün (1986) 1980'lerin sonlarında geliştirdiği Üçgen Aşk Kuramı'nda yakınlık, tutku ve bağlılık olmak üzere üç ana öğe bulunmaktadır ve bu üç ana öğe temelinde yaptığı sınıflamada sekiz farklı grup tanımlanmıştır: *hoşlanma, delicesine aşk, boş aşk, romantik aşk, arkadaşça aşk, aptalca aşk, mükemmel aşk ve aşksızlık*. Karşılıklı duygusal destek, sağlıklı iletişim, partnere duyulan sevgi, bağlanma ve kendini açma gibi özellikler içeren *yakınlık* bileşeni olarak tanımlanmaktadır. *Tutku* bileşeni romantizm, fiziksel çekicilik, cinsellik, beğeni, yoğun duygularla karakterize olmaktadır. *Bağlılık* bileşeni ise, bireyin aşık olmaya ve ilişkiyi sürdürmeye ilişkin kararlarını ve çabalarını içermektedir (Eren, 2019; Sternberg, 1986). *Hoşlanmada*, tutku ve bağlılık bileşenleri yoktur, yalnızca yakınlık bileşeni bulunur; birey partnerine sıcaklık hissetmektedir fakat ötesinde duygulara sahip değildir. *Delicesine/çılgınca aşk*, genellikle ilk görüşte aşk olarak tanımlanmaktadır, yakınlık ve bağlılık öğelerini içermez yalnızca tutku vardır, psikososyal uyarılmalar fazladır. *Boş aşkta* tutku ve yakınlık bileşenleri yoktur, yalnızca bağlılık bileşeni bulunmaktadır; fiziksel ve duygusal çekimin zaman içinde kaybolduğu uzun süreli ilişkilerde veya düzenlenmiş evliliklerde görülmektedir. *Romantik aşkta*, yakınlık ve tutku vardır, fiziksel ve duygusal çekim bulunur ancak bağlılık yoktur, bu yüzden ilişki uzun sürmeyebilir. *Arkadaşça aşkta*, yakınlık ve bağlılık ön plandadır; tutku geri planda kalmıştır, genellikle uzun süreli ilişkilerde başlangıçta var olan tutkunun azalması veya ortadan kalkmasıyla görülmektedir. *Aptalca aşkta* ise tutku ve bağlılık vardır ancak yakınlık henüz gelişmemiştir ve oluşan bağlılık ise genellikle tutkuya dayalıdır. Zaman içinde tutku azaldığında yakınlık gelişmediği için stres ortaya çıkmaktadır. *Mükemmel aşk* ise aşkın bütün bileşenlerini içinde barındırır, ideal aşk tipi olarak görülür ancak ulaşılması ve sürdürülmesi zordur. *Aşksızlık* ise aşkın hiçbir bileşenini içinde barındırmaz, arkadaşlık gibi görünmektedir ancak nedenselliğe dayandığı için tam olarak arkadaşlık olarak da tanımlanamaz; basit ya da zorunlu ilişkiler buna örnek olarak verilebilir (Sternberg, 1986; 1988; 1998; Sternberg ve Grajek, 1984; Atak ve Taştan, 2012). Kuram Şekil 1'de sunulmuştur.



Delice Aşk	**Aptalca Aşk**	**Boş Aşk**
TUTKU	TUTKU+BAĞLILIK	BAĞLILIK

Şekil 1: Sternberg'in (1986) Aşk Üçgeni Kuramı

2.1.3.6. Varoluşçu Psikolojiye Göre Romantik İlişki Doyumu

Çeşitli psikologlardan ve varoluşçu düşünürlerden etkilenen Rollo May, varoluşçu bir kişilik kuramı geliştirmiştir. Geliştirdiği bu kuramda sevgiden ve sevginin bileşenlerinden bahseden Rollo May'in görüşlerine kısaca yer verilmiştir. Rollo May'e (1969) sevgi varoluşu (dasein) onaylamanın en yapıcı yolu olarak tanımlanmıştır. Karşıdaki insanın varlığından hoşlanmak, onun değerini ve gelişimini önemsemek anlamında olan sevgi dört bileşenden oluşmaktadır: *seks, eros, filia (philia)* ve *agape. Seks*, oluşan cinsel gerilimin cinsel birleşme veya boşaltılabildiği başka yollarla doyurulmasının sağlandığı dürtü olarak ifade edilmektedir. *Eros*, önemsenen kişiyle birlikte olmak, özlenince hissedilen gerilim, şefkat ve özen göstermeyi içermektedir. *Filia*, dostça sevgi anlamına gelmekte ve cinsel içerik taşımayan hoşlanma duygularını içermektedir; koşulsuz kabul ve arkadaşlık içermektedir. *Agape* ise, karşıdakine adanmışlık duygusunu ifade etmekte; saygı, karşıdakinin iyi olma halini düşünme ve fedakarlığı içermektedir. Sağlıklı yetişkin ilişkileri bu dört temel öğenin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (İnanç Yazgan ve Yerlikaya, 2017; May, 1969) Sağlıklı yetişkin ilişkileri cinsel doyum üzerine kuruludur ve sürekli bir birliktelik arzusunu, içten bir dostluğu ve karşıdaki kişinin refahı için bencilce olmayan bir tutumu içerir (Feist ve Feist, 2006). Fakat böyle bir ilişki kolay kurulamamaktadır. Sevgi varoluşun (dasein) tüm tarzlarını kapsamaktadır; biyolojik dürtüleri (umwelt), diğerleriyle ilişkiyi (mitwelt) ve bireyin benliğinin ve değerlerinin onaylanmasını (eigenwelt) içermektedir (May, 1969).

2.1.4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Cinsiyet, bireyin doğuştan getirdiği biyolojik ve genetik özellikleridir. Bunun yanında cinsiyet, kişinin sahip olduğu cinsiyeti ile ilgili içsel algısı ve deneyimlerinin, kadın veya erkek olmasına yönelik farkındalığının, söz konusu kişinin cinsiyetini

oluşturması olarak da tanımlanmaktadır (Değirmenci, 2018). Bireyin kadın ve erkek cinsiyetine sahip olması kapsamında toplum tarafından bireye belirli roller yüklenmektedir. Bireyin sahip olduğu cinsiyeti doğrultusunda yüklenen bu roller toplumsal cinsiyet rollerine işaret etmektedir (Seçgin ve Tural, 2011). Toplumsal cinsiyet rolleri, toplumun beklentilerini karşılamaya hizmet eder ve genellikle kişilerin biyolojik özelliklerinden yola çıkarak psikolojik özelliklerini ve davranış kalıplarını belirler (Dökmen, 2009). Toplumsal cinsiyet (gender) ve cinsiyet (sex) kavramları arasındaki farka baktığımızda, cinsiyet, doğum ile belirlenmiş bir kavramı ifade etmekte; toplumsal cinsiyet ise, bireyin içinde bulunduğu kültür tarafından belirlenen bir kavramı açıklamaktadır. Bundan dolayı toplumsal cinsiyet rolleri, toplum tarafından oluşturulmuş beklenti ve yönlendirmelerin bir sonucu olduğundan toplumdan topluma ve zamandan zamana değişim gösterebilmektedir (Ökten, 2009). Bireyin içinde bulunduğu toplumun kültürü; kadın veya erkek olarak, nasıl düşünmesi ve nasıl davranması gerektiğine yönelik istekler ve kurallar sıralamaktadır. Bir başka deyişle toplumsal cinsiyet, herhangi bir zamanda ve herhangi bir kültürde biyolojik cinsiyeti nedeniyle uyması gereken kurallar, yerine getirmesi gereken sorumluluklar, görevler ve karşılaması gereken istekler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Zeyneloğlu, 2008).

Kadın ve erkeğe biçilen roller toplumsal cinsiyet ile ilgili olmasına rağmen, biyolojik cinsiyet ile ilişkili roller olduğuna yönelik bir algı mevcuttur. Diğer bir deyişle yüklenen rollerin toplumun bakış açısı ve verdiği mesajlardan kaynaklı değil de kalıtsal yolla gelen doğal süreçlerden kaynaklı olduğuna dair bir algı yanılgısı vardır. Bu düşünme sistemi; kadınların ve erkeklerin birbirinden farklı olduğu, sosyal ilişkilerde farklı roller üstlenmeleri ve birbirlerinden farklı dünyalarda yaşamaları gerektiği yönündeki kalıpların şişirilmesine ve yeniden üretilmesine neden olmaktadır. Bu durumdan kaynaklı olarak toplumsal cinsiyet; kadın ve erkeğin doğal farklılıklarına (fiziksel özellik gibi) değil, kadınlık ve erkeklik ile ilgili toplumun oluşturduğu kalıplara atıfta bulunmaktadır. Dolayısıyla toplumsal cinsiyet; biyolojik farklılıklarla ilgili değil, kadın ve erkeğin toplumsal olarak nasıl görüldüğü, algılandığı bunun yanında nasıl düşünmesi ve nasıl davranması gerektiği ile alakalı bir kavramdır (Altınova ve Duyan, 2013). Toplumsal cinsiyet rollerinin bireye yüklenmesi doğum öncesinde çocuğun cinsiyeti belli olduğu anda başlayan bir süreçtir. Çocuğun ebeveyni tarafından cinsiyeti öğrenildikten sonra başlayan belirli renk ve biçimlerdeki eşya ve kıyafet seçimleri ve devamında çocuğun saç şekli ve boyu, hitaplar ve oyuncaklar ile belirli bir davranış örüntüsü oluşturulur. Bu tutum çocuğa yöneltilen davranışlardaki sevgiyi gösterme tarzı

ve ölçüsü, çocuk için uygun olan ve olmayan davranışlar, çocuğun ileride yapmasının iyi olacağı düşünülen olası mesleklerin sıralanması ile devam eder (Vatandaş, 2007:30). Tanımlardan yola çıkarak çocuğun doğumundan itibaren maruz kaldığı sözlü ve sözsüz iletilerin toplumsal cinsiyet rolünü benimsemesinde aracı olduğunu söyleyebiliriz.

Toplumsal cinsiyet rolü, toplum içinde kadın ve erkek olmaya uygun olduğu düşünülen eylem, tutum, hak ve sorumluluklar şeklinde tanımlanmıştır. Bu yüzden toplum tarafından kişilerin "kız", "kadın", "erkek çocuk" ya da "yetişkin erkek" rollerine uygun eylemler içinde olması istebilmektedir (Bee ve Boyd, 2009). Toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlık ve erkeklik rollerinin sosyal ortamlarda ifade edilme biçimidir. Toplumun şekillendirmiş olduğu cinsiyet rolleri, doğumla birlikte başlayan süreçte sosyalleşme yoluyla öğrenilmekte ve kazanılmaktadır (Seçgin, 2012). İnsanlar kadın ve erkek olarak doğmakta ancak yetişme sürecinde toplumun cinsiyetlere atfettiği rollerin sınırları içinde yetişmektedir. Dolayısıyla toplum kadınların, kadınsı özellikler taşımasını -yemek yapma, ev işleriyle ilgilenme, sürekli bakımlı/güzel olma, çocuk bakma, nazik ve kibar olma, kırılgan ve korunmaya muhtaç olma gibi- ve erkeksi özellikleri –odun kesme, saldırgan veya öfkeli davranışlar sergilememe, otoriter olma, tamir yapma, cesur ve güçlü olma gibi- taşımamasını; erkeklerin ise erkeksi özellikler taşımasını gerekli görmektedir (Terzioğlu ve Taşkın, 2008). Bu tutum akıllara ''Kadın, kadın gibi; erkek, erkek gibi olsun.'' düşüncesini getirmektedir. Bu doğrultuda erkeklere ve kadınlara atfedilmiş toplumsal cinsiyet kalıpyargılarından bahsedebiliriz. Kadınsı özellikler; sevecen, hassas, duygusal, bağımlı, boyun eğen, fedakar, mütevazi, ılımlı, narin, kırılgan, pasif, edilgen gibi özellikler iken; erkeksi özellikler ise; güçlü, katı, korkusuz, atılgan, bağımsız, güvenli, soğukkanlı, mantıklı ve aktif gibi özelliklerdir. Kalıplaşmış bu özellikleri genel olarak değerlendirecek olursak kadınların pasif, erkeklerin ise aktif bir rol üstlenmesi gerektiğini görmekteyiz (Esen, Siyez, Soylu ve Demirgürz, 2017).

Toplumsal yapıyı oluşturan pek çok öğenin cinsiyet rollerinin oluşmasına da etki ettiği söylenebilir. Sosyalleşme sürecinde etkileşim içinde olan insanlar, toplumun değerleri toplumsal cinsiyet rollerini belirlemekte ve geliştirmektedir. Bununla birlikte ebeveyn, aile üyeleri, okul, arkadaş grupları, kardeş gibi unsurlar sosyalleşme aracı olmasının yanı sıra toplumsal cinsiyet rollerinin aktarılmasında da önemli bir etkiye sahiptir (Seçgin ve Tural, 2011). Bunlara ek olarak kitle iletişim araçlarının da toplumsal cinsiyet rollerini benimsemek üzerindeki etkisinden söz edilebilir (Terzioğlu ve Taşkın, 2008).

Toplumsal cinsiyet rollerini benimsemeyen kadınlar ve erkekler toplum tarafından dışlanmakta, baskıya maruz kalmakta ve başka birtakım problemlerle karşılaşmaktadırlar. Sonuç olarak, toplumsal cinsiyet rollerinin gereklerine uymamanın yaptırımıyla kadınlar kadar erkekler de karşılaşmaktadır. Buradan yola çıkacak olursak, toplumsal cinsiyet rollerinin belirli alanlarda hem kadınları hem de erkekleri kısıtladığından bahsedilebilir (Karasu, Göllüce, Güvenç ve Çelik, 2017). Saraç (2013) ise, toplumsal cinsiyet üzerindeki çalışmalarında bu kalıpların genellikle erkeklerden çok kadınlar üzerinde baskı yarattığını belirtmiştir. Toplumsal cinsiyet eşitliği ise, kadınların ve erkeklerin; toplumun tüm alanlarında eşit haklara ve fırsatlara sahip olmasını ifade etmektedir. Aynı zamanda bu kavram kadın ve erkeklerin farklı davranışları, istekleri ve ihtiyaçlarının eşit olarak değerlendirilmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Sheehan ve Dooley, 2013).

2.1.4.1. Psikanalitik Kurama Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Sigmund Freud'un görüşlerine dayanan psikanalitik kuram, toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimine yönelik açıklamalarda bulunan ilk kuramsal yaklaşımlardandır (Dökmen, 2017). Freud kişiliğin gelişiminde beş dönem olduğunu ileri sürmüştür. Bu dönemler sırasıyla oral dönem (0-1.5 yaş), anal dönem (1,5-3 yaş), fallik dönem (3-5 yaş), latent/gizil dönem (5-13 yaş) ve genital dönem (12-13 yaş ve sonrası) şeklindedir (Can, 2003). Freud kişilik gelişiminin belirleyicisi olarak ilk çocukluk yıllarındaki (0-6 yaş) yaşantıların önemini vurgulamaktadır (Senemoğlu, 2015). Buna dayanarak, Freud'a göre tıpkı kişilik gelişimi gibi çocukların toplumsal cinsiyet rollerini de kazanmasında üç dönemden söz edilebilir. Bunlar; çocukların cinsiyetler arasındaki farklılıklardan haberdar olmadıkları dönem, farklılıkları anlamaya başladıkları dönem ve ödipal dönem olarak sıralanabilir (Dökmen, 2009). Bunlardan ilki oral ve anal dönemleri kapsayan, çocuğun cinsiyetler arasındaki farklardan haberdar olmadığı dönemdir. Bu iki evrede çocuğun cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rolleri tecrübeleri aynıdır. Oral dönemde çocuk annesinin kendisinden ayrı bir birey olduğunun farkında değildir, anne memesini kendine ait olarak düşünmektedir. Anal dönemde ise tuvalet eğitimi süreci vardır; tuvaletin ne zaman ve nereye yapılacağıyla ilgili kontrol ve çatışmaların başladığı evredir. Çocukların cinsiyet farklılıklarından haberdar olmaya başladığı dönem ise fallik dönemi kapsayan dönemdir. Fallik dönemde ebeveyn ile çocuk arasında çatışma başlamaktadır (Dökmen, 2009). Çocukların fallik dönemde aynı zamanda, cinsiyetler arasındaki farkı anlarken

kendi cinsiyetini de tanımlamaya başladığı belirtilmektedir (Kantoğlu, 2017). Fallik dönem cinsiyet rollerinin inşası açısından kritik bir dönemdir. Freud'a göre çocuklar sadece erkek cinsiyetini bilmektedir. Çocukların algılarına göre, cinsiyet farkı penise sahip olup olmama ile ilgilidir (Cloutier, 1982). Erkek çocuklar kadınların penisinin olmadığını anladığında kendi penisini de kaybedeceklerinden korkarlar (kastrasyon/iğdiş edilme korkusu). Kız çocuklarında ise duruma bakış açısı bazı farklılıklar gösterir. Penisleri olmadığı için organ yoksunluğu yaşadıklarını veya çok basit bir organa sahip olduklarını düşünmektedirler (Arslangiray, 2013). Son dönemde ise erkek çocukları annelerine besledikleri duygu ve cinsellikten ötürü babaları ile çatışma yaşamakta ve kastrasyon korkusu sonucunda babalarıyla çatışmaktan ve annelerine yönelmekten vazgeçmektedir. Bu süreç erkek çocuklarının babalarıyla özdeşim kurmaları ve böylece sosyal yaşamda erkeksi rolleri benimsemeleri ile son bulmaktadır. Kız çocuklarının, sosyal yaşamda kendileri için uygun olan yeri içselleştirmesi ise ''penis kıskançlığı'' yaşadıkları yönündeki düşünceye dayanmaktadır. Bu süreçte kız çocukları, bir penisleri olmadığı için fiziksel olarak eksik olduğunu düşünmekte ve bu eksiklikten annelerini sorumlu tutmakta; diğer taraftan ise babalarını elde etmek için anne ile çatışmaktadır (elektra kompleksi). Bu süreç ise kız çocuklarının anneleri gibi davranmaya ve kadınsı rolleri üstlenmeye başlaması ile son bulmaktadır (Fast, 1990; İnci, 2009). Kısacası, çocuklar kendi cinslerinden olan ebeveynlerinin davranışları, tutumları ve kişilik özellikleriyle özdeşim kurarlar. Böylece cinsiyet kimliğinin oluşum ve toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenilme süreci tamamlanmış olur.

