

# Evli Bireylerde Bilişsel Esneklik ve Evlilik Öz Yetkinliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi<sup>1</sup>

## Investigation Of the Relationship Between Cognitive Flexibility and Marital Self-Efficacy in Married Individuals

Metin ÇELİK<sup>2</sup>

Ahmet BUĞA<sup>3</sup>

Atıf:

Çelik, M. ve Buğa, A. (2022). Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 395-407, DOI: 10.57135/jier.1192803

### Öz

Bu araştırmanın amacı evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın verileri, Gaziantep ilinde ikamet eden çalışmaya gönüllü olarak katılan 536 kadın, 237 evli erkek bireyden elde edilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında, “Evlilikte Yetkinlik Ölçeği”, Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde betimsel istatistiklerle birlikte t-testi, ANOVA, Basit Doğrusal Regresyon Analizi yöntemi, Pearson Korelasyon analizi, grup içi farklılaşmanın belirlenmesi için Scheffe Testi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bazı demografik değişkenler açısından katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara göre analizler yapılmıştır. Yapılan analizlerden elde edilen bulgular şöyledir: Cinsiyete göre, evli kadınların öz yetkinlik düzeyi, evli erkeklerin öz yetkinlik düzeyinden yüksektir. Yaşa göre, evli bireylerin öz yetkinlik puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre evli bireylerde yaş ilerledikçe evlilikte yetkinlik düşmektedir. Evlenme yaşına göre, evli bireylerin öz yetkinlik puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Çocuk sayısına göre, dörtten fazla çocuğu olan evli bireylerin 1 çocuğu olan bireylere göre öz yetkinliği daha yüksektir. Ayrıca araştırmanın sonucunda, evli bireylerde bilişsel esnekliğin, evlilikte öz yetkinliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel esneklik, öz yetkinlik, evlilikte öz yetkinlik

### Abstract

The purpose of this study is to analyse the relationship between cognitive flexibility and marital self-efficacy in married individuals. The study data was obtained from volunteers residing in Gaziantep province, consisting of 536 women and 237 men married individuals. For the collection of the data "Marital Self-Efficacy Scale", "Cognitive Flexibility Inventory" and "Personal Information Form" were used. During the analysis of the data, descriptive statistics along with T-Test, ANOVA, Simple Linear Regression Analysis methods, Pearson Correlation analysis were used and Scheffe Test was applied to determine the within-group variation. According to the findings of the study, a low level of positive correlation was found between cognitive flexibility and marital self-efficacy in married individuals. Analyses were made according to the points participants received to account for certain demographical variants. The findings of the analyses are as follows: Per gender, the self-efficacy level of married women is higher than the self-efficacy level of married men. Per age, the average self-efficacy level of married individuals varies in a meaningful way. According to this, the marital self-efficacy level goes down as the age goes up in married individuals. Per marriage age, the average self-efficacy level of married individuals varies in a meaningful way. Per the number of children, married

<sup>1</sup> Bu makale birinci yazarın Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA danışmanlığında bitirdiği yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Gaziantep-Türkiye metinhanpdr@hotmail.com, orcid.org/0000-0001-5765-3246

<sup>3</sup> Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep Eğitim Fakültesi, Gaziantep-Türkiye, buga@gantep.edu.tr, orcid.org/0000-0002-9598-2451

individuals with more than four children have a higher self-efficacy than married individuals with only 1 child. In addition, as a result of the study, it was found that cognitive flexibility in married individuals positively predicted self-efficacy in marriage.

**Keywords:** Key Words: Cognitive flexibility, self-efficacy, marital self-efficacy

## GİRİŞ

Evlilik ilişkisi, bireysel yaşam ve toplumsal düzen açısından önemli bir sosyal yapıdır. Günümüzde boşanmaların ve evliliklerde yaşanan sorunların dikkat çekici biçimde artması sonucu evlilik ilişkisindeki sorunları anlamak ve bu ilişkiyi destekleyici dinamikleri ortaya koymak önemli bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Evlilik, bir kadın ve bir erkek tarafından gerçekleştirilen, çiftler için birliktelik, dayanışma, cinsel doyum ve en önemlisi neslin devamını sağlamaya olanak sunan ilişki biçimidir (Saxton, 1982, s. 216). İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olan evlilik, bireyleri duygusal, sosyal, ekonomik ve fizyolojik açıdan çok yönlü etkileme özelliğine sahip önemli bir kurumdur (Kalkan ve Ersanlı, 2008, s. 978; Stolzenberg, vd., 1995, s. 85; Waite, 1995, s. 489). Evlilik, çiftler için genel mutluluk, ruh sağlığı, ekonomik refah, çocuk sahibi olma, cinsel yaşam, sosyal destek, güvenli yaşam tarzı vb. alanlarda avantaj sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2017, s. 24; Waite & Lehrer, 2003, s. 256). Birçok insan yaşamda hedefledikleri kişisel mutluluğa ulaşmak ve kendini gerçekleştirme ümidiyle evlenmektedir (Young & Fok, 2010, s. 255).

Bireyler, evlilik kararını verdiklerinde evliliğin ömür boyu devam etmesi niyetini taşırlar. Ancak çeşitli nedenlerle çiftlerden birinin ya da her ikisinin evlilik yaşamının devamlılığını riske atan söz ve davranışları olur. Bu durum çiftler arasında anlaşmazlık, tartışma, şiddet ve boşanma olaylarının yaşanmasına neden olabilmektedir (Doğan, 2016, s. 995).

