

Geliş Tarihi:

20.04.2021

Kabul Tarihi:

06.03.2022


Yayımlanma Tarihi:

15.06.2022

Kaynakça Gösterimi: Uysal Cantürk, P., & Tangül, B. C. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 55-67. doi: 10.46928/iticusbe.922918

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERE YÖNELİK AKILCI OLMAYAN İNANÇLARININ BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ


Araştırma

Pınar Uysal Cantürk 

Sorumlu Yazar (Correspondence)

İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi

puysal@hotmail.com

Büşra Ceren Tangül 

İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi

busraceren.tangul@yeniyuzyil.edu.tr

Pınar Uysal Cantürk, İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesidir. Uygulamalı psikoloji, nöropsikoloji, bilişsel rehabilitasyon, geriatrik psikoloji, bilişsel esneklik alanlarında ders vermekte ve bu alanlarda araştırmalar yayınlamaktadır.

Büşra Ceren Tangül, İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Psikoloji Bölümü araştırma görevlisidir. İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji ve İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi bölümlerinde yüksek lisans öğrencisidir.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERE YÖNELİK AKILCI OLMAYAN İNANÇLARININ BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Pınar Uysal Cantürk
puysal@hotmail.com
Büşra Ceren Tangül
busraceren.tangul@yeniuyuzyl.edu.tr

Özet

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inanç düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Çalışmaya 203 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin 126'sı kadın (%62,1), 77 'si (%37,9) erkektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak hazırlanan anket formuyla katılımcılara demografik bilgi formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri uygulanmıştır.

Bulgular: Bilişsel esneklik düzeyi ve akılcı olmayan inançların toplam puan ortalamaları arasındaki ilişkiye bakılmış, akılcı olmayan inançlardan “sosyal zaman kullanımı”, “cinsiyet farklılıkları” ve “farklı düşünmek”in bilişsel esneklik azaldıkça arttığı sonucuna varılmıştır. Sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri artmakta ve akılcı olmayan inançlara sahip olmaları azalmaktadır. Ayrıca ilişki yaşama durumuna göre öğrencilerin akılcı olmayan ilişki inançlarına sahip olmaları da farklılaşmaktadır.

Özgünlük: Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarını saptamak, ileride kuracakları aile kurumunun işlevselliğine ilişkin bilgi sunabilecektir. Genç yetişkinlerin bilişsel esnekliğini arttırmaya yönelik yapılacak müdahaleler akılcı olmayan inançların ortaya çıkmasını engelleyecek, sağlıklı ve işlevsel ilişkilerin kurulmasına katkıda bulunabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Romantik İlişki, Akılcı Olmayan İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik

JEL Sınıflandırması: I00

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENT'S RELIABLE BELIEFS FOR ROMANTIC RELATIONS IN TERMS OF COGNITIVE FLEXIBILITY

Abstract

Purpose: This study was carried out to examine the relationship between university students' irrational beliefs about romantic relationships and their cognitive flexibility levels.

Method: 203 university students participated in the study. 126 of the students were female (62.1%), 77 (37.9%) of them were male. Demographic information form, Irrational Beliefs in Romantic Relationships Inventory and Cognitive Flexibility Inventory were applied to the participants with the questionnaire form prepared as a data collection tool in the study.

Findings: The relationship between the level of cognitive flexibility and the total mean scores of irrational beliefs were examined, and it was concluded that "*social time use*", "*gender differences*" and "*thinking different*" among irrational beliefs increased as cognitive flexibility decreased. As the grade level increases, the cognitive flexibility levels of the students increase and their irrational beliefs decrease. Also, students' having irrational relationship beliefs differ according to the status of having a relationship.

Originality: Identifying university students' irrational beliefs about romantic relationships will provide information about the functionality of their future family institution. Interventions to increase the cognitive flexibility of young adults will prevent the emergence of irrational beliefs and may contribute to the establishment of healthy and functional relationships.