2.1.4.2. Psikanalitik Feminist Kurama Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Freud'un Psikanalitik Yaklaşım'da kadınlık başta olmak üzere cinsiyete dair yaptığı açıklamalar kadın psikiyatristler tarafından güçlü bir şekilde eleştirilmiştir (Ecevit ve Karkıner, 2011). Freud'un görüşlerine ilk itirazı Karen Horney dile getirerek ''penis kıskançlığı'' terimine karşı ''rahim kıskançlığı'' terimini öne sürmüştür. Freud'un yaptığı gözlemlerin ve kaleme aldığı yazıların, kadının ikinci sınıf vatandaş olarak görüldüğü bir döneme denk geldiğine vurgu yapmıştır. Karen Horney, bahsedilen dönemde yaşamış bir kadın, erkek olmayı arzulamışsa bu durumun biyolojik bir yetersizlikten kaynaklanmadığını; kadının maruz kaldığı kültürel kısıtlamalar ve erkeklere tanınan ayrıcalıklardan kaynaklandığını belirtmiştir (Burger, 2006). Feminist bir bakış açısıyla psikanalizi ele alan Julliet Mitchell, Freud'un ''Anatomi yazgıdır.'' cümlesini ''Anatomi yazgıdır fakat yazgı biyolojiye değil kültüre dayanır." olarak değiştirmiştir (Unat, 1995).

Diğer bir deyişle cinsiyet rollerinin kazanılması biyolojik faktörlerden daha çok çevresel faktörlerle ilgilidir. Psikanalitik feminist yaklaşımı benimseyenler, kız çocuklarının kişilik gelişimini penis kıskançlığından kaynaklı olumsuz bir yaklaşımla görmektense, kadınların/annelerin ikinci plana atılmış sosyal statülerine rağmen kızlarının kişilik gelişimlerinin oluşumunda psikolojik ve kültürel anlamda yaptıkları etkiyi olumlu bir biçimde görmektedirler (Ecevit ve Karkıner, 2011).

2.1.4.3. Sosyal Rol Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Eagly tarafından ortaya atılan sosyal rol kuramı davranışın, bireyin içinde yaşadığı kültür ya da toplumun ona sunduğu sosyal rollerle şekilleneceğini ileri sürmektedir (Gök ve İl, 2017). Sosyal rol kavramı, bir sosyal gruptaki bütün bireylerden beklenen, toplumun belirlediği ve öğrenilmiş davranışları içermektedir (Ayçiçek, 2020). Sosyal rol kuramı; cinsiyet kalıpyargılarının ve inançların, bireyin eylemleri üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Sosyal rol kuramı, herhangi bir davranışın altında yatan nedenleri anlamlandırıp açıklamaya çalışırken cinsiyetler arasındaki benzerlik ve farklılıklara dayanarak açıklamalar getirmektedir. Bu kurama göre herhangi bir davranış açıklanırken biyolojidense çevre ve sosyal etkilerin öneminden bahsedilmektedir (Lippa, 2014). Connell'a (1998) göre sosyal rol kuramı, bireylerin toplumsal ilişkilerdeki yerinin betimlenmesi üzerine onlara basit bir çerçeve önermektedir; bu çerçeveye göre, kadınlar ve erkekler toplumsallaşma sürecinde birtakım rolleri öğrenirler ve bu roller yeniden üretilerek kuşaktan kuşağa aktarılır. Sosyal rol kuramına göre, kadın ve erkeğe toplum içinde farklı konumlar verilmektedir ve bu farklılık her iki cinsiyetin kendisinden ve diğer cinsiyetten bekledikleri davranış ve özellikleri etkilemektedir (Sayın, 2007). Birey, dahil olduğu sosyal gruplarda üstlendiği rolleri içselleştirmektedir (Fichter, 1996). Bu toplumsal roller ise kişiler arası ilişkilerde pekiştirilerek devam etmektedir (Eagly, Wood ve Diekman, 2000).

2.1.4.4. Sosyal Bilişsel Kurama (Sosyal Öğrenme Kuramı) Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Albert Bandura tarafından ortaya atılan Sosyal Bilişsel Kuram, toplumsal cinsiyet rollerinin kazanımının sosyalleşme sürecinde öğrenilerek kazanıldığını savunmaktadır. SBK'ye göre cinsiyet biyolojik faktörlerin bir sonucu değildir; cinsiyet, farklılıkları öğrenme sonucunda gelişmektedir. Çocuk öncelikle cinsiyete ilişkin farklı davranış

stillerini ayırt etmekte, sonra bu öğrenmeleri yeni davranışlara genellemekte ve sonunda da davranışı gerçekleştirmeye başlamaktadır (Göl, 2011).

Sosyal Bilişsel Kuram, iki öğrenme stili üzerinde durmaktadır. Bunların ilki edimsel koşullanma yoluyla öğrenme, ikincisi ise model alma ve taklit etme yoluyla öğrenmedir. Edimsel koşullanmaya göre çocuğun ödüllendirilen veya olumlu sonuçları olan davranışlarının ileride tekrar edilme olasılığı artmaktadır; bu durumun aksine çocuğun cezalandırılan veya onaylanmayan davranışlarının ise tekrar edilme olasılığı düşmektedir (Bandura, 1971). Örneğin, kız çocuğu ev işlerinde bir sorumluluk üstlendiğinde övülür ve bu davranışı tekrar etmesi için pekiştirilmiş olur; erkek çocuğu ise saldırgan bir davranış gösterdiğinde övülür ve bu davranışı tekrar etmesi için pekiştirilmiş olur. Bu iki durumdaki çocuklar, tam tersi bir davranış sergilediklerinde ise onaylanmadıkları için bu davranışların tekrarlanma olasılığı düşecektir. Yani diğer bir deyişle cinsiyete uygun olan davranış ödüllendirilirken, cinsiyete uygun olmayan davranış cezalandırılmakta ve çocuk böylece belirli davranış kalıplarını öğrenmektedir (Doyle, 1997; Dökmen, 2017; Dusek, 1987). Bunun yanında özellikle gençlerin cinsiyet rollerini öğrenmesi konusunda ödül ve ceza sistemi tam olarak yeterli bulunmamıştır, bu yüzden SBK ikinci öğrenme yolu model alma ve taklit yoluyla öğrenmeyi ileri sürmüştür (Şıvgın, 2015). Kız ve erkek çocukların değişik rol sınırlarının içinde hareket etmeyi, yine toplum içindeki erkek ve kadınları gözlemleyerek öğrendiklerinden bahsedilmektedir (Keskin ve Ulusan, 2016). Anne, baba, diğer aile üyeleri, ailenin çevresindeki insanlar, öğretmenler, arkadaş çevresi veya medyanın etkisiyle tanık olduğu ve beğendiği herhangi bir kişi model alınmakta ve model alınan bu davranışları taklit edilmeye başlanmaktadır. Genellikle erkek çocukları, baba ve erkek figürlerini; kız çocukları ise anne ve kadın figürlerini model almakta ve taklit etmektedir (Dökmen, 2009). Bunun yanında model alınan bu davranışlar dolaylı öğrenme yoluyla da olabilmektedir; model alınan kişinin aldığı ödül veya ceza gözlemleyen kişi için bir öğrenme aracı olmaktadır (Dökmen, 2017). Model alınan kişinin aldığı ödül gözlemleyenin davranışın tekrar edilme olasılığını artırırken, aldığı ceza ise davranışın tekrar edilme olasılığını azaltmaktadır.

2.1.4.5. Bilişsel Gelişim Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Lawrence Kohlberg oluşturduğu bilişsel gelişim kuramında toplumsal cinsiyet rollerinin, bilişin gelişim süreciyle oluştuğunu söylemektedir. Çocukların cinsel kimliğinin altı yaşından sonra oluştuğunu savunan Bilişsel Gelişim Kuramı çocukların

yaşlarının arttıkça cinsiyetleri ile ilgili bilgilerinin de arttığını belirtmektedir (Kimmel, 2000). Piaget'in görüşlerini temel alarak bilişsel kuramı geliştiren Kohlberg, toplumsal cinsiyet rollerinin kazanılmasına sosyal bilişsel (sosyal öğrenme) kurama göre daha farklı yaklaşmaktadır. Sosyal bilişsel kuramdaki model alma ve gözlem yoluyla öğrenme süreçlerini pasif bulmuş ve çocuğun öğrenmede aktif bir role sahip olduğunu savunmuştur. Bilişsel gelişim kuramcılarının ifadesine göre çocuk önce kimliğini kazanır, sonra da ona uygun davranışlar edinir (Kadılar,2011). Bilişsel gelişim yaklaşımında, sosyal öğrenme kuramı reddedilmemekle birlikte üzerine birtakım eklemeler yapılmıştır. Çocukların kendilerinin hangi gruba dahil olduğunu anladıkça isteyerek kadınsı veya erkeksi olarak sosyalleştirdikleri ifade edilmektedir (Unger ve Crawford, 1992; akt. Koca, 2001). Diğer bir deyişle, sosyal bilişsel kuramın tersine çocukları kendi cinsiyetine uygun davranmaya özendiren şeyin, kişinin cinsiyet kimliğiyle tutarlı davranma örüntüsü olduğunu, ödüllendirme olmadığını vurgular. Özellikle cinsiyet kimliğinin, cinsiyet tipinde önemli bir rol oynadığını öne sürer. Çocuğun cinsiyet rollerini geliştiren çevre veya aile değildir; çocuğun kendisidir yani çocuk öncelikle kendi cinsiyet kimliğini tanımakta; daha sonra ise çevredekilerin cinsiyet kimliğini tanımaktadır. Dolayısıyla çocuğun cinsiyet rolünü ortaya koyması sosyalleşmesiyle gerçekleşmektedir (Helgeson, 2012).

Bilişsel kurama göre, davranışların cinsiyet rollerine göre şekillenmesi, 3 - 7 yaşlarında kendini göstermektedir. Kohlberg'e göre, çocuğun cinsiyet kavramını anlayabilmesi üç aşamayı tamamlamış olmasına bağlıdır. Bu aşamalar: cinsiyeti etiketleme dönemi, cinsiyetin kararlılığı dönemi ve cinsiyetin değişmezliği dönemidir (Baran, 1995). *Cinsiyeti etiketleme döneminde* 2-3,5 yaş aralığında çocuklar cinsiyetler arasındaki farkları anlamaya başlar ancak cinsiyetlerin değişmezliğini ve kalıcılığını tam olarak kavrayamamışlardır (Dökmen, 2006; Kilvington ve Wood, 2016). Örneğin, bir kız çocuğu büyüyünce baba olacağından bahsedebilir. Bu dönemde çocukların cinsiyete yönelik düşünceleri oldukça katıdır; kısa saçlı olanlar erkek, elbise giyenler kızdır. Örneğin, etek giymiş olan bir İskoç erkeğinin kız olduğunu söylemektedir (Doyle, 1997). *Cinsiyetin kararlılığı döneminde* 3,5-4,5 yaş aralığındaki çocuklar cinsiyetin değişmezliğini ve sürekliliğini anlamaya başlamaktadırlar ancak hala saçını kısa kestirmiş bir kız çocuğunun erkeğe dönüştüğünü söyleyebilirler (Yelken, 1996). *Cinsiyetin değişmezliği döneminde* 4,5-7 yaş aralığındaki çocuklar cinsiyetin değişmezliğini ve sürekliliğini kavramakta, fiziksel görünüşten bağımsız olarak cinsiyetin değişmeyeceğini anlamaktadır. Bu dönemde çocukların, cinsiyetlerine özgü

seçimler, hoşlantılar ve aktivitelere yöneldiğini ve bunu kendi cinsiyetiyle uyumlu olduğundan dolayı yaptığı ifade etmektedir (Dökmen, 2006). Bilişsel gelişim kuramına göre; çocuklar ancak cinsiyet değişmezliğini anladığı takdirde kendilerine benzediğini düşündüğü hemcinslerini model almaya ve taklit etmeye başlamaktadır. Çocuklar cinsiyet rollerini, kendilerine yönelik algılarını, modelleri taklit ederek öğrenmekte ve özdeşim kurmaktadır (Smith, Hoeksema ve Loftus, 2019).

2.1.4.6. Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Sandra Bem ortaya attığı Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramında; cinsiyet kimliğinin kazanılması için, çocukların kendisini ve diğer insanları kadın ve erkek olarak kategorize etmeyi başarmaları gerektiğini belirtmektedir. Kurama göre; çocuğun içinde yaşadığı kültür cinsiyetler arasındaki ayırımı vurguluyor ise çocuklar kültürün cinsiyetlere yönelik yüklemelerini ve kendi cinsiyetleriyle ilişkili olan rolleri öğrenerek büyümektedir (Güldü ve Ersoy Kart, 2009). Toplumsal cinsiyet şema kuramı bilişsel gelişim kuramının ve sosyal öğrenme (sosyal bilişsel) kuramının temel özelliklerini sentezlemiştir. Bilişsel gelişim kuramı gibi bu kuram da cinsel kimliğin benimsenmesinin bilişsel yapıyla paralel olarak ilerlediğini savunmaktadır. Sosyal bilişsel kuramdakine benzer olarak ise cinsiyet rollerinin benimsenmesini öğrenme süreçlerine dayandırmıştır (Tok, 2001). Bem'e (1983) göre, kültürlerin oluşum sürecinde cinsiyetler arasındaki farklılıklar temel oluşturur niteliktedir; kadın ve erkekten beklenilen roller ise kültürden kültüre değişiklik gösterebilmektedir. Yetişkinlerin rollerini cinsiyet farklılıkları temelinde belirlemiş olan toplum yine çocukların sosyalleşme süreçlerinde bu rollere uygun birer yetişkin adayı olmalarını beklemektedir. Erkek ve kız çocuklarının temelini cinsiyet farkına dayanan belirli davranış kalıplarını içselleştirmeleri beklenmekte ve bununla birlikte içinde bulunduğu kültürün tanımlamasına uygun olarak kadınsı veya erkeksi rolleri benimseyerek cinsiyete dayalı benlik algısı ve kişilik özellikleri kazanmaları gerekmektedir (Bem, 1983).