Son yıllarda Türkiye’de aile içi şiddet (Turhan, 2020), kadına yönelik şiddet (Altın, 2021) ve boşanma (Gökçe, 2020) olayları önemli bir sosyal sorun olarak dikkat çekmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2018 yılında boşanan çiftlerin sayısı 143 bin 573 iken 2019 yılında % 8 artarak 155 bin 47 olarak gerçekleşmiştir. Türkiye’deki boşanma oranları batıdaki ülkelere göre düşük seviyede olmasına karşın yıllara göre artış miktarı dikkate alındığında toplumsal bir sorun olduğu görülmektedir. Medyaya yansıyan kadına yönelik şiddet, kadın cinayetleri ve aile içi çatışmaların çoğunlukla boşanma sürecinde yaşandığı gözlenmektedir (Nazlı vd., 2021, s. 338).

Evlilik ilişkisinin başarısı ve başarısızlığında etkili olan birçok değişken yer almaktadır. Çiftlerin evlilik ilişkisinin niteliğini etkileyen değişkenlerden biri de evlilik ilişkisindeki öz yetkinlik inancıdır. Evlilikte öz yetkinlik, bireyin evlilik ilişkisinde ortaya çıkan zorluklarla baş edebilme konusunda kendine inancı olarak tanımlanmaktadır. Evlilik ilişkilerinde kendini yeterli olarak algılamının başarılı bir evlilik ilişkisi için olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenmektedir (Bandura, 1997; Akt. Ergül & Yılmaz, 2020, s. 47). Evlilikte öz yetkinlik inancı duyurucu bir evlilik ilişkisinin belirleyicilerindendir. Öz yetkinliği düşük çiftler, evlilik sorunlarını çözmede yetersiz kalacaklardır. Dolayısıyla evlilikten yeterli memnuniyete ulaşamayacaklardır (Arias vd., 1997, s. 195).

Çiftlerin evlilik ilişkileri üzerinde etkisi olan bir başka değişken bilişsel esnekliktir (Moradzadeh & Pirkhaefi, 2018; Shahabi vd., 2019). Bilişsel esneklik, kişinin bilişsel işleme stratejilerini değişen çevresel koşullara ve daha önce karşılaşmadığı durumlara göre değiştirebilmesi ve uyarlayabilmesidir (Cañas vd., 2003, s. 482).

Bu tanım, içeriğinde 3 önemli özelliği barındırır:

1. Bir öğrenme süreci sonucunda yani deneyimle kazanılan bir yetenektir.
2. Karmaşık davranışlara göre bilişsel işleme stratejilerinde uyarlamayı içerir.
3. Kişinin bir işi yerine getirdikten sonra beklenmedik koşullara ve değişikliklere

uyum sağlamayı içerir (Cañas vd., 2006, s. 296).

Bilişsel esneklik, bireyin (a) herhangi bir durumda farklı seçeneklerin ve alternatiflerin de bulunduğu farkında olmasına, (b) esnek davranabilme ve durumlara adapte olma istekliliğine ve (c) esnek olma hususunda öz yeterliliğine etki eder. Durumsal faktörlere dayalı olası ayarlama ve değişiklikleri kabul edebilen bireyler, yalnızca tek bir uygun tepkiyi gören hatta en doğru davranışı görebilen bireylere kıyasla bilişsel olarak daha esnektir denilebilir (Martin & Rubin, 1995, s. 623).

Evli bireyler için bilişsel esneklik ise zor koşullarda farklı çözümlerin olduğunun farkında olma, sorunlar hakkında partnerle konuşma, olumsuz duyguların daha iyi yönetimi ve bir çözüm işe yaramadığında başka çözümleri deneme esnekliği gibi becerilerle ilgilidir. Bu tanımdan hareketle bilişsel esneklik ile problem çözme becerisi birbiriyle ilişkilidir sonucuna varılabilir (Shahabi vd., 2019, s. 5). Bireylerin sahip oldukları kapasitelerini ortaya koyabilmeleri için sorunlarını etkili biçimde çözebilen bilişsel açıdan esnek kişiler olmaları gerekmektedir (Çelikkaleli, 2014, s. 340).

Birey davranışı uygun olanla değiştirmek ve çevreye uyum sağlamak için bilişsel stratejileri kullandığında, esnek bilişten yararlanır. Evli bireyler arasında ilişki aynı zamanda esnek bir bilişsel modelin kullanılmasını gerektiren çeşitli karmaşık ve zorlayıcı durumları da içerir. Çatışma ve anlaşmazlık durumunda, başarılı çiftler müzakere ve etkili duygusal ve bilişsel stratejilerden yararlanır. Bu stratejiler, çatışmaları ve anlaşmazlıkları sona erdirirken, çiftleri duygusal olarak birbirine yaklaştırır ve birbirlerinin desteğini daha iyi algılamalarına neden olur. Buradan hareketle yüksek bilişsel esnekliğin mutlu bir evlilik ilişkisi için kayda değer bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir (Shareh & Sani, 2019, s. 385).