Keywords: University Students, Romantic Relationship, Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility

JEL Classification: I00

GİRİŞ

Romantik ilişki, üniversite çağındaki genç yetişkinlerin yaşamlarının merkezinde olan duygusal bir yaşantıdır (Gizir, 2013). Bu dönemde öğrencilerin romantik ilişkilere yönelik geliştirdikleri akılcı olmayan inançlar, yaşamlarının ilerleyen yıllarında uyumsuz ilişkiler geliştirebilmelerine neden olabilecektir (Demirtas-Zorbaz, Ulas ve Kepir-Svoly, 2015). Akılcı olmayan inançlar bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına olumsuz yönde etki ettikleri için bu inançları ortaya çıkaran etmenleri belirlemek önemli görülmektedir (Stackert ve Bursik, 2003).

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olmaları arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan bu çalışmanın sonucunda ortaya konulacak veriler toplumun en küçük yapı taşı olarak kabul edilen aile hakkında da çıkarımlarda bulunmaya olanak sağlayacaktır. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri azaldıkça, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlara sahip olma düzeylerinin artacağı hipotezi ile gerçekleştirilen bu araştırmanın sonuçları romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların ilişkili olduğu etmenlerin saptanmasına ve bu inançları ortaya çıkaran koşullar hakkında da çıkarım yapılmasına olanak sağlayacaktır.

Bu amaç ve önem doğrultusunda kolay örnekleme yöntemi ile araştırmacılar tarafından üniversite öğrencilerine, çevrimiçi platformda hazırlanan anket formu ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler; sınıf düzeyi, cinsiyet, romantik ilişki durumuna göre incelenmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi ve romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlara sahip olma arasındaki ilişki hesaplanmış; bilişsel esneklik azaldıkça, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlara sahip olmanın arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Romantik İlişki

Romantik ilişki, ilişkiyi yaşayan tarafların isteyerek kurdukları; tutku, bağlılık ve yakınlık bileşenlerinden oluşan duygusal birlikteliktir (Boyacıoğlu, Akfırat ve Yılmaz, 2016; Reid ve diğer., 2019; Sarı ve Korkut-Owen, 2015). Ergenlik döneminin gelişim görevlerinden biri olması nedeniyle gençlerin yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Aksu, Özsoy ve Dündar, 2018; Gizir, 2013; Korchmaros, Ybarra ve Mitchell, 2015; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Ergenlik dönemindeki bireyler kimlik gelişimleri için önemli bir zaman dilimindedir ve geliştirdikleri her ilişki kimlik kazanımlarına katkıda bulunmaktadır. Bu dönemde kurulan romantik ilişkilerin gelecek döneme ışık tuttuğu düşünülmektedir bu nedenlerle romantik ilişkilerin genç yetişkinlik-geç ergenlik dönemlerine etkisini incelemek önemlidir. Uyumlu romantik ilişkiler kuran bireylerin yaşamlarından doyum sağladıkları, kendilerini huzurlu ve mutlu hissettikleri; sağlıksız ilişkilerin ise duygu durum bozuklukları, sosyal çatışmalar ve olumsuz benlik algısı gibi karşıt yaşantılara neden olduğu belirtilmektedir (Gizir, 2012, 2013; Küçükarslan ve Gizir, 2013).

Akılci Olmayan İnançlar

Bireyin kendini ve dünyayı algılama biçimi önemlidir ve bireyin algılamasında düşünme biçimleri önem taşımaktadır (Hamidi ve Hosseini, 2010; Stackert ve Bursik, 2003). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, düşüncelerimizin duygu ve davranışlarımızı etkilediğini öne sürmektedir (Hamidi ve Hosseini, 2010; Karabacak ve Çiftçi, 2016). Romantik ilişki inançları da bir ilişkiye yönelik bireyin tutum ve beklentileridir, bu inançlar ilişkilerin gelişimi için önemli bir rol üstlenmektedir ve ilişkiden alınan doyumunu da etkilemektedir (Bilir, 2016; Gizir, 2013; Küçükarslan ve Gizir, 2013). Akılcı olmayan ilişki inançları gerçek dışıdır, çarpıtılmış beklentilere dayanmaktadır ve duygusal bozuklukların önemli bir nedenidir (Demirtas-Zorbaz, Ulas ve Kepir-Svoly, 2015). Akılcı olmayan düşünme biçimini etkileyen unsurların belirlenmesi önemlidir çünkü bu düşünme biçimi bireye yenilgiye uğramış gibi hissettirerek kendini koruma davranışını güçlendirir ve sonunda sosyal izolasyona ve uyum bozukluklarına neden olabilmektedir (Demirtas-Zorbaz, Ulas ve Kepir-Svoly, 2015; Stackert ve Bursik, 2003).

Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireyin farklı durumlara bilişsel olarak uyum sağlayabilme, problem çözerken farklı yollar geliştirebilme, alternatif yolları fark edebilme becerisidir (Asıcı ve İkiz, 2015; Sarı ve Korkut-Owen, 2015; Van Stockum Jr. ve DeCaro, 2020). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler kendi limitlerinin farkındadır ve öğrenmeye açıktır (Çelikkaleli, 2014; Zmigrod ve diğer., 2019). Bu kişiler zorlayıcı durumlarla baş ederken daha sağlıklı yöntemleri kullanırlar, aniden gelişen durumlara kolayca uyum sağlarlar, problem çözerken farklı seçenekleri akılcı bir şekilde değerlendirirler ve zor durumları kolaylaştıracak çözümler üretirler (Çelikkaleli, 2014; Sarı ve Korkut-Owen, 2015; Zmigrod ve diğer., 2019).

Genç yetişkinlerin yaşamlarında merkezi önemde olan romantik ilişkileri etkileyen unsurlar olarak tutum ve inançları incelemek hem gençlerin duygusal yaşantılarına ışık tutmak hem de toplumun en küçük yapıtaşı olan aile kurumuna yönelik iyileştirme faaliyetlerine fırsat sunmak için önemlidir (Bener ve Günay, 2013; Karabacak ve Çiftçi, 2016). Alan yazın incelendiğinde romantik ilişki ile ilgili tutum ve inançların evli bireyler üzerinden ölçüldüğüne sık sık rastlanmaktadır fakat gençlerin yaşantılarının evliliğe yönelik tutumlarını etkileyeceği düşünüldüğünde evli bireylerdense üniversite öğrencilerini incelemek daha geniş bir bakış açısının sunulmasına katkı sağlayacaktır (Bilir, 2016; Küçükarslan ve Gizir, 2013). Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca elde edilen verilerin sınıf düzeyine, cinsiyete ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

YÖNTEM

İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Fen, Sosyal ve Girişimsel Olmayan Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik Kurul'u tarafından değerlendirilen bu çalışma, 2020/06-455 sayılı toplantı sonucunda uygun bulunmuştur.