Şema, örgütlenmiş düşünce ve davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır. Çocukların şemaları kullanırken iki yoldan birini kullanırlar: özümleme veya uyumsama. Çocuk *özümleme* ile var olan şemalarını kullanarak mevcut durumu anlamlandırır veya *uyumsama* ile yeni bilgi veya deneyimleri var olan şemalara uyarlamaya çalışmaktadır (Santrock, 2012). Şemalar, gelen bilgileri içerisindeki terimlere dayanarak araştırmayı ve kabul etmeyi sağlayan bir göreve sahiptir (Bem, 1983). Bu yollarla çocuk, cinsiyetle ilgili

şemalar oluşturmakta ve mevcut cinsiyet tiplemesinin temeli de cinsiyete dayalı işleme süreçlerine dayanmaktadır (Oflas, 2017). Toplumsal cinsiyet şema kuramına göre, öncelikle çocuk kendini ve diğer insanları kadın ve erkek olarak ayırt edebildiğinde cinsiyetle ilgili bir şema oluşturabilir. Daha sonra oluşturulan bu şemaya cinsiyetlere göre nasıl davranılması gerektiğine dair bilgiler eklenir. Şema oluştuktan sonra ise çocuklardan toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranışlarda bulunmaları beklenmektedir (Demircioğlu, 2014). Toplumsal cinsiyet şeması, çocuğun 18. aydan itibaren kadın ve erkek ile ilgili görmüş olduğu farklılıkları anlaması; insanları, eşyaları ve davranışları toplumsal cinsiyete göre sınıflandırmasıyla başlamaktadır. Şemalar 2-3 yaşlarında tam anlamıyla gelişir. Kohlberg'in bilişsel gelişim kuramında bahsettiği gibi çocuğun toplumsal cinsiyet şemasını oluşturması için toplumsal cinsiyet devamlılığını anlaması ön şart değildir. Aynı zamanda Bem, Kohlberg'ten farklı olarak toplumsal etkinin önemini vurgulamıştır. Bu yönleriyle iki yaklaşım birbirinden farklılaşmaktadır (Bee ve Boyd, 2009; Smith, 2007).

Bem, cinsiyet şemasına yönelik fikirlerini desteklemek adına Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'ni geliştirmiştir. Bu envanterde, bireyler kadınsı ve erkeksi özellikleri benimsemelerinin düzeylerine göre dört farklı kategoride incelenmiştir. Kadınsı özellikleri yüksek düzeyde, erkeksi özellikleri düşük düzeyde taşıyanlar *kadınsıdır*. Erkeksi özellikleri yüksek düzeyde, kadınsı özellikleri ise düşük düzeyde taşıyanlar *erkeksidir*. Her iki cinsiyet özelliklerini de eş zamanlı olarak eşit ve yüksek düzeyde taşıyanlar *androjendir*. Her iki cinsiyetin özelliklerini de düşük düzeyde taşıyanlar ise *"belirsiz cinsiyet tiplemeli*" olarak ifade edilmiştir (Bem, 1983). Cinsiyet ayrıştıran bireyler (eril/dişil) için cinsel şematik bireyler tanımı kullanılmıştır. Cinsel şematik bireyler, öz değerlerini geleneksel cinsiyet rollerine uygun olarak belirler ve davranışlarını bu bağlamda gerçekleştirirler. Bu bireyler için cinsiyet, sosyal yaşamlarının önemli bir boyutudur. Cinsiyet ayrıştırmayan bireyler (androjen) ise cinsel şematik olmayan bireyler olarak tanımlanmıştır. Cinsel şematik olmayan bireyler, kendilik değerlerini ve davranışlarını geleneksel cinsiyet rolleri bağlamında gerçekleştirmemektedir. Cinsel şematik olmayan bireyler için cinsiyet sosyal yaşamlarının önemli bir boyutunu oluşturmamaktadır. Örneğin; cinsiyetine göre giyim tercihinde bulunmak cinsel şematik kişi için önem arz ederken cinsel şematik olmayan birey için aynı önem söz konusu değildir. Kuramın, çapraz cinsel tiplemeci olarak tanımladığı bireylerin (kadınsı erkekler, erkeksi kadınlar) cinsel şematik olduklarını; yine

cinsiyeti, davranışları düzenlemede kullandıklarını ancak genellikle diğer cinsiyetin kurallarına bağlı kaldıklarını ifade etmiştir (Helgeson, 2012; Leone ve Robertson, 1989).

2.1.4.7. Çok Faktörlü Toplumsal Cinsiyet Kimliği Kuramına Göre Toplumsal Cinsiyet Rolleri

Spence (1993), çok faktörlü toplumsal cinsiyet kimliği kuramını, toplumsal cinsiyet özelliklerinin iki faktörle açıklanamayacağını düşündüğü için öne sürmüştür. Toplumsal cinsiyet kimliği kuramına göre toplumsal cinsiyet kimliği, birbiriyle ilişkili olan pek çok faktörden meydana gelmektedir ve bu faktörler dört boyutta incelenmektedir: "toplumsal cinsiyet kimliği ya da benlik kavramı", "araçsal ve ifade edici kişilik özellikleri", "toplumsal cinsiyetle ilişkili ilgiler, rol davranışları ve tutumlar" ve "cinsel yönelim" (Koestner & Aube, 1995). Toplumsal cinsiyet kimliği ya da benlik kavramı bireyin kadınsılık ve erkeksilik hislerine vurgu yapmaktadır. Araçsal ve ifade edici kişilik özellikleri ise bireyin kalıpyargı olarak kadın ve erkekle bağlantılı olduğunu düşündüğü özellikleri kapsamaktadır. Kadınların çoğunun feminen/kadınsı, erkeklerin ise çoğunun maskülen/erkeksi toplumsal cinsiyet rollerine sahip olduklarını varsayan Bu kurama göre birey bazı durumlarda karşı cinse yönelik rolleri benimsese bile, bireyin bütüncül benlik kavramı biyolojik cinsiyetiyle paralellik göstermektedir (Dökmen, 2009; Edwards ve Spence, 1987; Koestner ve Aube, 1995).

2.2. Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda duygusal özerklik, bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan bazı araştırmaların bulgularına yer verilmektedir.

2.2.1. Duygusal Özerklik ile İlgili Araştırmalar

Bu kısımda duygusal özerklik kavramına yönelik alanyazında ilgili araştırmalar verilmiştir. Alanyazında duygusal özerklik kavramı çoğunlukla ergenlik dönemindeki bireylerle çalışılmış olup söz konusu çalışmanın örneklemiyle uyuşan çalışmaların oldukça az olduğu görülmektekdir; bu gerekçeyle bu kısımda genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılmış çalışmaların yanısıra ergenlik dönemini de içine alan çalışmaların da bulgularına yer verilmiştir.

Yapılan araştırmalarda algılanan ebeveyn kontrolü arttıkça ergenin duygusal özerklik ve iyi oluş düzeyinin (Güney, 2017; Özer, 2009) azaldığı belirtilmiştir (Çelik, 2015). Özerklik ve ilişkisellik ihtiyacı, ebeveynden algılanan destek ve psikolojik rahatsızlık arasındaki ilişkiye bakılan araştırmada ergen ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için ebeveyn desteği ve psikolojik sağlık ile ilişkisellik ve özerklik arasında ilişki bulunmuştur (Inguglia, Ingoglia, Liga, Lo Coco ve Lo Cricchio, 2014).

Yapılan bazı çalışmalarda, yüksek duygusal özerkliğin olumsuz aile ortamında (çatışmalı ve destekleyici olmayan aile ortamı) olumsuz psikososyal uyumla ilişkili olduğu belirtilirken (Garber ve Little, 2001; Lamborn ve Steinberg, 1993); başka bazı çalışmalarda ise, yüksek duygusal özerkliğin, ergenin psikososyal gelişimine olanak sağladığı ve uyuma hizmet eden bir işlevi olabileceği öne sürülmüştür (Beyers ve Goosens 1999; Fuhrman ve Holmbeck 1995; Lamborn ve Steinberg 1990; Sessa ve Steinberg 1991). Bu bulgulara bakarak olumlu ve desteğin fazla olduğu ailelerde duygusal özerklik düzeyinin yüksek olması zararlı olurken, desteğin az olduğu ailelerde yararlı olduğunun ortaya çıktığı yorumu yapılabilir. Pace ve Zappula'nın (2010) yaptığı çalışmada ise hem kız hem erkek ergenlerde kopma şeklinde yaşanan duygusal özerkliğin depresyon varlığında intihar düşüncelerini arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Duygusal özerkliğin cinsiyetler açısından değerlendirildiği çalışmalarda ise birbiriyle çelişen bulgulara rastlanmıştır. Kızların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde duygusal özerklik gösterdiklerini belirten çalışmaların (Chen, 1994; Lo Coco, Ingoglia, Zappulla ve Pace, 2001; Sesli, 2014; Steinberg ve Silverberg, 1986; Tung ve Dhillon, 2006) yanında; Huey ve Henry'nin (2005) yaptığı çalışmada duygusal özerklik açısından cinsiyetler arası bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Beyers ve Goossens'ın (1999) çalışmasında ise duygusal özerkliğin, erkekler için stres vermeyen; kızlar için ise tam tersi olarak stres veren bir durum olarak belirtilmiştir.

Erçevik (2014), ergenlerde duygusal özerklik ve algılanan sosyal destek arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Ryan ve Lynch'in (1989) araştırma bulgularına göre ise duygusal özerklik hem orta ergenlerde hem de yetişkinlerde algılanan ebeveyn kabul etmemeyle; genç yetişkinlik döneminde ise duygusal özerkliğin, aile bağlılığı, ebeveyn kabulü, bağımsızlık desteği ve algılanan sempatiklikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Parra, Oliva ve Sanchez-Queija (2014) ise duygusal özerklik ile aile bütünlüğü ve yaşam doyumunun, olumsuz yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşmışlardır. Çimen'in (2017) bulguları ise benlik saygısı, dikkatli ve panik karar verme stilleri duygusal özerkliğin tüm alt boyutlarını yordayıcı güce sahip olduğu yönündedir.

Zimmer-Gembeck, Madsen ve Hanish (2011) duygusal özerklik, bilişsel özerklik ve ebeveyn ve sevgili ilişkileri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere, romantik ilişkisi bulunan bireylerle yaptıkları araştırmada duygusal özerkliğin bağımsızlık alt boyutunun sevgiliden alınan destekle pozitif ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Öztürk (2019) araştırma bulguları bilişsel esneklik ve duygusal özerklik puanlarının olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu yönündedir. Bumpus vd. (2001) araştırmalarında Amerikan ailelerinde geleneksel cinsiyet rollerinin kızlara göre erkek çocuklarına daha fazla özerklik sağladığını ortaya koymuştur (Santrock, 2012; akt., Çoban, 2013).

Golonka (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında anne ve baba ile çocuk arasındaki iletişim biçimleri ve ebeveynlik stilleri ile duygusal özerklik ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Helikopter ebeveynliğin düşük duygusal özerklikle; demokratik ve izin verici ebeveyn stillerinin anlamlı derecede düşük duygusal özerklikle; otoriter ebeveynliğin ise daha yüksek duygusal özerklikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Bilişsel esnekliğin öneminin vurgulanmasına yönelik alanyazında birçok araştırma bulunmaktadır. Bu bölümde ilgili araştırmanın örneklemiyle uyuşan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Martin ve Rubin (1995) iki farklı çalışmada bilişsel esnekliğin farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. İlk çalışmada, iletişim esnekliği ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip iken katılık ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. İkinci çalışmada ise bilişsel esneklik düzeyinin, etkileşime eğimli olmada; istekli olma (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), anlayışlı olma ve dikkatli olma boyutları ile kendini ayarlamanın; dışa dönük olma, diğeri merkezlilik ve rol yapabilme boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı; iletişime isteksizlikte ise kaçınma ve karşılık boyutlarında negatif yönde ilişki görülmüştür.

Koesten, Schrodt ve Ford'un (2009) genç yetişkinlerde iyi olma ve aile iletişimi ortamında aracı olarak bilişsel esnekliğin etkisini incelediği çalışmada ailenin etkileyiciliğinin genç yetişkinlerin bilişsel esnekliğini pozitif yönde yordadığı, bilişsel esnekliğin ifade özgürlüğü ve çatışmadan kaçınmanın refah üzerindeki etkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç (2018) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre, sosyal problem çözme becerilerinin, probleme yönelik tutumlarının ve problem çözme stillerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmışlardır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin probleme yönelik tutumlarının, bilişsel esneklik düzeyi düşük ve orta olan öğrencilere göre daha olumlu olduğu, problem çözme tarzlarının ise daha etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Asıcı ve İkiz (2015) yaptıkları çalışmada bilişsel esneklikle mutluluk (Hirt, Devers ve McCrea, 2008) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşırken, Öztürk (2014) üniversite öğrencilerinin intihar olasılığı yükseldikçe bilişsel esneklik düzeylerinin düştüğü bulgusuna ulaşmıştır. Çıkrıkçı (2018) bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu saptamıştır. Diril (2011) ve Martin ve Anderson (1998) yaptıkları araştırmalarda bilişsel esneklik ile öfke düzeyi arasında anlamlı negatif yönde bir ilişkiden bahsedilmektedir. Taşdemir ve Murat (2021) ise bilişsel esneklik ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Peker Akman ve Demir (2021) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık (İmiroğlu, Demir ve Murat, 2021) ile bilişsel esneklik ve bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatif ve kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır.

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı güncel bir araştırmada ise bilişsel esneklik düzeyi ve travma sonrası stres belirtileri (Palm ve Follette, 2011) arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Çayan, 2021).

Bilişsel esnekliğin bazı araştırmalarda cinsiyete göre farklılık göstermediği (Akalın, 2019, Diril, 2011; Laçin, 2015, Martin ve Rubin, 1995) bulunurken bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüştür (Altunkol, 2011; Oral, 2019).

Çeltekligil'in (2021) yaptığı araştırmada bilişsel esneklik düzeyi ile otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu; bilişsel esneklik düzeyi ile otantiklik alt boyutu olan otantik yaşam ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Aynı araştırmanın bir başka bulgusu ise; bilişsel esneklik düzeyi ile dışa dönüklük, deneyime

açıklık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, bilişsel esneklik ile duygusal dengesizlik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmasıdır.

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar sonucunda psikopatolojilerle bilişsel katılık arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Psikoterapi uygulamalarında bilişsel esnekliği arttıracak yöntemlerin kişilerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olduğu düşünülmektedir. Dağ ve Gülüm'ün (2013) çalışmasında hem kadınlarda hem de erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon, sosyal kaygı, obsesif kompulsif bozukluk (Şahin, Köşger, Eşsizoğlu ve Aksaray, 2018) ilişkisinde bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun kısmi ve tam aracı roller üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gündüz'ün (2013) araştırmasında bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği ne düzeyde yordadığına bakılmış olup, bilişsel esnekliğin en çok akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenleri tarafından açıklandığı bulunmuştur. Lazarus (1995) ve Altunkol (2011) yaptıkları çalışmalarda bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır.

2.2.3. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Bu kısımda romantik ilişki doyumuna yönelik alanyazında ilgili araştırmanın örneklemiyle uyuşan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Romantik ilişki doyumuna yönelik yapılan araştırmalar sonucunda, çeşitli değişkenlerin ilişki doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. İlişkinin istikrarı, bağlılık, değerlere verilen önem, karşılıklı saygı, dine bağlılık (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015) ve iyi bir partner olunmaya çalışılmasının (Wright ve Busby, 1997) ilişki doyumunu etkileyen faktörler olarak belirlenmiştir (Rosen ve ark. 2004; Akt. Çağ ve Yıldırım, 2013; Sakallı-Uğurlu, 2003).

İlişki doyumu aynı zaman kültürel faktörlerden de etkilenen bir olgudur. Buna yönelik olarak yapılan araştırmada geleneksel tutum sergileyen çiftlerin, özgürlükçü ve bağımsız tutum sergileyenlere göre ilişki doyumunun daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Schwarzwald, Koslowsky ve Izhak-Nir, 2008).

Yavuz (2018) yaptığı araştırmada ilişki doyumu ile kaygılı (Özcan, 2018) ve kaçınan bağlanma stili (Sarı, 2008) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulurken; bir başka çalışmada güvenli bağlanan (Ertan, 2002) kadınların, ilişki doyum düzeylerinin

daha fazla olduğu (Özenç, 2002; Stackert ve Bursik 2003); güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise romantik ilişki doyumlarının düşük olduğu tespit etmiştir.