Evliliğin yapısı, çiftlerin cinsiyet rolleri ile eşlerin birbirlerinden beklentilerinin değişime uğraması evlilik ilişkisindeki sorunların artmasına neden olmuştur. Çiftler, bu sorunlar karşısında daha sağlıklı bir evlilik için çeşitli becerilere sahip olmalıdır. Literatür araştırmaları sonucunda evlilik ilişkisini etkileyen birçok değişkenin yanında bilişsel esneklik becerisi ve öz yetkinlik inancının da tatmin edici evlilik ilişkisi için gerekli becerilerden olduğu anlaşılmaktadır. Bundan dolayı bu araştırmada evli bireylerde bilişsel esnekliğin evlilikteki öz yetkinlik inancını ne kadar etkilediği araştırılmıştır.

### ***Araştırmanın Amacı***

Bu çalışmanın temel amacı, evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilikte öz yetkinlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amacın yanı sıra evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilikte öz yetkinlik inançlarının, katılımcıların demografik bilgilerine göre farklılaşp farklılaşmadığını da incelemektir.

### **YÖNTEM**

Bu araştırmada evli bireylerde bilişsel esneklik ile evlilikte öz yetkinlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi için ve bilişsel esnekliğin evli bireylerin yetkinlik düzeylerini yordamadaki rolünün belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

### ***Örneklem***

Araştırmanın örneklemini, Gaziantep ilinde ikamet etmekte olan 536 kadın, 237 erkek olmak üzere 773 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu 25-34 yaş aralığında, eğitim düzeyleri ise çoğunlukla üniversitedir. Katılımcıların gelir düzeyleri orta gelir düzeyi grubunda yoğunlaşmaktadır. Evlilik süresi gruplarına göre katılımcıların dengeli dağılımından söz edilebilir. Evlenme yaşına göre katılımcıların çoğunlukla 18-24 ile 25-29 yaş aralığında gruplanmışlardır. Araştırmaya katılanlar ağırlıklı olarak sırasıyla 2 ve 3 çocuk sahibi evli bireylerdir.

**Veri Toplama Araçları/Veri Toplama Yöntemleri / Veri Toplama Teknikleri**

Araştırmada katılımcılara ait, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, evlenme yaşı ve çocuk sayısı gibi demografik değişkenlere ait bilgileri belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Çalışmada evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen, çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türk kültürü için uyarlanması yapılan 20 maddeden oluşan Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır.

Araştırmada, evli bireylerin başarılı bir evlilik ilişkisi geliştirmek ve sürdürülebilmek için gerekli davranışları gerçekleştirebilme yeteneğine sahip olma inançlarını belirleyebilmek için Güngör ve Özbay (2006) tarafından geliştirilen Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ) kullanılmıştır. Evlilikte Yetkinlik Ölçeği 33 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir.

**Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında toplanan veriler istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, evlenme yaşı ve çocuk sayısı) ilişkin verilerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeklerdeki her bir maddenin aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ) ve standart sapma (Ss) değerleri hesaplandıktan sonra ölçeklere ilişkin betimleme yapılmıştır.

Evli bireylerde bilişsel esneklik ve öz yetkinliğin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız grup t-testi tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, evlenme yaşı ve çocuk sayısı değişkenlerine bilişsel esneklik ve öz yetkinlik düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık çıkması durumunda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post Hoc Scheffe testi kullanılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin bilişsel esneklik ve öz yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişkinin derecesini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı(r) analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırmada yordayıcı değişkenin (bilişsel esneklik), yordanan değişkeni (evlilikte öz yetkinlik) anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır.

**BULGULAR**

Tablo 1. Veri toplama araçlarından elde edilen puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma düzeyini gösterir t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	T	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	536	3.90	.66	771	.98	.32
	Erkek	237	3.85	.61	771		
Öz Yetkinlik	Kadın	536	3.53	.33	771	2.51	.01
	Erkek	237	3.47	.33	771		

\*p<.05

Tablo 1’e göre Bilişsel Esneklik Ölçeği’nden alınan puanlara bakıldığında evli erkekler ile evli kadınlar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [t(771)=.98, p>.01.]. Öz Yetkinlik Ölçeği’nden alınan puanlar incelendiğinde, evli bireylerin öz yetkinlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır [t(771)=2.51, p<.01.]. Buna göre evli kadınların öz yetkinlik düzeyleri ( $\bar{X}$ =3.53), evli erkeklerin öz yetkinlik düzeylerinden ( $\bar{X}$ =3.47) daha yüksektir.

Tablo 2. Veri toplama araçlarından elde edilen puan ortalamalarının yaş gruplarına göre ANOVA testi (Tek Faktörlü Varyans Analizi) sonuçları

Yaş Grupları	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P	Fark
18-34	398	3.53	.33	Gruplar arası	.57	2	.29	2.66	.07	
BE 35-44	282	3.48	.32	Gruplar içi	3.07	770	.11			
45+	93	3.56	.33	Toplam	3.64	772				
18-34	398	3.96	.61	Gruplar arası	7.445	2	3.72	8.97	.00	18-34/35-44
ÖY 35-44	282	3.76	.69	Gruplar içi	319.54	770	.42			35-44/45+
45+	93	3.96	.61	Toplam	326.98	772				

\* $p < .05$ , BE: Bilişsel esneklik, ÖY: Öz yetkinlik

Tablo 2'ye göre, Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamalarının, evli bireylerin yaş gruplarına göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir [F(2.770) = 2.66  $p > .05$ ]. Tablo 3 incelendiğinde, Evlilikte Öz Yetkinlik Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamalarının, evli bireylerin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(2.770) = 8.97  $p < .05$ ]. Oluşan farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre 18-34 yaş grubundaki evli bireylerin 35-44 yaş grubundaki evli bireylere göre öz yetkinlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde 35-44 yaş grubundaki evli bireylerin öz yetkinlik düzeyleri 45 yaş üstü bireylere göre daha yüksektir.

Tablo 3. Evli bireylerin öz yetkinlik puanlarının evlenme yaşlarına göre ANOVA testi (Tek Faktörlü Varyans Analizi) sonuçları

Evlenme Yaşı	n	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
17 yaş altı	43	3.4736	.93239	Gruplar arası	9.69	3	3.19	7.73	.00	17~/18-24
18-24 yaş	334	3.9591	.60857	Grup içi	317.41	769	.41			17~/25-29
25-29 yaş	315	3.8921	.61721	Toplam	326.98	772				
30+	81	3.8096	.68874							

\* $p < .05$

Tablo 3'e göre, Evlilikte Öz Yetkinlik Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamalarının, evli bireylerin evlenme yaşlarına göre anlamlı bir fark oluşturduğu görülmektedir [F(3.769) = 7.73  $p < .05$ ]. Oluşan farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu anlamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonucuna göre 18-24 yaş arası evlenenlerin 17 yaş altı evlenenlere göre daha yüksek puana sahip oldukları yani evlilikte daha üst seviyede öz yetkinliğe sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca 25-29 yaş arası evlenen bireylerin 17 yaş altında evlenen bireylere göre daha yüksek puana sahip oldukları yani evlilikte daha üst seviyede öz yetkinliğe sahip oldukları görülmektedir. Diğer grup olan 30 yaş üstü incelendiğinde diğer hiçbir grupta anlamlı fark oluşturmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Evli bireylerin öz yetkinlik puanlarının çocuk sayısına göre ANOVA testi (Tek Faktörlü Varyans Analizi) sonuçları

Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
0	72	4.09	.49	Gruplar arası	4.67	4	1.17	2.78	.02	1-4+
1	150	3.88	.68	Grup İçi	322.32	768	.42			
2	262	3.91	.61	Toplam	326.98	772				
3	192	3.85	.71							
4+	97	3.77	.69							

\* $p < .05$ 

Tablo 4'e göre, Evlilikte Öz Yetkinlik Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamalarının, evli bireylerin çocuk sayılarına göre anlamlı bir fark oluşturduğu görülmektedir [F(4,768) =2.78  $p < .05$ ]. Oluşan farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonucuna göre dörtten fazla çocuğu olan evli bireylerin 1 çocuğu olan bireylere göre daha yüksek puana sahip oldukları yani evlilikte daha üst seviyede öz yetkinliğe sahip oldukları görülmektedir. Diğer çocuk sayılarında herhangi bir anlamlı fark oluşmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilikte öz yetkinlik değişkenleri arası Pearson momentler çapımı korelasyonu katsayıları

Değişkenler	Bilişsel Esneklik	Öz Yetkinlik
Bilişsel Esneklik	1	
Öz Yetkinlik	.20*	1
$\bar{X}$	3.89	3.52
Ss	.65	.33
Çarpıklık (skewness)	-1.45	1.27
Basıklık (kurtosis)	-1.22	1.24

\* $p < .05$  \* $p < .01$ 

Değişkenler arasındaki ilişkiler, Pearson momentler çapımı korelasyonu ile incelenmiştir. Tablo 5'e göre, evli bireylerde bilişsel esneklik ile evlilik öz yetkinliği arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ( $r = .20$ ).

Tablo 6. Basit Doğrusal Regresyon analizi sonucu

Değişken	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	İkili r	Kısmi r	VIF
Sabit	2.49	.24		10.12	.00*	.04	.04			
Bilişsel Esneklik	.40	.07	.20	5.69	.00*			.20	.20	1.00

R=.201 R<sup>2</sup>=.040  
F(1,772)=32.392  $p < .001$

\* $p < .05$ 

Tablo 6'ya göre, evli bireylerin öz yetkinlik düzeyleri, bilişsel esneklik düzeyleriyle olumlu ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bilişsel esneklik değişkeni öz yetkinlik toplam varyansının yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. (R<sup>2</sup> =0.04,  $\Delta R^2 = 0.04$   $p < .05$ ). Regresyon analizi sonucunda ulaşılan değerlerle regresyon eşitliği,  $Y=2,49+(0,04*X)$  şeklinde kurulur. Evli bireylerde bilişsel esneklik, evlilikte öz yetkinlik inancını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.



## SONUÇLAR ve TARTIŞMA

Bu araştırmanın sonucuna göre, evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik gösterecek şekilde bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılık göstermediğini rapor eden araştırmalar bulunmaktadır (Akman & Demir, 2021; Bilgin, 2009; Diril, 2011; Güzeltepe, 2017; Laçın, 2015; Martin & Rubin, 1995; Öz, 2012; Seçim, 2020; Zahal, 2014; Zong vd., 2010). Buna karşın alanyazında cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyinde farklılaşmanın olduğuna yönelik bulgular da yer almaktadır (Altunkol, 2011; Koç, 2020; Oral, 2019). Araştırmalarda farklı sonuçlar yer alsa da bu araştırmanın sonucunun literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Çuhadaroğlu (2013)'na göre bilişsel esneklik yürütücü işlev ile ilgilidir ve yürütücü işlevler genel olarak cinsiyet değişkeninden etkilenmemektedir. Yani bireyin alternatiflerin farkında olma özelliği kadın ya da erkek olmasıyla ilişkili değildir.