Butzer ve Kuiper (2008; Akt. Özbiçer, 2013), mizah kullanım düzeyi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında mizah kullanma düzeyi yüksek olan bireylerin, ilişki doyumlarının da yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Düşük benlik saygısı ise romantik ilişkiden elde edilen doyumu azaltmaktadır (Hawkins, 2005). Demirtaş (2010) ise çalışmasında ilişki doyumunun, yaşam doyumunu yordadığını belirlemiştir.

Kişilik özelliklerinin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını, ilişki doyumu ve dışa dönüklük arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (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). Bireyin özelliklerinin göz önüne alındığı farklı çalışmalarda bireylerde mükemmeliyetçiliğin düşmesinin, duygusal zeka (Akdur ve Aslan, 2017; Malouff, Schutte ve Thorsteinsson, 2014; Özbiçer, 2013) ve bilinçli farkındalık düzeylerini (Michaels, 2007) artırabileceği ve bu artışların da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği belirlenmiştir (Satıcı, 2018). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında ise cinsiyet rolleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki bağlantı ele alınmış; kadınsılığın, erkeksiliğe göre romantik ilişki doyumuyla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Ta, 2017).

Cinsiyete göre ilişki doyumunun incelendiği çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde ilişki doyumu yaşadığı bulgulanmıştır (Sarı, 2008; Öcal Yüceol, 2016). İlişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayan bir çalışma da bulunmaktadır (Beştav, 2007).

Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan katılımcıların romantik ilişkilere yönelik inançlarının incelenmek istendiği araştırmada, katılımcılardan flörtten evliliğe doğru giden süreçte ilişkiden elde edecekleri doyumun artması gerektiği yönünde inançlara (Frazier ve Esterly, 1990) sahip olanların ilişki doyumlarının düşük olduğu, akılcı olmayan inançları (Van der Zee ve Hembrecht, 2009; Hendrick, 1988; Hendrick, Dicke ve Hendrick 1998; Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003) diğerlerine göre daha düşük seviyede olan katılımcıların ise ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Paavilaienen ve Tarkka'nın (2003) araştırmasında çocukluk döneminde fiziksel şiddet yaşantısı (Yıldırım, 2017) olan bireylerin kurdukları ilişkilerde yetersiz oldukları

ve ilişkilerinin olumsuz koşullarda sürdüğü tespit edilmiştir. Bunun yanında erken dönem cinsel istismar yaşantısına sahip kişiler sosyalleşemeyen, ilişki kuramayan ya da bunların tam karşıtı olarak uçlarda ilişkiler yaşayan ve sonunda ilişkilerinden doyum alamayan bireylere dönüşebilmektedirler (Taner ve Gökler, 2004).

Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, bağlılığın değişimi ve ilişkinin sürekliliğine bakıldığında; ilişkiye harcanan çabaların (ayrılma-kalma eylemleri), ilişkinin sürekliliğini ya da bozulmasını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Rusbult, 1983). İlişkide gelecek zaman yöneliminin de ilişki doyumunu etkilediği bulgulanmış; gelecek zaman yönelimi yüksek kişilerin ilişki doyumunun da yüksek olduğu ifade edilmiştir (Öner, 2002; Sakallı-Uğurlu, 2003) Ayrıca ilişki doyumunun sosyal destek (Cramer, 2004), ilişkide karşı tarafı affetme (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011), ebeveyn arasındaki sorunlara maruz kalma (Cui, Fincham ve Pasley, 2008), ebeveyn tutumu (Baumrind, 1971; Dalton, Frick-Horbury ve Kitzmann, 2006; Hazan ve Shaver, 1987; Katalan, 2014) gibi birçok değişkenden etkilendiği yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir.

2.2.4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri ile İlgili Araştırmalar

Toplumsal cinsiyet rollerine yönelik alanyazında birçok araştırma bulunmaktadır. Bu bölümde ilgili araştırmanın örneklemiyle uyuşan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Ayçiçek (2020) örneklemini kadınların oluşturduğu araştırmasında, kadınların toplumsal cinsiyet algılarının yüksekliği ile psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; çalışan kadınların toplumsal cinsiyet algılarının, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerinin çalışmayan kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ve aynı zamanda kadınların eğitim düzeyleri yükseldikçe toplumsal cinsiyet algılarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığını saptamıştır. Şengül Kılıç (2021) ise psikolojik iyi oluş açısından yüksek toplumsal cinsiyet algısı puanına sahip olan (daha geleneksel cinsiyet rollerini benimseyen) katılımcıların, daha yüksek iyi oluş puanlarına sahip oldukları yönünde farklı bir bulguya rastlamıştır.

Genç yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları cinsiyete göre incelendiğinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır (Eray ve Üçışık, 2021; Sönmez, 2021). Kadın katılımcıların öğrenim seviyesi yükseldikçe geleneksel toplumsal cinsiyet rolü tutumundan uzaklaştığı bulgusuna ulaşılmıştır (Sönmez, 2022). Genç yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarını tespit etmek ve söz

konusu tutumları etkileyen faktörleri anlamak amacıyla Eray ve Üçışık Erbilen (2021) tarafından yapılan araştırmada çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farka rastlanılmıştır.

Örnek'in (2021) yaptığı araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin tutumlarını tespit etmektir; sonuç olarak öğrencilerin orta düzeyde cinsiyet eşitliği tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Kara ve Karaca (2021) ise araştırmalarında üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının daha çok geleneksel ve yaklaşık yarısının eşcinsellere ilişkin homofobik tutumlara sahip olduğunu, üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolleri ile homofobi ilişkili olduğunu ve toplumsal cinsiyet rolleri ölçeğinden alınan puanlar arttıkça homofobi ölçeğinden alınan puanların da artmakta olduğunu bulmuşlardır.

Sumbas ve Erdemir'in (2021) üniversite öğrencileri üzerinde toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ile duygu düzenleme ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve duygu düzenleme arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, cinsiyete ve anne eğitim düzeyine (Sönmez, 2022) göre öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; buna karşılık olarak babanın eğitim düzeyine göre toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının farklılaşmadığı görülmüştür.

Toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsellik kalitesi (Karagöz, 2021) değişkeni arasında pozitif, sosyal onay ihtiyacı ile anlamlı düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur (Karakurt, 2021). Bilgiz Öztürk ve Ay'ın (2020) sosyal kaygı ile toplumsal cinsiyete yönelik eşitlikçilik algısı arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Özdemir'in (2019) araştırma bulgusuna bakıldığında ise toplumsal cinsiyet rollerine göre bilişsel esneklik düzeyinin farklılaştığı görülmektedir.

Sönmez'in (2022) araştırma bulgularına göre, katılımcıların toplumsal cinsiyet rolü tutumu, evlilik tutumu ve evlilik kaygı düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kadın katılımcıların eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutumu (Çavdar, 2013; Daşlı, 2019; Güzel,2016; Karagöz, 2021; Soylu ve Esen, 2021) ve evlilik kaygı düzeyleri, erkek katılımcılara göre daha yüksek; evliliğe yönelik tutumları ise daha olumsuzdur. Eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutumu arttıkça, evliliğe yönelik olumlu tutum azalmakta; evlilik kaygısı artmaktadır. Çelebi ve Şahin'in (2021) yaptıkları araştırmada toplumsal cinsiyet algısı ile ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çelikkaleli ve Avcı (2016) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin toplumsal cinsiyet rollerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta olduğunu saptamışlardır. Farklı çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimleri ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumu arasında olumsuz yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmış, şiddet eğilimi (Kodan Çetinkaya, 2013) yüksek öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baş, 2020).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizlere dair bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada duygusal özerklik; bilişsel esneklik, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve romantik ilişki doyumu ilişkisi incelenmiş olup, bilişsel esneklik, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve romantik ilişki doyumunun duygusal özerkliği ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri bilişsel esneklik, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve romantik ilişki doyumu iken yordanan değişkeni ise duygusal özerkliktir. Araştırmanın ilk iki amacı söz konusu çalışmanın nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modelinde olduğunu ve demografik değişkenler ise söz konusu çalışmanın betimsel karakterli olduğunu göstermektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini halihazırda romantik ilişkisi bulunan veya daha önce romantik ilişki yaşamış olan üniversite öğrencileri oluştururken, örneklemini ise Çukurova Üniversitesi'nde önlisans, lisans ve lisans üstü düzeyde öğrenim görmekte olan 449 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada örnekleme yöntemi olarak kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi; evreni oluşturan birimlere erişmenin zor olduğu veya evren hakkındaki bilgilerin (büyüklük, bilgi derinliği vb.) eksik olduğu hallerde kullanılmaktadır (Patton, 2005; Baltacı, 2018). Bu teknik, zengin veri elde edilebilecek kişi ve kritik durumlara odaklanmakta ve evrene, bu kişi ve kritik durumları takip ederek ulaşmaktadır (Creswell, 2013; Baltacı, 2018).

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri ile ilgili frekans ve yüzde değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Değişkenlerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

	Kategori	**Frekans**	**Yüzde**
Cinsiyet	Kadın	265	59
	Erkek	184	41
Ailesiyle Yaşadığı Yer	Köy-Kasaba	28	6.2
	İlçe	100	22.3
	Şehir	321	71.5
Eğitim Düzeyi	Önlisans	164	36.5
	Lisans	271	60.4
	Lisansüstü (YL-Doktora)	14	3.1

Romantik İlişki Süresi	0-6 ay	154	34.3
	6-18 ay	123	27.4
	18 ay ve üzeri	172	38.3
	Toplam	449	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere örneklemi oluşturan 449 katılımcının 265'i kadın (%59) ve 184'ü (%41) erkektir. Örneklemi oluşturan katılımcıların aileleriyle yaşadıkları yerler incelendiğinde, köy-kasabada yaşayan 28 kişi (%6.2), ilçede yaşayan 100 kişi (%22.3) ve şehirde yaşayan 321 kişi (%71.5) olduğu görülmektedir. Örneklemi oluşturan katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında; önlisans düzeyinde 164 kişi (%36.5), lisans düzeyinde 271 kişi (60.4) ve lisansüstü düzeyde 14 kişi (%3.1) olduğu görülmektedir. Son olarak örneklemi oluşturan katılımcıların romantik ilişki süreleri incelendiğinde ise 0-6 ay arası ilişkisi olan 154 kişi (34.3), 6-18 ay arası ilişkisi olan 123 kişi (27.4) ve 18 ay ve üzeri ilişkisi olan 172 kişi (38.3) olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeyleri ile ilgili veriler 'Worthington Özerklik Ölçeği', bilişsel esneklik düzeyleri ile ilgili veriler 'Bilişsel Esneklik Ölçeği', romantik ilişki doyumu ile ilgili veriler 'İlişki Doyumu Ölçeği' ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile ilgili veriler ise 'Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği' ile toplanmış olup bunun yanında kişisel-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler ise araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' ile toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına dair açıklamalar aşağıda belirtilmiştir.

3.3.1. Worthington Özerklik Ölçeği (WÖÖ)

Worthington ve arkadaşları tarafından (1993) tarafından geliştirilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha katsayısı .90, geçerlik katsayısı ise .70 olarak bulunmuştur. Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Öksüz (1997) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı Cronbach alpha katsayısı r= .70 bulunmuştur. Geçerlik çalışması olarak kapsam ve benzer ölçekler geçerliği değerlendirilmiştir. Kapsam geçerliğine sahip olduğu belirtildikten sonra Eysenck ve Wilson' nın (1975) "Duygusal

Dengesizlik ve Uyum" envanterinin "Özgürlük ve Özerklik" alt boyutu paralel test olarak kullanılmış, benzer ölçekler katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçek dört alt boyuttan oluşmuştur. 1-aile sadakati özerkliği, 2- değer özerkliği, 3-duygusal özerklik, 4-davranışsal özerklik olarak ifadelendirilmiştir. Her alt boyut 10 madde olup toplam 40 maddedir. Ayrıca 30'u olumlu, 10'u olumsuzdur. Maddeler dörtlü likert tipi (A=kesinlikle katılmıyorum, B=katılmıyorum, C=katılıyorum, D=kesinlikle katılıyorum) dereceleme ölçeği ile yazılmış olup, olumlu maddeler (4, 3, 2, 1), olumsuz maddeler ise (1,2,3,4) şeklinde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160, en düşük puan ise 40'tır. Puanların yüksekliği, bireyin özerklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Söz konusu bu ölçeğin bir bütün halinde veya tek tek alt boyut olarak kullanılabileceği belirtilmektedir (Öksüz, 1997; Worthington ve ark, 1993). Bu çalışmada kullanılan duygusal özerklik alt boyutunun (Ek-1) 5 ve 6. maddeleri olumsuz olarak puanlanmaktadır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin kullanılan alt boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve Cronbach Alpha katsayısı .48 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Ölçek Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş ve Altunkol (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) toplam 12 maddeden oluşan ve kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirleyebilmek amacıyla geliştirilmiş 6'lı Likert tipi derecelendirmenin (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılmıyorum, 4- Biraz Katılıyorum, 5- Katılıyorum, 6- Kesinlikle Katılıyorum) kullanıldığı bir ölçektir. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken, en yüksek puan 72'dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterirken, düşük puanlar, düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Maddeler bilişsel esnekliğin üç boyutu (farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik) kullanılarak düzenlenmiştir. Ölçeğe ilişkin farklı çalışmalarda elde edilen Cronbach alfa katsayıları .72 ile .87 arasında değişmektedir. Bir hafta arayla yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısının .83 olduğu bildirilmiştir. (Martin ve Rubin, 1995). Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler 2., 3., 5. ve 10. maddelerdir. Olumlu maddeler (1,2,3,4,5,6) şeklinde puanlanırken olumsuz maddeler (6,5,4,3,2,1) şeklinde puanlanmaktadır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin (Ek-2) Türkçe uyarlaması bir İngilizce Dili Eğitimi mezunu ve bir İngilizce Dili Eğitimi mezunu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde doktora eğitimini yapmakta olan bir uzman tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve yapılan çeviriler psikolojik danışma ve rehberlik alanında akademisyen olarak çalışan ve ölçeğin orijinal dili olan İngilizce'nin eğitim dili olarak kullanıldığı bir üniversitede lisansüstü eğitim almış bir uzman tarafından değerlendirilmiştir. Bu uzmandan alınan öneriler doğrultusunda oluşturulan Türkçe form, İngilizce Dili Eğitimi alanındaki bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir. Elde edilen geri çeviriler ölçeği geliştiren araştırmacının görüşlerine sunulmuştur (Altunkol, 2011). Ölçeğin deneysel Türkçe formunun güvenirliğini sınamak amacı ile madde-toplam puan korelasyonları, iç tutarlık katsayıları ve zamana karşı güvenirliğini sınamak için de test-tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin güvenirliğini sınamak amacıyla hesaplanan iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .81 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin devamlılık katsayısını saptamak için yapılan çalışmalara Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü ikinci sınıf öğrencilerinden 90 öğrenci katılmıştır. İki hafta arayla yapılan uygulamalarda, elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı .73 bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .73 bulunmuştur ve bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.3. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyum Ölçeği (Ek-3), bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumu ölçmek amacıyla Hendrick (1998) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması romantik ilişkisi bulunan 140 üniversite öğrencisine yapılmıştır. Ölçek 7 maddelik ve 7 basamaklı likert tipidir ve tüm maddeler tek faktör altında toplanmaktadır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin sorularının tek bir faktör altında toplandığı görülmüş ve iç tutarlılık katsayısının da .86 olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 49 olarak hesaplanmaktadır. Ölçekteki olumlu maddeler (1,2,3,4,5,6,7) şeklinde puanlanırken olumsuz maddeler ise (7,6,5,4,3,2,1) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 49, en düşük puan 7'dir. Ölçeğin 4. ve 7. maddeleri ters puanlanmakta olup ölçekten alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun da arttığı kabul edilmektedir.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .73 bulunmuştur ve bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (TCRÖ)

Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (Gender Role Attitudes Scale) García-Cueto ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutumunu belirlemeye yönelik 20 madde yer almaktadır. Ölçek tek boyutlu 5'li likert tipi (1 = Hiç katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte yer alan ilk altı madde doğrudan kodlanmakta ancak son 14 madde ters kodlanarak tüm maddelerden alınan puan toplanarak toplam puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 20-100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutumun yükselmesi anlamına gelmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında ölçeğin geçerliliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu ve faktör yüklerinin .45 - .98 arasında değiştiği ve ölçek toplamının toplam varyansın %67.5'ini açıkladığı görülmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .39- .92 arasında değiştiği bulgulanmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü yapının doğrulandığı ve iyi düzeyde uyum indekslerinin elde edildiği görülmüştür. Orijinal çalışmada ölçeğin güvenirliği kapsamında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .99 olarak hesaplanmıştır.