Bu çalışmada evli bireylerin öz yetkinlik düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre evli kadınların öz yetkinlik düzeyleri, evli erkeklerin öz yetkinlik düzeylerinden daha yüksektir. İlgili literatür incelendiğinde evlilikte öz yetkinliğin cinsiyete göre incelendiği üç araştırmaya rastlanmıştır. Erus (2013), Kara (2019) ve Şentürk (2018) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyete göre evlilikte öz yetkinlik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazında evlilikte öz yetkinlik araştırmalarının yetersiz olmasına karşın cinsiyete göre farklı örneklem gruplarında öz yetkinlik araştırılmıştır. Bazı araştırmalarda cinsiyete göre kadınların öz yetkinlik algısı erkeklerden yüksek bulunurken (Selçuk, 2016; Tuğyanoğlu, 2020), bazı araştırmalarda ise erkeklerin öz yetkinlik düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Gecas, 1989; Parlar & Yazıcı, 2017). Evlilikte yetkinlik inancının, bireyin dolaylı ve doğrudan deneyimleri, fizyolojik/duygusal durumu ve sosyal ikna durumlarına göre şekillendiği düşünülmektedir (Bandura, 1977, s. 191). Bu araştırmanın sonucunda, evli kadınların öz yetkinlik düzeyinin evli erkeklerden yüksek çıkmasının nedeni toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Dökmen (2006, s. 5)'e göre cinsiyet rolleri, toplumda kadından ve erkekten kültürel açıdan hangi davranışların beklendiğine yönelik inanç ve tutumlara dayanmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkekte beklenen toplumsal sorumlulukları ifade etmektedir. Geleneksel toplumlarda erkeğe biçilen cinsiyet rolü, bir işte çalışarak evin geçimini sağlamakken; kadına biçilen cinsiyet rolü ise çocukların bakımını sürdürmek (annelik), evin ve ailenin düzenini sağlamaktır (Günay & Bener, 2011). Buradan hareketle kadına yüklenen cinsiyet rolü ile kadın bilinçli veya bilinçsiz olarak evliliğe hazırlanmaktadır. Evlilikte kadınların öz yetkinliklerinin erkeklerden daha yüksek çıkmasının nedenlerinden biri toplumsal cinsiyet rolleri olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmanın sonucunda, farklı yaş gruplarındaki evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde farklılık görülmemiştir. Yapılmış araştırmalar incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer sonuçlara sıklıkla rastlanmaktadır (Altunkol, 2011; Asıcı & İkiz, 2015; Balta, 2020; Başsu, 2016; Güzeltepe, 2017; Zahal, 2014;). Bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Oral, 2019). Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik becerisi erken çocukluk döneminde gelişmeye başlayıp (Dick, 2014) 12 yaşlarına kadar göreceli olarak olgunlaşmıştır. Ergenlik çağı süresince ve yetişkinlik yaşlarına kadar tam olgunlaşmış sayılmaz (Anderson 2002; Cragg & Chavalier, 2012). Bu bilgilerden hareketle bireyin yaşı arttıkça bilişsel esnekliğinin de artması beklenen bir sonuçtur. Bireyin geçmiş yaşamında karşılaştığı durumlar ve problemler, ona yeni problemler karşısında ne tür tepkiler vermesi gerektiği ile ilgili ipuçları sunacaktır. Dolayısıyla daha fazla deneyimlemek daha fazla yaşam süresi; daha fazla yaşam süresi daha fazla bilişsel esneklik anlamına gelecektir. Birçok araştırmanın sonucu bu araştırmanın sonucuyla benzer olsa da bu araştırmanın sonucunun literatürden farklılık gösteriyor olmasının temel nedeni araştırma örnekleminin yaş marjının düşük olması ve benzer yaşam döneminden geçiyor olmaları olabilir. Bu araştırmanın örneklemini çoğunlukla ilk ve orta yetişkinlik çağındaki evli bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmada, farklı yaş gruplarındaki evli bireylerin öz yetkilik düzeylerinde farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmada 18-34 yaş grubundaki evli bireylerin 35-44 yaş grubundaki evli