Toplumsal Cinsiyet Rolleri Ölçeği'nin (Ek-4) Türkçe'ye uyarlaması için ölçeği geliştiren gruptaki ikinci yazarla iletişime geçilip gerekli izinler alınmıştır. Ölçek öncelikle psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan iki uzman tarafından İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Türkçe çeviriler başka iki alan uzmanının görüşü alınarak tek formda toplanmıştır. Daha sonra oluşturulan form ileri düzeyde İngilizce bilen bir uzman tarafından Türkçeden İngilizceye çevrilmiştir. Çeviri uygunluğunun kontrol edilebilmesi amacıyla, orijinal İngilizce form ile Türkçe form ilgili alanda çalışan ve ileri düzeyde İngilizce bilen üç uzman tarafından incelenmiştir. Uzmanların çeviri formunu orijinal forma uygun bulması ile ölçek formu oluşturulmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunun güvenirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 ve test-tekrar test güvenirliği katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. TCRÖ'nin Türkçe 'ye uyarlanması kapsamında yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları göz önünde bulundurulduğunda açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında faktör yükü .40 altında olan 1, 2, 3, 6 ve 7. madde ölçekten çıkarılmış ve 15

maddeden oluşan formunun geçerli ve güvenilir olduğu kanısına varılmıştır (Bakioğlu ve Türküm, 2018).

Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .83 bulunmuştur ve bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bazı demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler Kişisel Bilgi Formu (Ek-5) ile toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, ailesiyle yaşadığı yer, eğitim düzeyi ve romantik ilişki süresine ilişkin kişisel bilgiler Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bireylere ait kişisel ve demografik bilgileri içeren form, aynı zamanda Worthington Özerklik Ölçeği (duygusal özerklik alt boyutu), Bilişsel Esneklik Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeğinin de olduğu anket Çukurova Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde yüz yüze toplanmış olup buna ek olarak aynı zamanda söz konusu anket dijital ortama (Google Formlar) aktarılıp Çukurova Üniversitesi'nde okumakta olan öğrencilere çevrim içi yolla gönderilmiş ve Ocak 2022 ile Mart 2022 ayları arasında toplanmıştır.

Dijital ortamda toplanan veriler için bir katılımcının birden fazla kez form doldurmasını engellemek amacıyla, katılımcıların formu yalnızca bir kez doldurmasına izin verecek şekilde düzenleme yapılmıştır. Katılımcıların verileri e-posta hesabının bağlı bulunduğu bir havuzda toplanmış ve formların tek tek çıktısı alınarak, formlar veri girişine hazır hale getirilmiştir.

Ölçeklerin uygulanmasına ilişkin gerekli etik izinler sosyal bilimler enstitüsü tarafından alınmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamak isteyen öğrencilere ulaşılmıştır. Araştırmacı tarafından araştırmaya katılan öğrencilere araştırma ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Araştırmacı kendini tanıtıp, araştırmanın önemine, amacına, ölçeklerin nasıl işaretleneceğine ve özellikle yanıtların gizli tutulacağına dair açıklamalar yapmış olup, araştırmaya katılım gösteren bireylerin deşifre olma kaygılarının önüne geçmeye çalışmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Analiz basamağının ilk aşamasında, örneklemi oluşturan öğrencilerin cinsiyet, ailesiyle yaşadığı yer, eğitim düzeyi ve romantik ilişki süresine dair demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin verilerin dağılımını gösteren frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının tespiti için normallik analizi yapılmış; çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Normallik analizi sonucunda elde edilen değerlerin -1 ve +1 aralığında olduğu tespit edilmiş, bu sayede dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013).

Büyüköztürk (2003)'e göre regresyon analizine başlamadan önce doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanmasını zorlaştıran uç değerlerin olup olmadığı incelenmeli ve sonrasında bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık (bağıntı) problemi olup olmadığına bakılmalıdır. Verilerde çoklu doğrusallık problemi bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon kat sayısı r=.9 ve üstünde olduğunda gerçekleşmektedir (Pallant, 2007). Yapılan analiz sonucunda verilen kaynağın aksine bir durum olmadığı görülmüştür. Ayrıca tolerans değerlerinin .10'un altında, VIF değerlerinin de 10'un üstünde olması durumunda da çoklu doğrusallık problemi söz konusudur (Pallant, 2007). Araştırmada bağımsız değişkenlere ait VIF ve tolerans değerleri incelenmiş; tolerans değerleri Bilişsel Esneklik için .990, İlişki Doyumu için .993 ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri için .996 bulunmuştur. VIF değerleri ise Bilişsel Esneklik için 1.010, İlişki Doyumu için 1.007 ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri için 1.004 olarak bulunmuştur. Bunun yanında bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasında .082, bilişsel esneklik ve toplumsal cinsiyet rolleri arasında .056 ve ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri arasında .024 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda tolerans değerlerinde .10'dan küçük, VIF değerlerinde de 10'dan büyük değer gözlemlenmediğinden ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı ise .90'dan küçük olduğundan bağımsız değişkenlerin ilişkisiz olduğu bir başka deyişle çoklu doğrusallık probleminin olmadığı söylenebilir.

Veriler normal dağılıma sahip olduğu için, verilerin analizinde parametrik istatistiki analizler kullanılmıştır ve bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır. Nicel verilerin analizinde "Korelasyon Analizi, Normallik Analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans

Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi" teknikleri kullanılmıştır. Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı/yordanan değişken, diğerlerinin bağımsız/yordayan değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatır. Çoklu regresyon analizi ise, bağımlı değişkenin iki ya da daha fazla değişken tarafından tahmin edilmesidir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma amaçlarının sırasına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri düzeylerinin duygusal özerklik düzeylerini yordayıp yordamadığına ve belirlenen demografik değişkenler ile bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Duygusal Özerklik, Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Betimsel İstatistiksel Bulgular

Duygusal özerklik, bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Duygusal Özerklik, Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişken	**N**	**Minimum Değer**	**Maksimum Değer**	**Aritmetik Ortalama**	**St. Sapma (Ss)**
Duygusal Özerklik	449	21	39	30.78	3.44
Bilişsel Esneklik	449	33	72	56.02	7.10
İlişki Doyumu	449	9	49	32.85	7.68
Toplumsal Cinsiyet Rolleri	449	29	75	58.62	9.86

Tablo 2'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik değişkeninin ortalama ve standart sapma değerlerinin 30.78 ± 3.44, bilişsel esneklik değişkeninin ortalama ve standart sapma değerlerinin 56.02 ± 7.10, ilişki doyumu değişkeninin ortalama ve standart sapma değerlerinin 32.85 ± 7.68 ve toplumsal cinsiyet rolleri değişkeninin ortalama ve standart sapma değerlerinin 58.62 ± 9.86 olduğu görülmektedir.

4.2. Duygusal Özerkliğin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri düzeylerinin duygusal özerklik düzeylerini ne oranda yordadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Duygusal Özerkliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	**B**	**Standart Hata**	**B**	**T**	**P**	**İkili r**	**Kısmi R**
Sabit	21.357	1.591		13.422	.000		
Bilişsel Esneklik	.134	.022	.276	6.113	.000	.287	.278
İlişki Doyumu	.062	.020	.138	3.066	.002	.161	.144
Toplumsal Cinsiyet Rolleri	-.002	.016	-.005	-.100	.920	.014	-.005
R= 0.319	R^2=0.095						
$F_{(3,445)}$=16.74	P=.000						

Bağımlı Değişken: Duygusal Özerklik

Tablo 3'te görüldüğü gibi; duygusal özerklik, bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki kısmi korelasyonlar incelendiğinde, duygusal özerklik ve bilişsel esneklik arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu (r= .287); ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri değişkenleri kontrol edildiğinde ise duygusal özerklik ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu (R= .278) görülmektedir. Duygusal özerklik ve ilişki doyumu arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu (r= .161); bilişsel esneklik ve toplumsal cinsiyet rolleri değişkenleri kontrol edildiğinde ise duygusal özerklik ve ilişki doyumu arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu (R= .144) görülmektedir. Duygusal özerklik ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal özerklik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı (p>.05) görülmektedir.

Bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri değişkenleri birlikte, duygusal özerklik değişkeni ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna

ulaşılmıştır (R= 0.319, R^2= 0.095, p<.01). Araştırmaya konu olan yordayıcı üç değişkeni birlikte duygusal özerklik puanlarındaki toplam varyansın %1'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin duygusal özerklik üzerindeki göreli önem sırası bilişsel esneklik (β= .276, p<.01), ilişki doyumu (β= .138, p<01) ve toplumsal cinsiyet rolleri (β= -.005, p>.01) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; bilişsel esnekliğin (t=6.113, p<.05) ve ilişki doyumunun (t=3.066, p<.05) duygusal özerklik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

toplumsal cinsiyet rollerinin (t=-.100, p>.05) ise duygusal özerklik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

4.3. Duygusal Özerkliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

4.3.1. Duygusal Özerkliğin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre duygusal özerkliklerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.

Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Özerklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	**N**	**x̄**	**Ss**	**Sd**	**T**	**p**
Kadın	265	30.78	3.26	362	.034	.016
Erkek	184	30.77	3.69			

Tablo 4'te görüldüğü gibi; kadın üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri x̄=30.78, Ss=3.26; erkek üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri x̄=30.77, Ss=3.69 olarak bulunmuştur. Bulunan değerler arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan t-testi sonucunda; üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (t(362)=.34, p=.016, p<.05)

4.3.2. Duygusal Özerkliğin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aileleriyle yaşamış oldukları yerlere göre duygusal özerklik düzeyleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Üniversite Öğrencilerinin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Duygusal Özerklik Düzeylerinin Betimsel İstatistikleri

Ailesiyle Yaşadığı Yer	**N**	**X̄**	**Ss**
Köy-Kasaba	28	30.46	3.78
İlçe	100	30.72	3.43
Şehir	321	30.83	3.42

Tablo 5'te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan üniversite öğrencileri arasında en yüksek duygusal özerklik puanı ortalamasına (X̄=30.83) sahip olanların ailesiyle şehirde yaşamış olan öğrenciler olduğu (Ss=3.42); en düşük duygusal özerklik puanı ortalamasına (X̄=30.46) sahip olanların ailesiyle köy-kasabada yaşamış olan öğrenciler (Ss=3.78) olduğu görülmektedir. Ailesiyle birlikte ilçede yaşamış olan üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik puanı ortalaması ve standart sapma değeri ise X̄=30.72 ve Ss=3.43 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin ailesiyle yaşadığı yere göre duygusal özerklik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Üniversite Öğrencilerinin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Duygusal Özerklik Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark (Scheffe)**

Gruplar arası	4.004	2	2.002	.169	.845	-
Grup içi	5298.040	446	11.879			
Toplam	5302.045	448				

Tablo 6'da görüldüğü üzere analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin ailesiyle yaşamış olduğu yere göre duygusal özerkliklerinin anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir (F= .169, p>.05).

4.3.3. Duygusal Özerkliğin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim düzeylerine göre duygusal özerklik düzeyleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7.

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Düzeylerine Göre Duygusal Özerklik Düzeyleri Betimsel İstatistikleri

Eğitim Düzeyi	**N**	**X̄**	**Ss**
Önlisans	164	30.32	3.37
Lisans	271	31.04	3.47
Lisans üstü (YL-Doktora)	14	31.14	3.27

Tablo 7'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan üniversite öğrencileri arasında en yüksek duygusal özerklik puanı ortalamasına ($\bar{X}$=31.14) sahip olanların lisans üstü düzeyde öğrenim görmekte olan öğrenciler olduğu (Ss=3.27); en düşük duygusal özerklik puanı ortalamasına ($\bar{X}$=30.32) sahip olanların önlisans düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler (Ss=3.37) olduğu görülmektedir. Lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik puanı ortalaması ve standart sapma değeri ise $\bar{X}$=31.04 ve Ss=3.47 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyine göre duygusal özerklik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8.

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Özerklik Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark (Scheffe)**
Gruplar arası	53.557	2	26.779	2.276	.104	-
Grup içi	5248.487	446	11.768			
Toplam	5302.045	448				

Tablo 8'de görüldüğü üzere analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyine göre duygusal özerkliklerinin anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir (F= 2.276, p>.05).

4.3.4. Duygusal Özerklik Düzeyinin Romantik İlişki Süresine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim düzeylerine göre duygusal özerklik düzeyleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9.

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Sürelerine Göre Duygusal Özerklik Düzeyleri Betimsel İstatistikleri

Romantik İlişki Süresi	**N**	**X̄**	**Ss**
0-6 ay	154	30.87	3.37
6-18 ay	123	30.60	3.38
18 ay ve üzeri	172	30.83	3.55

Tablo 9'da görüldüğü gibi, araştırmaya katılan üniversite öğrencileri arasında en yüksek duygusal özerklik puanı ortalamasına (X̄=30.87) sahip olanların romantik ilişki süresi 0-6 ay arasında olan öğrenciler (Ss=3.37) olduğu; en düşük duygusal özerklik puanı ortalamasına (X̄=30.60) değerine sahip olanların ise ilişki süresi 6-18 ay arasında olan öğrenciler (Ss=3.38) olduğu görülmektedir. 18 ay ve üzeri romantik ilişki süresine sahip

olan üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik puanı ortalaması ve standart sapma değeri ise $\bar{X}$=30.83 ve Ss=3.55 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyine göre duygusal özerklik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Süresine Göre Duygusal Özerklik Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark (Scheffe)**
Gruplar arası	5.263	2	2.632	.222	.801	-
Grup içi	5296.781	446	11.876			
Toplam	5302.045	448				

Tablo 10'da görüldüğü üzere analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin ailesiyle yaşamış olduğu yere göre duygusal özerkliklerinin anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir (F= .222, p>.05).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular araştırmanın amaçları doğrultusunda incelenmiş, tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Özerkliğin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri düzeylerinin duygusal özerklik düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgularda; bilişsel esneklik ve ilişki doyumunun duygusal özerklik düzeyini olumlu yönde ve anlamlı biçimde yordadığı hipotezi doğrulansa da bu ilişkinin beklenenin aksine zayıf düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal özerklik düzeyini yordamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür ve bu durumda hipotez doğrulanamamıştır. Yapılan analiz sonucunda araştırmanın söz konusu yordayıcı üç değişkeninin birlikte duygusal özerklik ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkisinin bulunmasına rağmen söz konusu yordayıcı değişkenler duygusal özerklik puanlarındaki toplam varyansın %1'ini açıklamaktadır. Haymana ve Kolburan (2019)'ın araştırmasındaki bulgular toplumsal cinsiyet rollerinden eşitlikçi cinsiyet rollerinin kadınların özerklik düzeyini negatif yönlü ve anlamlı, kadın cinsiyet rollerinin kadınların özerklik düzeyini pozitif yönlü ve anlamlı yordadığını gösterirken; erkek cinsiyet rollerinin kadınların özerklik düzeyi ile anlamlı bir ilişki içinde olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlara bakıldığında kadınların eşitlikçi cinsiyet rollerine ilişkin algıları yükselirken özerklik düzeyleri düşmekte; kadın cinsiyet rolü algıları arttıkça özerklik düzeyleri yükselmektedir yorumu çıkarılabilir (Haymana ve Kolburan, 2019). Çuhadaroğlu ve Akfırat'ın (2019) bulguları üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algıları ile özerklik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Türk Çatılı ve Avcı'nın (2020) araştırmasının bulguları ise bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik eşitlikçi tutumun bireylerin özerk benlik düzeylerini yordadığını göstermektedir. Özerk-ilişkisellik değişkeninin, üç kuşak kadınlardan oluşan örneklemde eşitlikçi cinsiyet rolleri, kadın cinsiyet rolleri, geleneksel cinsiyet rolleri ve evlilikte cinsiyet rolleri tutumunu pozitif yönde yordarken; özerklik ve özerk-ilişkisellik

erkek cinsiyet rollerini yordamamıştır (Kındap Tepe, Bozgeyik, Can, Çobanoğlu, İkizek, Kuzu ve Şensoy, 2019). Anneler ve kız çocukları üzerine yapılan bir çalışmada geleneksel cinsiyet rolleri tutumuna sahip annelerin ergen kız çocuklarının özerkliklerini daha az desteklediği bulgulanmıştır (Bumpus, Crouter ve McHale, 2001).

Bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu; romantik ilişki doyumu ve duygusal özerklik arasında yine pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumda bilişsel esneklik ve romantik ilişki doyumu düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeylerinin de yüksek; bilişsel esneklik ve romantik ilişki doyumu düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeylerinin düşük olabileceği beklenebilir. Öztürk'ün (2019) araştırmasındaki bulgular (bilişsel esnekliğin duygusal özerkliğin pozitif yordayıcısı olduğuna dair) araştırmamızın bulguları ile paralellik arz etmektedir. Bilişsel esneklik ve duygusal özerklik değişkenleri arasındaki ilişkinin, bilişsel esnekliğe sahip bireylerin kendi seçimlerini yapmadan önce alternatifleri değerlendirebilme, seçimlerde esnek olabilme ve seçimlerine güvenme gibi özelliklerinin duygusal özerklik tanımının içinde yer alan kendi kendine yetebilme ile ilgili olabileceği düşünülebilir. Romantik ilişki doyumu ve duygusal özerklik değişkenleri arasındaki ilişkinin ise; Fuhrman ve Holmbeck'in (1995) bahsettiği gibi duygusal özerkliğin bireyin psikolojik uyumunu koruma ve çevresindeki bireylerle etkili iletişim kurabilmesine olanak sağlama gibi özelliklerinin romantik ilişkiden aldığı doyumla desteklenmiş olabileceği düşünülmektedir. Poyraz'ın (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasındaki bulgular iyi oluşun ilişkililik alt boyutunun duygusal özerkliğin ebeveyni idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Söz konusu çalışmada bahsedilen ilişkililik alt boyutunun bireyin çevresiyle olumlu sosyal ilişkiler kurabilmesi, sevildiğini hissedebilmesi, kendini sevebilmesi ve çevresindeki bireylere yardım etme motivasyonunun olmasıyla açıklanmasından dolayı romantik ilişki doyumuna etki eden özelliklerle uyumlu olduğu görülmüştür.

5.2. Duygusal Özerkliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre duygusal özerklik düzeylerinde farklılaşma olup olmadığının incelendiği bu araştırmada elde edilen bulguda, üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeyinde cinsiyete göre farklılaşma olacağı hipotezi doğrulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda kadınların duygusal özerklik düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun, özellikle geleneksel toplumlarda, kadınların baş etmesi gereken daha fazla sosyal problem olmasından kaynaklı olarak geliştiği düşünülebilir. Alanyazında çalışmamızın bu sonucuyla paralellik gösteren ve göstermeyen bazı çalışmalar bulunmaktadır. Paralellik gösteren çalışmalarda çalışmamızdaki bulgulara uygun olarak kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal özerkliğe sahip olduğu yönündedir (Barkale Şahin ve Hamarta, 2022; Koç, 2019; Lamborn ve Steinberg, 1993; Sesli, 2014; Tung ve Dhillon, 2006). Paralellik göstermeyen (Aydın, 2015; Erçevik, 2014; Güneş, 2018; Güney, 2017; Musaağaoğlu, 2004; Toprak, 2019; Yazıcı, 2019) çalışmaların bazılarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duygusal özerkliğe sahip olduğu bulgulanırken bazılarında ise cinsiyete göre farklılık göstermediği (Ernas, 2017; Güler, 2021; Köseoğlu ve Erçevik, 2015; Savaş, 2020; Valentina ve Gülati, 2014) bulgulanmıştır. Birbirinden farklı çıkan bu sonuçların kültürlerarası farklılıklardan veya ebeveyn tutumu ile ilgili süreçlerden etkilenmiş olabileceği düşünülse de duygusal özerklik kavramının yapısını anlamak için başka değişkenleri de hesaba katarak yeni araştırmalar yapmanın faydalı olacağını düşünülmektedir.

5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Ailesiyle Yaşadığı Yere Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin ailesiyle yaşamış olduğu yere göre duygusal özerklik düzeylerinde farklılaşma olup olmadığının incelendiği bu araştırmada elde edilen bulguda, üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeyinde ailesiyle yaşamış olduğu yere göre farklılaşma olacağı hipotezi doğrulanamamıştır. Öğrencilerin yetiştikleri çevrenin sosyoekonomik koşullarından kaynaklı olarak duygusal özerklik düzeyini

etkileyeceği düşünülmüş olsa da araştırmanın bulguları yaşanılan yere göre duygusal özerklik düzeyinin farklılaşmadığını göstermektedir. Çuhadaroğlu ve Akfırat'ın (2019) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırmanın bulguları da söz konusu çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bu demografik değişkenin genç yetişkinlerdeki duygusal özerklik düzeyi üzerindeki etkisi ile ilgili alanyazındaki çalışmalar kısıtlıdır ancak bu değişkenle benzeşim kurulabilecek bazı çalışmalar mevcuttur. Çimen (2017) ve Sesli'nin (2014) yaptığı çalışmalarında bireylerin ekonomik durumlarına göre duygusal özerklik düzeylerinde herhangi bir farklılaşma bulgulanamamıştır. Çimen'in (2017) çalışmasında yaşamlarının büyük bir kısmını büyükşehirlerde geçirmiş olan ergen bireylerin duygusal özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyine göre duygusal özerklik düzeylerinde farklılaşma olup olmadığının incelendiği bu araştırmada elde edilen bulguda, üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeyinde eğitim düzeyine göre farklılaşma olacağı hipotezi doğrulanamamıştır. Öğrencilerin eğitim düzeyinin duygusal özerklik düzeyini etkileyeceği (eğitim düzeyine göre yaşanan zorlukların artacağının ve bunlarla etkili bir şekilde baş edebilmenin vereceği yetkinlik hissi gibi nedenlerle) düşünülmüş olsa da araştırmanın bulguları eğitim düzeyine göre duygusal özerklik düzeyinin farklılaşmadığını göstermektedir. Bu demografik değişkenin (önlisans-lisans-lisansüstü düzeylerinde incelendiği) duygusal özerklik düzeyi üzerindeki etkisi ile ilgili alanyazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun nedeni, çalışmamızda seçilen örneklemin genç yetişkinlik dönemini kapsıyor olması ve duygusal özerklik kavramının genç yetişkinlik döneminde çalışıldığı araştırma sayısının çok az olması; buna ek olarak söz konusu çalışmalarda da bahsedilen eğitim düzeylerinin demografik değişken olarak kullanılmamış olmasıdır. Bunun yanında lise ve lisans düzeyindeki öğrencilerin örneklem olarak seçildiği Çimen'nin (2017) çalışmasında öğrencilerin eğitim düzeylerine göre duygusal özerkliklerinde herhangi bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalarda öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulgulanırken (Aydın, 2015; Demir ve Karabacak, 2017; Güler, 2021; Koç, 2019); bazı araştırmalarda ise sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı (Güneş, 2018; Çimen, 2017) bulgulanmıştır. Koç'un

(2019) lise öğrencilerinin okul türlerine göre değerlendirildiği araştırma bulguları ise duygusal özerkliğin idealleştirme alt boyutundan alınan puanlara bakıldığında anadolu meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fen lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aydın'ın (2015) ders dışı sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan ortaokul ve lise öğrencileri üzerindeki araştırmasında ise ders dışı sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin duygusal özerklik düzeylerinin ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmamızda yer verilen demografik değişkenin özerklik düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmanın bulguları ise çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir (Ernas, 2017).

5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Sürelerine Göre Duygusal Özerkliklerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki sürelerine göre duygusal özerklik düzeylerinde farklılaşma olup olmadığının incelendiği bu araştırmada elde edilen bulguda, üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeyinde romantik ilişki süresine göre farklılaşma olacağı hipotezi doğrulanamamıştır. Öğrencilerin romantik ilişki sürelerinin; ilişkide yaşanan sorunlarla baş edebilmek, bir ilişkiyi sürdürebilmek veya romantik ilişkide iç içe geçerek kişisel özerkliğini yitirmeye başlamak, partnerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından önde tutmaya başlamak gibi nedenlerden dolayı duygusal özerklik düzeyini etkileyeceği düşünülmüş olsa da araştırmanın bulguları romantik ilişki süresine göre duygusal özerklik düzeyinin farklılaşmadığını göstermektedir. Farklılaşmamanın nedenlerinden bazıları bu demografik değişkenin romantik ilişkilerin niteliği veya partnerlerin duygusal özerklik düzeyleri ile ilgili herhangi bir çıkarımda bulunmamıza yetecek bilgi vermemesi olabilir. Bunun yanında örneklem genişletilerek veya örneklem çiftlerden oluşacak şekilde seçilerek yeni bir çalışma yapılabilir. Bu demografik değişkenin duygusal özerklik düzeyi üzerindeki etkisi ile ilgili alanyazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun nedeni, çalışmamızda seçilen örneklemin genç yetişkinlik dönemini kapsıyor olması ve duygusal özerklik kavramının genç yetişkinlik döneminde çalışıldığı araştırma sayısının çok az olması ve bu çalışmalarda da romantik ilişki süresinin demografik değişken olarak kullanılmamış olmasıdır. Çalışmamızla tam anlamıyla uyumlu olmamakla birlikte romantik ilişki süresi ve zedelenmiş özerklik şema alanı değişkenlerine yer verilen, Bakçepınar'ın (2019) bireylerin partner temalı obsesif kompulsif belirtilerini hangi

değişkenlerin anlamlı olarak yordadığını incelediği çalışmasında; romantik ilişki ve obsesyonlarını romantik ilişki süresinin negatif yönde; zedelenmiş özerklik şema alanının ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular genel olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerle bağlantılı yapılabilecek yeni araştırmalara ve müdahalelere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuç

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri incelendiğinde; bilişsel esneklik ve ilişki doyumunun duygusal özerkliği anlamlı olarak yordadığı; toplumsal cinsiyet rollerinin ise duygusal özerkliği yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve ilişki doyumunun her ikisinin de duygusal özerklik ile aralarında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik ve ilişki doyumu düzeyi arttıkça duygusal özerklik düzeyinin de arttığı görülmektedir. Duygusal özerkliğe ilişkin toplam varyansın %1'ini bilişsel esneklik, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri değişkenlerinin üçü ile birlikte açıklandığı görülmektedir.

Belirlenen demografik değişkenlere göre duygusal özerklik incelendiğinde, duygusal özerkliğin öğrencinin ailesiyle yaşamış olduğu yere, eğitim düzeyine ve romantik ilişki süresine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre ise duygusal özerkliklerinin anlamlı farklılık gösterdiği; kadın öğrencilerin duygusal özerkliklerinin erkek öğrencilerin duygusal özerkliklerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırmalardan elde edilen bulgulardan yola çıkarak; aşağıda uygulamalara ve bu konuda yapılacak olan araştırmalara yönelik katkı sağlayabileceği düşünülen önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. İlgili araştırmada tam olarak desteklenmemiş olsa dahi literatürde duygusal özerklik ve bilişsel esnekliğin ilişkisini ortaya koyan çalışmalar kısıtlı da olsa mevcuttur. Bu durumda duygusal özerkliğin ergenlik döneminden başlayarak kazanıldığı göz önünde bulundurulduğunda, ortaöğretim kademesinde görev yapan okul psikolojik danışmanlarının ergenlerin duygusal özerklik ve bilişsel esneklik düzeylerini artırmaya yönelik psikoeğitim programları, sınıf rehberliği, seminer vb. çalışmalar yapmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. İlgili araştırmaya konu olan değişkenlerden biri olarak romantik ilişkilerin özellikle ergenlik döneminde artış göstermesi ve bu dönemde kazanılan ilişki normlarının genç yetişkinlik dönemine de taşınacağı olasılığı göz önünde bulundurulduğunda hem okul psikolojik danışmanlarının hem de ergen grupla çalışan ruh sağlığı alanı uzmanlarının bireysel ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde romantik ilişkilerin doğası ve romantik ilişki doyumu ile ilgili çalışma yapmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.
3. Duygusal özerkliğin ergenlik döneminde kazanılmaya başladığı göz önünde bulundurulduğunda okul psikolojik danışmanlarının broşür, seminer gibi yollarla okul idaresine, velilere ve öğretmenlere gerekli bilgileri sağlayabilir; üniversite düzeyinde ise bu konuyla ilgili konferanslar verilebilir.

6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Literatürde duygusal özerkliğin genç yetişkinlik dönemiyle çalışıldığı çok az sayıda araştırmaya rastlanılmıştır; duygusal özerkliğin doğasını anlama ve kazanımına yönelik anlaşılırlığını artırmak adına yeni çalışmaların yapılması literatür zenginliğinin yaratılmasına katkı sağlayabilir.
2. Araştırma Çukurova Üniversitesi'nde öğrenimine devam etmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı bir üniversitede veya Türkiye geneline yayılıp örneklem çeşitliliği artırılarak yeniden çalışılabilir.
3. Araştırmada duygusal özerkliği yordayan değişkenler incelenmiştir. Özerklik kavramının çok boyutlu olması ve duygusal özerkliğin de tanımlanması konusunda tam bir ortak paydada buluşulamamış olması sebebiyle farklı değişkenler (yetkinlik beklentisi, özyeterlik, bağlanma stilleri, psikolojik

sağlamlık, benlik saygısı, empati, stresle başa çıkma vb.) araştırma sürecine dahil edilerek yeniden gerçekleştirilebilir.

4. Söz konusu çalışma nicel araştırma yöntemi kullanılarak betimlenmeye çalışılmıştır. Değişkenler gözlem ve görüşme gibi nitel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılarak ve özellik ilişki doyumu değişkeni ile ilgili bilgi toplarken çiftlerle beraber çalışılarak da betimlenmeye çalışılabilir.
5. Genç yetişkinlik döneminde duygusal özerklik düzeyi için kullanılan ölçeğin (WÖÖ) ülkemizde tek olması ve uygulayıcılar için başka bir seçenek olmamasından kaynaklanan sınırlılığın önüne geçmek adına bu amaca yönelik bir ölçek geliştirme çalışması alanyazındaki bir boşluğun doldurulması açısından faydalı olabilir.
6. Araştırmaya konu olan değişkenlerle ilgili farklı yapıların çıkması durumunda bu konunun farklı değişkenlerin etkisini kapsayacak şekilde yeniden çalışılması faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

Akalın, B. (2019). Cognitive flexibility and stress management: A mixed methods study. 11 Mart 2022 tarihinde https://www.researchgate.net adresinden erişildi.

Akdur, S., Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasinda duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığım aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*. *5(9),* 71-88.

Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. *8(2),* 162-177.

Akturan, T. (2021). Aşk stilleri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Akyüz, D. ve Şendil, G. (2014). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile ebeveynleriyle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 21(1),* 5-16.

Akyüz, D. (2011). Ergenlerin ebeveynlerle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Altınova, H. H., ve Duyan, V. (2013). Toplumsal cinsiyet algısı ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 24(2),* 9-22.

Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Anderson, R. A., Worthington, L., Anderson, W. T., & Jennings, G. (1994). The development of an autonomy scale. *Contemporary family therapy, 16(4),* 329-345.

Arslangiray, N. (2013). Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri. Yüksek lisans tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 339114).

Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 1(35),*191-211.

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

Ayçiçek, V. (2020). Kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Aydın, İ. (2015). Ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerkliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Aydın, İ., Öncü, E. ve Küçük Kılıç S. (2015). Ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerkliklerinin incelenmesi. 14.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 211.

Aydoğdu, İ. (2010). Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bakçepınar, E. (2019). Romantik ilişki ve partner temali obsesyon ve kompulsiyonlarin şema alanlari açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(1),* 231-274.

Bandura, A. (1971). *Social learning theory.* General Learning Press.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Baran, G. (1995). Ankara'da bulunan çocuk yuvalarında kalan 7-11 yaş grubu çocuklarda cinsiyet rolleri ve cinsiyet özellikleri kalıpyargılarının gelişimi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Barkale Şahin, S. ve Hamarta, E. (2022). Ergenlerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1),* 146-157.

Barling, J., & Kelloway, E. K. (1999). Introduction. In J. Barling & E. K. Kelloway (Eds.), *Young workers: Varieties of experience* (3-15). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10309-009

Bartholomew, K. and Horowitz, L. M., (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal Of Personality And Social Psychology, 61*, 226-241.

Baş, D. (2020). Trakya üniversitesinin merkez ilçede eğitim gören öğrencilerinin şiddet eğilimleri ve toplumsal cinsiyete ilişkin tutumları. Uzmanlık tezi, T.C. Trakya Üniversitesi, Trakya.

Baumrind, D. (1971). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology, 4(1),* 99-102.

Beck, A. (1963). Thinking and depression ı. ıdiosyncratic content and cognitive disortions. *Arch Gen Psychiatry, 9(4),* 324-333, doi:10.1001/archpsyc.1963.01720160014002.

Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. Aysun Türkcan (Çev.). İstanbul: Litera.

Bee, H., & Boyd, D. (2009). Çocuk gelişim psikolojisi (11 b.). (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).

Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and ıts ımplications for child development: raising gender-aschematic children in a gender-schematic society. *Journal of Women in Culture and Society, 8(4),* 598-616.

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.

Beyers,W. & Goossens, L. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment, and parenting: Interactions, moderating, and mediating effects. *J. Adolesc. 22,* 753-769.

Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 11(13),* 7-18.

Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(2),* 39-55.

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

Bilgiz Öztürk Ş., ve Ay, İ. (2020). Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, 10(2),* 234-241.

Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 16,* 108-114.

Blackstone, A. (2003). Gender roles and society. *Sociology School Faculty Scholorship,* 335-338.

Bowlby, J. (1973). *Seperation: attachment, loss, anxiety and anger*. Volume II, Basic Books Inc, New York.

Bradbury, N. Thomas, Frank, D. Fincham & Steven, R. H. Beach. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade ın review. *Journal of Marriage and Family, 62(4),* 964-980.

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

Brown, B. B., Feiring, C., & Furman, W. (1999). Missing the Love Boat: Why researchers have shied away from adolescent romance. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* 1-16. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.002

Budak, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Budak, S. (2017). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat: Ankara.

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(1),* 48-58.

Bumpus, M. F., Crouter, A. C., & McHale, S. M. (2001). Parental autonomy granting during adolescence: Exploring gender differences in context. *Developmental Psychology, 37*(2), 163–173.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik-psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (1 b.). (İ. D. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burns D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: William Morrow ve Company.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2014). *Sosyal bilimler için istatistik.* Ankara: Pegem Akademi.

Büyükşahin, A. (2006). Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Can, G. (2003). *Kişilik Gelişimi*. B. Yeşilyaprak içinde, Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (s. 111-142). Ankara: Pegem Yayıncılık

Canas, J. J., Fajardo, I. & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors, 1*, 297-301.

Cassepp-Borges, V., & Ferrer, E. (2019). Are we missing the circumplexity? An examination of love styles. *Journal of Relationships Research,* 10.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2013). Autonomy in family decision making for chinese adolescents: Disentangling the dual meaning of autonomy. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44(7),* 1184-1209.

Chen, Z. Y. (1994). The positive and negative consequences of adolescent emotional autonomy: the relation of aspects of autonomy to academic achievement and socially disapproved behaviours. Doctoral dissertation, Stanford University, California.

Cihangir Çankaya, Z. (2005). Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Chou, K. L. (2000). Emotional autonomy and depression among Chinese adolescents. *Journal of Genetic Psychology, 161*, 161-169.

Christian, J. L., O'leary, K. D., & Vivian, D. (1994). Depressive symptomatologyin maritally discordant women and men: The role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology, 8(1),* 32.

Cloutier, R. (1982). Ergenlik psikolojisinde kuramlar (Çev: Onur, B.). A. Ü. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 27*, 874-904. http://dergiler.ankara.edu.tr adresinden erişilmiştir.

Collins, W.A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13(1),* 1-24.

Connell, R. W. (1998). *Toplumsal cinsiyet ve iktidar: Toplum, kişi ve cinsel politika.* (Çev. Cem Soydemir). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Connolly, J.A.,& Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolecence: the role of friends and peer in their emergence and development. In W. Furman, B.

Cox, K. S. (1980). The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman unıversity students. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.

Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology, 138(6),* 532-542.

Creswell, J.W. (2013). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 4, SAGE Publications, Inc., London.

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.

Cupach, W. R., & Metts, S. (1991). Sexuality and communication in close relationships., 93-110

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4(39),* 13-23.

Çavdar, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çayan, Ş. (2021). COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Çelebi, G. Y. ve Şahin, A. İ., (2021). Toplumsal cinsiyet algısı ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *In International Marmara Social Sciences Congress,* 129-137.

Çelik, E. G. (2015). Algılanan ebeveyn kontrolü ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve empatinin aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

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

Çelikkaleli, Ö. ve Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research, 4(7),* 103-123.

Çeltekligil, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bilişsel esnekliğin olası aracı rolünün değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

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

Çırakoğlu, O.C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları, 13(26),* 29-41.

Çimen S. (2017). Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stratejilerinin etkilerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Çoban, A. E. (2013). Türkiye'de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim. 38(169).*

Çuhadaroğlu, A. ve Akfırat, O. N. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik kurgularıyla toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(4),* 1031-1046.

Dağ, İ., ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Turk Psikiyatri Dergisi, 24(4).*

Dashdamirov, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutum biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Daşlı, Y. (2019). Öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların belirlenmesi üzerine bir alan araştırması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1),* 364-385.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11,* 227-268.

Değirmenci, B. (2018*).* Toplumsal cinsiyet algısının meslek seçimine etkisine yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 511443).

Karabacak, A. Ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23),* 271-291.

Demircioğlu, E. (2014). 10. ve 11. sınıf tarih ders kitaplarında yer alan görseller ve metinlerde toplumsal cinsiyet temsiliyle ilgili tarih öğretmenlerinin görüşleri: Trabzon örneği. Yüksek lisans tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 366542).

Demirtaş, S.Ç. (2010). The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction and commitment to career choise in the components of subjective well-being among senior university students. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Deniz, M. (2010). Ergenlerde sır saklamanın duygusal, gelişimsel değişkenler açısından incelenmesi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Deniz, M., Çok, F. ve Duyan, V. (2013). Ergenlikte özerklik: Duygusal özerklik ölçeğinin ergenler için uyarlanması ve yapı geçerliği çalışması. *Eğitim ve Bilim, 38(167),* 352-363.

Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S., (2009). The cognitive flexibility ınventory: ınstrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research, 34,* 241-253.

Diener, E. & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13(1*), 81-84.

Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Doyle, J. A. (1997). *Sex and gender-the human experience*. Dubuque, Lova: Wm. C. Brown.

Dökmen, Z. (2017). *Toplumsal cinsiyet ve sosyal psikolojik açıklamalar.* (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dökmen, Zehra. (2009). *Toplumsal Cinsiyet*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dusek, J. B. (1987). *Adolescent development and behavior*. Prentice – Hall, Inc. A Division of Simon and Schuster, New Jersey.

Eagly, A. H., Wood, W., & Diekman, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraaisal. *The Developmental Social Psychology of Gender,* 123-160.

Ecevit, Y. (2011). *Toplumsal cinsiyet sosyolojisine başlangıç.* Toplumsal cinsiyet sosyolojisi. Ecevit, Y. ve Karkıner, N. (ed). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Edwards, V. J., & Spence, J. T. (1987). Gender-related traits, stereotypes, and schemata. *Journal of Personality and Social Psychology, 53(1),* 146-154.

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

Eray, Ç. ve Üçışık Erbilen, S. (2021). Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili tutumları: Kuzey kıbrıs gazimağusa ilçesi örneği. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, Mayıs sayısı,* 415-435.

Ercan, H. (2008). Genç yetişkinlerin aşk biçemleri ve benlik tipleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Erçevik, A. (2014). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Eren, E. (2019). Romantik ilişkilerde bağışlamanın aşk biçimlerine göre yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

Ernas, Ş. (2017). Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Ertan, Ö. (2002). Bağlanma stillerinin eş seçimi ile kritik ve kritik olmayan evlilik dönemlerindeki doyum üzerindeki rolü. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Esen, E., Siyez, D. M., Soylu, Y., ve Demirgürz, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının toplumsal cinsiyet rolü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(1),* s. 46-63.

Fast, I. (1990). Aspects of early gender development: toward a reformulation. *Psychoanalytic Psychology*, 105-117.

Feist, J. & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality*, New York: McGraw-Hill.

Fichter, J. (1996). *Sosyoloji nedir?* İstanbul: Atilla Kitabevi.

Fincham, F. D., ve Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, Cambridge University Press, 579-594.

Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

Fraley, R.C. & Shaver, P.R., (2000). Adult romantic attachment: Theorical developments, emerging contreversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4(2):* 132-154.

Frazier, P. A. & Esterly, E. (1990). Correlates of Relationship beliefs: gender, relationship experience and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(3), 331-352.

Freud, A. (1958). Adolescence. In Freud, A. (ed.), The writings of Anna Freud: Research at the hampstead child-therapy clinic and other papers (1956–1965), 5, 136–166. New York: International Universities Press.

Fuhrman, T., & Holmbeck, G. (1995). A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence. *Child Development, 66,* 793-811.

Fuligni, A.J. (1998). Authority, autonomy, and parent-adolescent conflict and cohesion: A study of adolescents from Mexican, Chinese, Filipino, and European backgrounds. *Developmental Psychology, 34*, 782-792.

Furjman, W. & Schaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science, 11(5),* 177-18

Garber, J., & Little, S. A. (2001). Emotional autonomy and adolescent adjustment. *Journal of Adolescent Research, 16,* 355-371.

Gentile, A., Boca, S., & Giammusso, I. (2018). 'You play like a woman!' effects of gender stereotype threat on women's performance in phsical and sport activities: A meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise,* 5-6.

Golonka, M. M. (2013). Keeping in touch: Relationships between parenting style, parent-child electronic communication, and the developing autonomy and adjustment of college students. Doctoral dissertation, Duke University, Durham NC.

Goodboy, A. K., & Booth-Butterfield, M. (2009). Love styles and desire for closeness in romantic relationships. *Psychological Reports, 105(1),* 191-197

Gök Akgül, F. ve İl, S. (2017). Evli kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarının aile işlevlerine yansıması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(54),* 523-533.

Göl, M. (2011). Çocuk edebiyatında cinsiyet rolleri: Mustafa Ruhi Şirin ve Ayla Çınaroğlu'nun eserleri. Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.

Güldü, Ö. ve Ersoy Kart, M. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 64(3*), 97-116.

Güler, O. (2021). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

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

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

Güneş, E. (2018). Zorbalık eğilimi duygusal özerklik ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sabahhattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Güney M. (2017). Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

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.

Güzel, A. (2016). Öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve ilişkili faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5(4),* 1-11.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2013). Multivariate data analysis: Pearson education limited.

Hamamcı, Z. ve Esen-Çoban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of lateadolescence in adjustment to university. *Procedia Social and BehavioralSciences, 2,* 300–304.

Hawkins, D.N. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on well-being. *Social Forces, 84(1),* 451-471.

Hawkins, J.L., (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family, 30(4)*: 647-650.

Haymana, P., & Kolburan, Ş. G. (2019). Kadınların iyilik halinin algılanan toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 5(1),* 29-53.

Hazan, C.,& Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52(3),* 511.

Helgeson, V. S. (2011). *The psychology of gender.* (4. Baskı). United States of America: Pearson.

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

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

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

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

Hendrick,S., & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love.

Hiçdurmaz, D. D., ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 18(2),* 68- 78.

Hirt, E. R., Devers, E. E., & McCrea, S. M. (2008). I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link. *Journal of Personality and Social Psychology, 94(2),* 214–230.

Horney, K. (1924). On the genesis of the castration complex in women. *International Journal of Psychoanalysis, 5,* 50-65.

Huey, E. L., & Henry, C. S. (2005). Adolescent perceptions of emotional separation and empathic concern in relation to dimensions of parental induction. Paper presented at the Biennial Meeting of Society for Research in Child Development (SRCD). GA: Atlanta.

Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F., Lo Coco, A. & Lo Cricchio, M.G. (2014). Autonomy and relatedness in adolescence and emerging adulthood: Relationship with parental support and psychological distress. Journal of Adult Development.

İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20(80),* 2037-2057.

İnci, E. (2009). Erken çocukluk dönemi öğrencilerinin değer yönelimlerinin sosyoekonomik düzey, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 240070).

Jung, C. G. (1968). *Analitik Psikoloji* (çev. Ender Gürol). İstanbul: Payel Yayınevi.

Kadılar, E. (2011). Üç kuşak kadının cinsiyet rolleri: Ankara örneği. Yüksek lisans tezi. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 296423).

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi, 11,* 36-44.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi - kültürel psikoloji.* İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

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

Kamii C. (1991). Toward autonomy: The importance of critical thinking and choice making. School Psych Rev; 20:382-388.

Kantoğlu, A. (2017). Bir grup ergenin toplumsal cinsiyet algılarının sosyodemografik özelliklere göre değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.

Kara, Z. ve Karaca, S. (2022). Bir grup üniversite öğrencisinde toplumsal cinsiyet rolleri ve homofobi arasındaki ilişkilerin incelenmesi . *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi , 30(6),* 392-399.

Karagöz, M. (2021). Toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel doyum ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Karakurt, Y. (2021). Toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsellik kalitesi ilişkisinde sosyal onay ihtiyacinin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Karasu, F., Göllüce, A., Güvenç, E. ve Çelik, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. Yayınlanmamış doktora tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Karney, B. R.,& Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin, 118(1),* 3.

Kart Müge, E. ve Güldü, Ö. (2008). Self-determination scale: The adaptation study . *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) ,41(2),* 187-207. DOI: 10.1501/Egifak_0000001129

Kart, N.M., (2002). Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Katalan, C. (2014). The relationships between parenting styles, attachment styles and romantic relationship satisfaction, romantic relationship anxiety among young Turkish adult. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Kaya, A. (Ed.). (2017). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim.* (s. 77). Ankara: Pegem Akademi.

Kaya, F. Ş., ve Karahasanoğlu, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi, 3(1),* 51-62.

Kayar, O. (2016). Ergenlerde algılanan ebeveynlik stilleri, özerklik ve yaratıcılık arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Kerr, B.A., & Multon, K.D. (2014). The development of gender identity, genderroles, and gender relations in gifted students. *Journal of Counseling & Development, 93,* 183-191.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S.Ö. ve Üstündağ, M.F., (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(2),* 321-342.

Keskin, F. ve Ulusan, A. (2016). Kadının toplumsal inşasına yönelik kuramsal yaklaşımlara dair bir değerlendirme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, (26),* 47- 68. DOI: 10.31123/akil.438558

Kındap Tepe, Y., Bozgeyik, S., Can, G., Çobanoğlu, N., İkizek, M., Kuzu, E. ve Şensoy, A. B. (2019). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve aile bağlamında benlik kurgusunun kan bağı olan üç kuşak kadında incelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences, 14(6),* 3173-3189.

Kimmel, M. S. (2000). *The gendered society,* New York-Oxford: Oxford University.

Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. & Schimdhuber N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the dimensional change card sorting (DCCS) task. *Cognitive Development, 25,* 208-217.

Koca, C. (2001). An examination of the relationship between gender role orientation and self esteem in athletes and non-athletes. Yüksek lisans tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 105168).

Koç, F. (2019). Ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Düzce ili örneği). Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kodan Çetinkaya, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Nesne, 1(2)*: 21-43.

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24(1),* 82-94.

Koestner, R., & Aube, J. (1995). A multifactorial approach to the study of gender characteristic . *Journal of Personality , 63(3),* 681-710.

Köseoğlu, S. A. ve Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(2),* 198-216.

Kroger, J. (1996). *Identity in adolescence: The balance between self and other* (2.Basım). London: Routledge.

Kwan, V. S., Bond, M. H. & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of personality and social psychology, 73(5),* 1038-1051.

Laçin, B. G. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Lamborn, S. D. (1990). Psychosocial correlates of emotional autonomy among securely, avoidantly, and anxiously attached adolescents. Paper presented at the meeting of the Society for Research on Adolescence, Atlanta.

Lamborn, S. D. & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development, 64*: 483-499.

Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook,* 3-14. Taylor & Francis.

Lee, J. A. (1973). The colors of love: An exploration of the ways of loving. Don Mills, Ontario, Canada: New Press.

Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin, 3(2),* 173-182.

Leone, C., & Robertson, K. (1989). Some effects of sex-linked clothing and gender shema on the stereotyping of ınfants. *The Journal of Social Psychology, 129(5),* 609-619. doi:https://doi.org/10.1080/00224545.1989.9713779

Lippa, R. A. (2014). *Gender nature and nurture*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Lo Coco, A., Ingoglia, S., Zappulla, C. & Pace, U. (2001). Parental stress, emotional autonomy and psychological adjustment during adolescence. *Eta` Evolutiva, 69,* 88– 94.