bireylere göre öz yetkinlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde 35-44 yaş grubundaki evli bireylerin öz yetkinlik düzeyleri 45 yaş üstü bireylere göre daha yüksektir. Yapılmış sınırlı araştırmalar incelendiğinde yaş ile öz yetkinlik arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucu dikkat çekmektedir (Akyüz, 2020; Aydın, 2011; Kara, 2019; Şentürk, 2018). Kara (2019)'ya göre genç evli çiftlerde çocuk sahibi olma sorumluluğunun düşük olması ve evliliğin başlarında çatışma yaşamada durumlarının görece daha az olması nedeniyle öz yetkinliklerinin yüksek olabileceği düşünülebilir. Yaşa bağlı bu farklılaşmanın nedeninin, evliliğin ilerleyen süreçlerinde sorumlulukların birikmesi ve geçmişte muhtemel yaşanmış sorunlara bağlı tükenmişliğin daha yoğun hissedilmesiyle ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmada evli bireylerin öz yetkinlik inançlarının evlenme yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Buna göre 18-24 yaş arası evlenen bireylerin, 17 yaş altında evlenenlere göre evlilikte daha yüksek öz yetkinlik düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada 25-29 yaş arası evlenme yaşına sahip bireylerin yine 17 yaş altında evlilik yapan bireylere göre evlilikte daha yüksek öz yetkinlik düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında öz yetkinlik inançlarının deneyime ve performans başarılarına göre arttığı belirtilmektedir. Evli bireylerde öz yetkinlik, evlilik ilişkisinde deneyimlenen sorunlar karşısında olumlu sonuçlar alma ve benzer sorunla karşılaştıklarında o sorunu çözebileceklerine dair kendilerine olan inançlarıyla ilgilidir. Deneyimlemek ve olumlu sonuçlar almak evlilikte öz yetkinlik inançlarının düzeyi açısından önemlidir. Erken yaşta evlenmek, boşanma nedenleri arasında risk faktörlerinden biridir (Bucak, 2020). Erken yaşta yapılan evlilikler, çiftlerin hayata bakış açılarının zamanla değişmesi ve problem çözme deneyimlerinin yetersiz olması nedeniyle boşanma üzerinde etkili bir faktör olarak görülmektedir. Evlenme yaşı, evlilikte yaşanan sorunlar karşısında nasıl sonuçlar alınacağı hakkında ipuçları sunarken aynı zamanda evlilikte öz yetkinlik inançlarını da etkileyeceği söylenebilir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların çocuk sayılarının sahip oldukları öz yetkinlik inançlarıyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna göre 4 ve daha fazla çocuğu olan bireylerin, 1 çocuğu olan bireylere göre evlilikte öz yetkinlik inancı daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmadan çıkan sonuç değerlendirildiğinde 4 çocuk sahibi olan evli bireylerin, 1 çocuk sahibi evli bireylere göre daha yüksek öz yetkinliğe sahip olmalarının nedeni evlilik sorumluluklarını yerine getirme deneyimlerinin yüksek olmasıyla ilgili olabilir. Alanyazında zorlu koşullar karşısında kazanılan başarıların öz yetkinliği daha fazla artırdığı bilgisi yer almaktadır (Bandura, 1977). Buradan hareketle 4 çocuk sahibi evli bireylerin daha zorlu bir görevi yürütüyor olmaları ve performans deneyimlerinin daha yüksek olması gibi nedenlere bağlı olarak 1 çocuk sahibi olan evli bireylerden daha yüksek öz yetkinlik inançlarına sahip oldukları sonucuna varılabilir.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre evli bireylerde bilişsel esneklik ile evlilik ilişkisinde öz yetkinlik inançları arasında düşük düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu görülmektedir. Literatür incelediğinde evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilikte öz yetkinlik değişkenlerinin bir arada incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazında farklı yaş ve örneklem gruplarında bilişsel esneklik ve öz yetkinlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar ise mevcuttur (Badak, 2019; Kim & Omizo, 2005; Laçın, 2015; Shimogori, 2013). Martin ve Rubin, (1995)'e göre bilişsel esneklik, bireyin (a) herhangi bir durumda farklı seçeneklerin ve alternatiflerin de bulunduğu farkında olmasına, (b) esnek davranabilme ve durumlara adapte olma istekliliğine ve (c) esnek olma hususunda öz yetkinliğine etki eder. Yani bilişsel esneklik ile öz yetkinlik arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir. Dursun (2021), yaşları 18-25 aralığındaki katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmaya göre bilişsel esneklik ile öz yetkinlik arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Akyüz (2020) tarafından öğretmen adayları üzerinden gerçekleştirilen araştırmaya göre de bilişsel esneklik ile öz yetkinlik arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur. Yani bilişsel esneklik düzeyi arttıkça öz



yetkinlik düzeyi de artmaktadır. Kaptanbaş Gürbüz (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da benzer sonuca ulaşılmaktadır. Kaptanbaş Gürbüz'ün, pedagojik formasyon öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz yetkinliklerini incelediği çalışmasına göre, bilişsel esneklik ile öz yetkinlik algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuç, yapılmış araştırmalar ve alanyazınla tutarlılık göstermektedir.

Bu çalışmaya göre, evli bireylerde bilişsel esneklik, evlilikte öz yetkinlik inançlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Evlilikte Öz yetkinlik inancı, bireyin evlilik ilişkisinin sorunlarını aşma hususunda başarılı olabileceğine ve evlilik ilişkisini sürdürmede kendini yeterli olarak algılamasına dair kişisel inancı olarak tanımlanabilir (Güngör & Özbay, 2006). Evli bireylerin başarılı bir evlilik ilişkisine yönelik davranış sergileme ve evlilikte ortaya çıkan sorunlarla başa çıkma ile ilgili kendi yeteneğine ilişkin kişisel inancı olarak da tanımlanmaktadır (Mitchell, 2012). Bu açıdan bakıldığında, evlilik sorunlarını çözme konusunda beceriye sahip olmakla evlilikte öz yetkinliğe sahip olmak arasında güçlü bir ilişki olduğu söylenebilir (Erus & Canel, 2016).

Bilişsel esneklik ise bireyin çevresinde meydana gelen yeni ve beklenmedik durumlara karşı uyum sağlama yeteneği (Cañas vd., 2003) ve yeni sorunlara karşı uygun sorun çözme stratejileri geliştirebilme becerisidir (Çuhadaroğlu, 2013). Evlilik ilişkisi açısından bilişsel esneklik ise evli bireylerin evlilikte karşılaştıkları yeni durumlara uyum sağlayabilmeleri ve karşılaştıkları yeni sorunlar karşısında alternatif çözümler geliştirebilmeleri olarak değerlendirilebilir.

Martin ve Anderson (1998)'a göre öz yetkinlik ile bilişsel esneklik becerisi arasında güçlü bir ilişki söz konusudur. Bireyler yeni durumlara uyum sağlama konusunda esnek olmak isteseler de o konuda yetkinlik inancına da sahip olmalıdırlar. Yani bu iki kavram birbirini tamamlayan yapıya sahiptir. Benzer biçimde Bandura (1989) da bireyin davranışa geçerken alternatiflerin farkında olması kadar ilgili davranışı gerçekleştirme konusunda yeteneklerine inancının da olması gerektiğini vurgulamıştır. Bilişsel esneklik ile evlilikte yetkinlik arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmasa da alanyazında farklı örneklem gruplarında bilişsel esneklik ile öz yetkinlik arasındaki ilişki sıklıkla incelenmiştir. Ateş ve Sağar (2021) tarafından öz yetkinliğin yordayıcılarının araştırıldığı çalışmaya 525 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre araştırılan değişkenler içerisinde öz yetkinliği anlamlı düzeyde en fazla yordayan değişken bilişsel esneklik bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik arttıkça öz yetkinlik inancının da artacağı yorumu yapılabilir. Özcan ve Esen (2016) tarafından, 14-18 yaş aralığındaki 1035 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça benzer biçimde öz yeterlik düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda bilişsel esneklik ve öz yetkinlik arasındaki bulgular, literatürdeki birçok araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir (Çelikkaleli, 2014a; Kaptanbaş Gürbüz, 2017; Kim & Omizo, 2005; Laçın, 2015).

Bu araştırmadan elde edilen sonuç alanyazın ile paralellik göstermektedir. Evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri, evlilikte öz yetkinlik inançlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Özetle, çiftlerin evlilikte karşılaştıkları yeni durumlara uyum sağlama ve yeni sorunlara alternatif çözümler üretebilme becerilerine sahip olmalarının, ilgili konularda problemlerin üstesinden gelebileceklerine dair kendi yeteneklerine inanmalarını kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, araştırmacılar ve uygulayıcılar için şu öneriler sunulmaktadır:

1. Türkiye'de öğrenci, öğretmen ve ebeveyn örnekleminde öz yeterlik kavramı eskiden beri yaygın olarak işlenen konular olmasına karşın evli bireylerde öz yetkinlik yeterince işlenmemiştir. Evlilikte öz yetkinlik ile ilişkili olduğu düşünülen çeşitli değişkenler evlilik

uyumu, evlilik doyumu, evlilik tutumu, ebeveyn yetkinliği vb.) arasındaki ilişkilerin araştırılmasının evlilik ilişkisinin doğasını anlamak açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

2. Türkiye’de evli bireylerin öz yetkinliklerini artırmaya yönelik deneysel araştırma bulunmadığı için gelecekte yapılacak bu çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. Bilişsel esneklik konusu, çoğunlukla öğrenciler örnekleminde araştırılmaktadır. Esnek düşünebilme, alternatiflerin farkında olma ve yeni duruma uyum sağlama becerisi evlilik ilişkisi açısından da oldukça önemlidir. Bilişsel esneklik konusunun evli bireylerde araştırılmasının yaygınlaştırılması alana katkı sağlayabilir.

4. Evlilikte kadına ve çocuğa yönelik şiddetin arttığı günümüzde, evli bireylerde öz yetkinlik ile şiddet eğilimi ve davranışı arasındaki ilişkinin ortaya konulmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. Evlilik ilişkisinde öz yetkinlik inançlarının yüksek olmasının çiftlerin başarılı evlilik ilişkileri için önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında evlilik ve aile danışmanlarının çiftlere yönelik evlilik öncesi programlarda öz yetkinliği artırıcı çalışmalar yapmasının faydalı olacağı düşünülebilir. Bunun yanında bu araştırmadan çıkan sonuca göre, yaş ilerledikçe evli bireylerde öz yetkinlik inançları düşmektedir. Alanda çalışan uzmanların 45 yaş üstü evli bireylerle çalışırken evlilik sorunlarını tespit ve değerlendirmesinde öz yetkinlik inançlarını dikkate almaları ve bu inançların geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapmalarının yerinde olacağı düşünülebilir.

8. Evli bireylerde bilişsel esneklik becerisinin artırılması ya da geliştirilmesi evlilikte öz yetkinlik inançlarını olumlu etkileyeceği ve dolayısıyla evlilikte doyumu artıracığı için evlilik ve aile danışmanları çiftlere yönelik bilişsel esneklik becerisi kazandırma programı uygulayabilirler.

8. Aile ve çift psikolojik danışmanlığı alanında eğitim ve seminerler veren alan uzmanlarının, evlilikte bilişsel esneklik becerisi ve öz yetkinlik inançlarının evlilik ilişkisine önemli etkisi hakkında eğitim ve seminerler vererek bu konuda farkındalık oluşturabilirler.