Malouff, John M., Ncole S. Schutte & Einar B. Thorsteinsson. (2014). Trait emotional ıntelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy. 42(1),* 53-66.

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

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11(1),* 1-9.

Martin, M.M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13(3),* 34-45.

May, R. (1969). *Love and will, New York: W.W. Norton & Company*.

Mead, N.L. (2005). Personality predictors of relationship satisfaction among engaged and married couples: an analysis of actor and partner effects. Unpablished master thesis, Brigham Young University Marriage, Family and Human Development School of Family Life.

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

Michaels, J. B. (2007). Mindfulness training and relationship satisfaction. Unpublished doctoral dissertation, Pacific Graduate School of Psychology.

Middleton, C. F. (1993). The self and perceived-partner: Similarity as a predictor of relationship satisfaction. Unpublished doctoral dissertation, Texas Tech University.

Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 42(1),* 31-37

Musaağaoğlu, C. (2004). Ergenlik sürecinde özerkliğin gelişimi ile algılanan anababa tutumları arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Musaağaoğlu, C., ve Güre, A. (2005). Ergenlerde davranışsal özerklik ile algılanan ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 20(55),* 79-94.

Noom, M. J., Dekovic, M. & Meeus, W. H. J. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy, *Journal of Youth and Adolescence, 30(5),* 577- 595.

Noom, M. J., Dekovic, M., & Meeus, W. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: a double-edged sword. *Journal of Adolescence, 22(6),* 771-83.

Oflas, S. G. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin toplumsal cinsiyet rollerine, kültürlerarası duyarlılığa ve risk faktörlerine göre yordanması. Yüksek lisans tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 464525).

Oral, S. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3(6),* 165-178.

Öcal Yüceol, S. E. (2016). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Ökten, Ş. (2009). Toplumsal cinsiyet ve iktidar: Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin toplumsal cinsiyet düzeni. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(8),* 302-312.

Örnek, A. (2021). Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Üniversite Öğrencilerinin Tutumları. *Kültür ve İletişim, 24(47),* 286-323.

Özbiçer, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Özcan, Z. I. (2018). Attachment Styles' effect on relationship satisfaction with mediating effects of partner and self-attribution. Masters thesis, T.C. Bahcesehir University Enstıtute of Socıal Scıences Department of Psychology, İstanbul.

Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 36(4),* 152-164.

Özdemir, Y.A. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik düzeyleri bakımından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Özenç, E. (2002). The role of attechment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Özer, G.(2009). Öz belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(48):* 15-26.

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

Öztürk, S. (2019). Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Paavilaienen E. & Tarkka MT. (2003). Definition and ıdentification of child abuse by finnish public health nurses. *Public Health Nurse; 20(1):*49-55

Pace U. & Zappula C. (2010). Relations between suicidal ıdeation, depression, and emotional autonomy from parents in adolescence. *J Child Fam Stud 19,* 747–756.

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.

Parra, A., Oliva, A. & Sánchez-Queija, I. (2015). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence, 38,* 57-67.

Patton, M. Q. (2015). Qualitative evaluation and research methods. Thousand Oaks, CA: Sage.

Peker Akman, T. ve Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 5(9):* 11-20.

Poyraz, G. (2019). Ergenlerde iyi oluşun duygusal özerklik açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.

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.

Russell, B. L., & Oswald, D. L. (2002). Sexual coercion and victimization of college men: The role of love styles. *Journal of Interpersonal Violence, 17(3),* 273-285.

Ryan, R. M. & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60,* 340-356.

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

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

Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik.* (D. M. Siyez, Çeviri editörü). Ankara: Nobel Yayınevi.

Santrock, J. W. (2012). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi (13. Basımdan Çev. G. Yüksel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 46(1)*, 143-161.

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

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

Saraç, S. (2013).. L, Gültekin, G, Güneş, C, Ertung ve A, Şimşek (ed), Toplumsal Cinsiyet *Toplumsal Cinsiyet ve Yansımaları* içinde, (s. 27-32). Ankara: Atılım Üniversitesi Yayınları.

Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 1(37) ,* 204-216

Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri 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. Yayınlanmamış doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Savaş, A. E. (2020). Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin mesleki karar düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Sayın, U. (2007). Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin 7-15 yaş arası çocuklarının toplumsal cinsiyet rollerine yaklaşım ve görüşlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Schwarzwald, J., Koslowsky, M. A. & Izhak-Nir, Efrat B. (2008). Gender role ıdeology as a moderator of the relationship between social power tactics and marital satisfaction. *Sex Roles, 59(9-10*), 657-669.

Seçgin, F. ve Tural, A. (2011). Sınıf öğretmenliği bölümü öğretmen adaylarının toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *e-Journal of New World Sciences Academy, 6(4),* 2446-2458.

Seçgin, F. (2012). Sosyal bilgiler dersinde toplumsal cinsiyet etkinliklerinin öğrencilerin algı ve tutumlarına etkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

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

Sesli, Ç. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Sessa, F. M., & Steinberg, L. (1991). Family structure and the development of autonomy during adolescence. *Journal of Early Adolescence, 11,* 38-55.

Shaver, P. R.,& Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the" Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18(5),* 536-545

Sheehan, S. ,& Dooley, A. (Eds.). (2013). *Constructing gender in medieval ıreland. springer.* New York: Palgrave Macmillan.

Siviş, R. (1999). Gender-role orientations and perceived parental attitudes of metu preparatory school students. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Smith, B. (2007). *The psychology of sex and gender*. Usa: Pearson Education.

Smith, E. E., Hoeksema, S. N., & Loftus, G. R. (2019). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayıncılık.

Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. T. Solmuş (Ed.), *Romantik ilişkiler evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri* (ss. 1-24). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Soyer, M. (2019). Cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin üçgen aşk düzeyleri: temel kişilik özellikleri ve benlik saygısının rolü. Yayımlanmamış doktora tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Soylu, Ö. Ü. A., & Esen, Y. (2021). Öğretmen adaylarının kadına yönelik şiddet tutumları ve toplumsal cinsiyet eşitliği ile ilişkisi. EJERCongress 2021 Bildiri Kitabı.

Sönmez, D. Z. (2021). Öğrencilerin toplumsal cinsiyet algısı ve kadına yönelik şiddete ilişkin görüşlerinin belirlenmesi (Çankırı Karatekin Üniversitesi Eldivan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu örneği). *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi , 4(3)* , 179-189

Sönmez, N. (2022). Evlenmemiş genç bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumları, evlilik tutumları ve evlilik kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Spiro, R.J. & Jehng, J. (1990). *Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter.* In D. Nix ve R. Spiro (eds.), Cognition, Education, and Multimedia. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

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

Stager, M. & Leithwood, K.A. (1988). Cognitive flexibility and ınflexibility in principals‟ problem solving. *Annual Meeting of the American Educational Research Association Conference Paper. 5(9),* 1-28.

Steinberg, L. (1999). *Adolescence* (5. bs.). Boston: McGraw Hill.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Çok, F. (Çev.), Ankara: İmge Kitabevi.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M., & Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development, 63*(5), 1266–1281.

Steinberg, L. & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development, 57,* 841- 851.

Sternberg, R. J. & Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology, 47(2),* 312-329.

Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review, 93(2),* 119-135.

Sternberg, R. J. (1988). *Triangulating Love.* In. R.J. Sternberg, M. L. and Barnes (Ed.), The Psychology of Love (ss.119-138). New Hawen: Yale University Press.

Sternberg, R. J. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American Psychologist, 52(10),* 1030–1037.

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

Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis Available from ProOuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)

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.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry.* W W Norton & Co.

Sumbas, E. ve Erdemir, N. (2021). Toplumsal cinsiyet algısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişki . *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi , (39),* 117-125 .

Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Şahin, H., Köşger, F., Eşsizoğlu, A. ve Aksaray, G. (2018). The relationship between obsesif belief level and cognitive flexiblity in patients with obsessive compulsive disorder. *Arch Neuropsychiatry, 55,* 376-379.

Şengül Kılıç, F. M. (2021). Evli kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde toplumsal cinsiyet rolleri, algılanan sosyal destek ve eş desteği etkisinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Şıvgın, N. (2015). Cinsiyet rolleri eğitim etkinliklerinin anasınıfına devam eden 60-72 aylık çocukların toplumsal cinsiyet kalıpyargılarına etkisinin incelenmesi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ta, Vivian P. (2017). A meta-analytic review of gender-role dimensions and relationship satisfaction. *Journal of Relationships Research*. *8,* 1–14.

Taner, Y.,ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismar ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi, 35,* 82-86.

Taşdemir, S. H. ve Murat, M. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(3),* 2188-2209.

TDK Bilim ve Sanat Terimleri Sözlüğü (2019). http://tdk.gov.tr 1 Ağustos 2020 tarihinde edinilmiştir.

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

Terzioğlu, F. ve Taşkın, L. (2008). Kadının toplumsal cinsiyet rolünün liderlik davranışlarına ve hemşirelik mesleğine yansımaları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(2),* 62- 67.

Toepfer, S.M. (2001). A multı-method anaysis of family systems: Emotional autonomy in young adulthood as related to oral dependency, family intrusiveness, and perceived social support. Doctoral dissertation, The Ohio State University, Ohio.

Tok, Y. (2001). Cinsiyet rolleri ile ilgili farklı kalıp yargılara sahip üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. Yüksek lisans tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 100376).

Toksöz, İ ve Kolburan, Ş.G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi , 4(2),* 17-34.

Toprak, A. (2019). Ergenlerde algılanan anne-baba tutumu ile duygusal özerklik ve sır saklama arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Tung, S. & Dhillon, R. (2006). Emotional autonomy in relation to family environment:A gender perspective, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 32(3),* 201-212.

Tüfekçi, S. (2008). Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İsanbul.

Türkçapar, H. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (6. bs.). İstanbul: Epsilon.

Türkçapar, H. (2020). Bilişsel işlemleme tipleri. *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (6. bs.) içinde (s. 117-121). İstanbul: Epsilon.

Türk Çatılı, E. ve Avcı, R. (2021). Beliren yetişkinlerde toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumun, benlik kurgusunun ve benliğin ayrımlaşmasının eş seçme stratejilerini yordamadaki rolü . *Trakya Eğitim Dergisi, 11(3)*, 1349-1365.

Unat, N. (1995). *Kadın araştırmalarının neden, amaç ve kapsamı.* Arat,N. (Ed.), Türkiye'de Kadın Olgusu. İstanbul: Say Yayınları.

Valentina, L. & Gulati, J. (2014). Gender differences in emotional autonomy profile among adolescents. *Asian Journel of Home Science, 9(1),* 54-59.

Van der Zee, F. V. & Hembrecht M. (2009). The role of dysfunctional relationship beliefs in relationship satisfaction A comparison of singles with satisfied and less satisfied coupled people in their endorsement of irrational and anxious relationship beliefs.

Vatandaş, C. (2007). Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *Dergipark,* 29-56.

Walen, S., DiGiuseppe, R., & Wessler, R. L. (1980), *A practitioners guide to Rational Emotive Therapy,* New York: Oxford University Press.

Watson, J. B. & Rayner, R. Conditioned Emotional Reactions, *Journal of Experimental Psychology, 3(1),* 1, 1920.

Weiss, R. S. (1982). *Attachment İn Adult Life*. Wiley, New York.

White, J. K., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and individual differences, 37(7),* 1519-1530.

Woll, S. B. (1989). Personality and relationship correlates of loving styles. *Journal of Research in Personality, 23(4),* 480-505.

Wright, C.I. ve Busby, D.M. (1997). Relationship satisfaction: Impact and consequences for women‟s emotional healt and treatment. *Conteraporaray Family Therapy, 19(3):* 443-460.

Yavuz, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı. Yüksek lisans tezi, T.C. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik Kuramları.* (13. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Yazıcı, A. (2019). Ergenlerde duygusal özerklik, eylemlilik ve arkadaşa bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Yektaş, Ç. (2013). Depresyon tanılı kız ergenlerde intihar davranışının doğası ve gelişimsel bağlamı: kimlik duygusu, ergen-ebeveyn ilişkileri ve duygusal özerklik. Uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Yelken. Z. (1996). Anne ve babaların 3-6 yaş dönemindeki çocuğun cinsel gelişim ve cinsel eğitim konusundaki bilgi düzeyleri. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım, B. (2017). Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide; otomatik düşüncelerin aracılık rolü. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Yılmazer, Y. (2007). Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarısı ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Young, J. E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2008). Şema Terapi Terapistin Rehberi. T.V. Soylu (Çev), T. Özakkaş (Edt). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Zeyneloğlu, S. (2008). Ankara'da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Zimmer-Gembeck, M. J., Madsen, S. D. & Hanisch, M. (2011). Connecting the intrapersonal to the interpersonal: Autonomy, voice, parents, and romantic relationships in emerging adulthood. *European Journal Of Developmental Psychology, 8(5),* 509–525.

EKLER

Ek 1. Worthington Özerklik Ölçeği

Yönerge: Bu envanter bireyin bağımsızlık düzeyini ölçmek için hazırlanmıştır. Özerklik, bireylerin kendi kendilerini idare etme şeklidir. Herkes birbirinden farklı olduğu için doğru veya yanlış cevaplar bulunmamaktadır. Kendinize karşı mümkün olduğu kadar dürüst olmaya çalışın. Lütfen her cümleyi cevaplandırınız. Aşağıdaki cümleleri okurken, onları kendinize yorumlayıp, en uygun olanı işaretleyiniz.	1. Kesinlikle katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3. Katılıyorum	4. Kesinlikle katılıyorum
1. Aynı zamanda bir kişiye hem yakın olabilir, hem de onunla arama mesafe koyabilirim.				
3. Genelde insanlara güvenirim.				
5. Başkalarına benim için yaptıklarından dolayı, teşekkür etmek bana zor geliyor.				
7. Başkalarının problemleriyle içtenlikle ilgilenirim				
9. Bir problemle karşılaştığımda arkadaşlarım ve ailem bana güvenirler.				

Ek 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Kesinlikle Katılmıyorum **4. Biraz Katılıyorum**
2. Katılmıyorum **5. Katılıyorum**
3. Biraz Katılmıyorum **6. Kesinlikle Katılıyorum**

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.						
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.						
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.						
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.						
9. Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.						
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.						

Ek 3. İlişki Doyum Ölçeği

Aşağıda ilişkinizi değerlendirmenize ilişkin 7 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinden değerlendirip işaretlemenizi yapınız. **1 (Hiç) 2 3 4 (Orta Düzeyde) 5 6 7 (Çok)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1.Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?							
3.Diğerleri ile karşılaştırdığınızda ilişkiniz ne kadar iyi?							
5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?							
7. İlişkinizde ne kadar problem var?							

Ek 4. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.	1. Hiç katılmıyorum.	2. Katılmıyorum.	3. Kararsızım.	4. Katılıyorum.	5. Tamamen katılıyorum.
1. Erkeklerin ev işlerine yardım etmede kızlarla aynı sorumlulukları vardır.					
3. Erkek aileden sorumlu olduğu için kadın ona itaat etmelidir.*					
5. Bir kadından ziyade bir erkeği ağlarken görmek daha kötüdür.*					
7. Erkekler sadece sorumlu olduğu konularla ilgilenmelidir.*					
9. Arkadaş çevreme göre, gelecekteki ev içi faaliyetlerim mesleki faaliyetlerimden daha önemlidir.*					
11. Bazı işler kadınlar için uygun değildir.*					
13. Çocukların nasıl yetiştirileceğine çoğunlukla annesi karar vermelidir.*					

Ek 5. Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyet: Kadın ( )
Erkek ( )

2.Ailesiyle yaşadığı yer: Köy-kasaba ( )
İlçe ( )
Şehir ( )

3.Öğrenim görmekte olduğunuz üniversite:

4.Eğitim düzeyi: Önlisans ( )
Lisans ( )
Lisansüstü (YL-Doktora) ( )

5.Ne kadar süredir romantik ilişki yaşamaktasınız? (Şu an romantik ilişkiniz yoksa şimdiye kadarki en uzun romantik ilişkinizi düşününüz.) :

Şimdiye kadar hiç romantik ilişkim olmadı. ( )
0-6 ay ( )
6-18 ay ( )
18 ay ve üzeri ( )