#### KAYNAKÇA

- Akman, T. P., & Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.
- Akyüz, B. (2020). *Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Altın, G. (2021). COVID-19 Pandemisi Bağlamında Kadına Karşı Şiddete İlişkin Bir Değerlendirme . *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32 (1), 211-225.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Arias, I., Lyons, C. M., & Street, A. E. (1997). Individual and marital consequences of victimization: moderating effects of relationship efficacy and spouse support. *Journal of Family Violence*, 12 (2), 193-210. <https://doi.org/10.1023/A:1022888728475>
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679 - 695.
- Badak, A. (2019). *Pozitif psikolojik sermaye, bilişsel esneklik, psikolojik güvenlik ve çalışan performansı arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 25(5), 729-735. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.5.729>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Başsu, A. D. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin: Çaç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bucak, Y. (2020). *Evliliklerin ilk yıllarındaki boşanmaların feminist kuramlar çerçevesinden sosyolojik analizi: İstanbul İli Örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Cañas, J. J., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2006). Cognitive flexibility. 296-301. 29 Kasım 2020 tarihinde <https://www.researchgate.net/publication/272022148> adresinden erişildi.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). , Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Cragg, L., & Chevalier, N. (2012). The processes underlying flexibility in childhood. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65(2), 209-232. <https://doi.org/10.1080%2F17470210903204618>
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenden önce*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Education and Science*, 39(176), 347-354.
- Çelikkaleli, Ö. (2014b). The validity and reliability of the cognitive flexibility scale. *Education and Science*, 39(176), 339-346. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dennis, J. P., & Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. DOI 10.1007/s10608-009-9276-4
- Dick, A. S. (2014). The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: an investigation using a modified Flexible Item Selection Task. *Journal of Experimental Child Psychology*, 125, 13-34. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2014.01.021>
- Doğan, Ş. (2016). Boşanma nedenlerine yönelik tutumlar: Boşanmayı artırıcı veya engelleyici faktörlere yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (4), 991-1011.
- Dökmen, Z. (2006). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dursun, B. (2021). *Beliren yetişkinlerde sosyodemografik değişkenler, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik algısının karar verme stilleri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erus, S. M. (2013). *Evli Bireylerin problem çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte öz yeterliklerini yordaması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erus, S. M., & Canel, A. N. (2016). Perceived problem solving skills of married couples predicting self-efficacy beliefs towards their marriages. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 129-159.
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15(1), 291-316. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.15.080189.001451>
- Gökçe, B. (2020). Boşanmış ebeveynlerin boşanma nedenleri ve boşanma kararlarına ilişkin bir nitel araştırma. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derneği*, 13(3), 216-223.
- Günay, G., & Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153 (153).
- Güngör, H. C., & Özbay, Y. (2006). Evlilikte yetkinlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 79-93.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2008). The effects of the marriage enrichment program based on cognitive-behavioral approach on the marital adjustment of couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8 (3), 977-986.

- Kaptanbaş Gürbüz, E. (2017). *Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz yeterlik Düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kara, E. (2019). *Evli bireylerde çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yeterlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, B. S., & Omizo, M. M. (2005). Asian and European American cultural values, collective self-esteem, acculturative stress, cognitive flexibility, and general self-efficacy among Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (3), 412-419. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.412>
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Laçın, B. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). *A new measure of cognitive flexibility*. *Psychological Reports*, 76, 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mitchell, J. K. (2012). *Marital dining practices: Affecting change in marital satisfaction through marital self-efficacy*. (Unpublished doctoral thesis). University of George Fox, Newberg, Oregon.
- Moradzadeh, F., & Pirkhaefi, A. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on marital satisfaction and cognitive flexibility among married employees of the welfare office. *IJPN*, 5 (6), 1-7.
- Nazlı, S., Halisdemir, D., Gülleroğlu, H. D., & Kiyi, S. (2021). Yetişkin boşanmaya uyum ölçeği'nin geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 336-361.
- Oral, S. (2019). *Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, D. A., & Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(24), 1-8.
- Parlar, H., & Yazıcı, S. G. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 207-247.
- Saxton, L. (1982). *Marriage. The nature of marriage. The individual, marriage and the family*. (5. Baskı). Wadsworth Publishing Company Belmont, California a division of Wadsworth, Inc.
- Seçim, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi*. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 505-524.
- Selçuk, G. (2016). *Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme yeterlik algıları ve öz-yeterlik inançlarının öğretmen yetiştirme programı kapsamında incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Shahabi, B., Shahabi, R., & Foroozandeh, E. (2019). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*. <https://doi.org/10.1080/20473869.2019.1573000>
- Shareh, H., & Sani, M. E. (2019). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 384-399.
- Shimogori, Y. (2013). *Impact of biculturalism on self-efficacy and cognitive flexibility of Japanese adults*. (Unpublished doctoral thesis). Claremont Graduate University and San Diego State University.
- Stolzenberg, R. M., Blair-Loy, M., & Waite, L. J. (1995). Religious participation in early adulthood: Age and family life cycle effects on church. *American Sociological Review*, 60(1), 84-103. DOI: 10.2307 / 2096347

- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tuğyanoglu, B. S. (2020). *Sporcularda stresle başa çıkma ve öz-yeterlik arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Turhan, Z. (2020). Aile içi şiddet: Faillerin şiddet davranışını durdurmada müdahale yaklaşımlarının etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23 (46), 72-83.
- TÜİK (2018). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2019. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33708> [Erişim Tarihi: 20.10.2021]
- Waite, L. J. (1995). Does marriage matter? *Demography*, 483-507. DOI: 10.2307 / 2061670
- Waite, L. J., & Lehrer, E. L. (2003). The benefits from marriage and religion in the United States: A comparative analysis. *Population and Development Review*, 29(2), 255-275. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2003.00255.x>
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., . . . Chan, R. C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-66>