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışma, ilişki tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişki tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin arasında bir ilişki olup olmadığını eğer bir ilişki varsa bu ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirleyen araştırma modelidir (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 203 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 126'sı kadın (%62,1), 77'si (%37,9) erkektir. Öğrencilerin 25'i (%12,3) hazırlık, 34'ü (%16,7) birinci, 52'si (%25,6) ikinci, 31'i (%15,3) üçüncü ve 61'i (%30) dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların 43'ünün (%21,2) daha önce hiç ilişkisi olmamış, şuan da bir ilişkisi yoktur; 14'ünün (%6,9) daha önce ilişkisi olmamış ancak şuan bir ilişkisi vardır; 69'unun (%34) daha önce de ilişkisi olmuş şuan da bir ilişkisi vardır ve 70'inin (%34,5) daha önce ilişkisi olmuş ancak şuan bir ilişkisi yoktur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla Sarı ve Korkut-Owen (2015) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. 5li likert tipteki ölçek "Hiç Katılmıyorum=1, Katılmıyorum=2, Kararsızım=3, Katılıyorum=4, Tamamen Katılıyorum=5" şeklinde; 1. ve 22. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçek "aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek" olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. *Aşırı Beklentiler* alt boyutu sekiz maddeden (21,23,24,25,26,27,28,29) oluşmaktadır. Kişinin partnerine yönelik gerçek dışı beklentilerini ifade etmektedir, iç tutarlık katsayısı .81 bulunmuştur. *Sosyal Zaman Kullanımı* alt boyutu altı maddeden oluşmaktadır (16,17,18,19,20,22) kişinin sosyal zamanını yalnızca partneriyle geçirmesini tercih etmesi gerektiği gibi gerçek dışı beklentilerini anlatmaktadır iç tutarlık katsayısı .78 bulunmuştur. *Fiziksel Yakınlık* alt boyutu üç maddeden (14,15,30) oluşmaktadır kişilerin partnerlerine yönelik her zaman partnerimi gördüğümde heyecan duymalıyım gibi gerçek dışı beklentileri ifade etmektedir güvenirlik katsayısı .53'tür. *Zihin Okuma* alt boyutu altı maddeden (5,6,7,8,9,10) oluşmaktadır partnerlerin birbirlerini konuşmadan anlayabilmesine yönelik gerçek dışı beklentileri ortaya koymaktadır iç tutarlık güvenirlik katsayısı .69 bulunmuştur. *Cinsiyet Farklılıkları* alt boyutu üç maddeden (11,12,13) oluşmaktadır ve cinsiyetler arasındaki farklılıkların ilişkilerde problem oluşturacağına yönelik gerçek dışı

düşünceleri anlatmaktadır iç tutarlık katsayısı .53'tür. *Farklı Düşünmek* alt boyutu dört maddeden (1,2,3,4) oluşmaktadır bireylerin ilişkilerinde aynı görüşlere sahip olmaları gerektiğine yönelik gerçek dışı inançları içermektedir ve bu alt boyutun iç tutarlık güvenirlik katsayısı .69 bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen Cronbach Alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .85'tir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlara sahip olmasına göre değişip değişmediğini ölçmek için Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Ölçek maddeleri “1=Hiç Uygun Değil, 2=Pek Uygun Değil, 3=Kararsızım 4=Uygun, 5=Tamamen Uygun” şeklinde kodlanmıştır 2, 4, 7, 9, 11 ve 17 ters puanlanan maddelerdir. Ölçeğin iki alt boyutu vardır. *Kontrol* alt boyutu yedi maddeden (2,4,7,9,11,14,15) oluşmaktadır ve iç tutarlık katsayısı .89 olarak rapor edilmiştir. *Alternatifler* alt boyutu ise 13 maddeden (1,3,5,6,8,10,12,13,16,17,18,19,20) oluşmaktadır ve iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Tüm ölçek için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .90 bulunmuştur. Toplam puan arttıkça bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı belirtilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmacıların çevrelerinde kolay örnekleme yöntemi ile ulaşabildiği üniversite öğrencilerine anket formu elden teslim edilmiş, bilgilendirilmiş onamları alınmış, formu doldurmaları için gerekli süre tanınmıştır. Anketin doldurulma süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür, katılımcılar uygun oldukları zaman anket formunu doldurmuşlardır. Ardından formlar elden, kapalı bir poşet içerisine karışık olarak toplanmıştır. Bazı katılımcılar ise çevrimiçi olarak uygulanabilecek şekilde tasarlanan anket formunu bilgisayar, akıllı telefon ve benzeri internet erişimi sağlayabildikleri teknolojik aletleri kullanarak araştırmaya katılım sağlamışlardır. Çalışma süresince araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

Verilerin Analizi

Bilişsel esneklik ve romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların ve bilişsel esneklik toplam puanının cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi için ise Bağılantısız Örneklemeler için t-Testi kullanılmıştır. Son olarak daha önce ilişki yaşayıp yaşamamanın ve sınıf düzeyinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ve bilişsel esneklik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Bilişsel esneklik toplam puanı ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan *sosyal zaman kullanımı* toplam puanı arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, bilişsel esneklik toplam puanı ile *sosyal zaman kullanımı* toplam puanı arasında negatif yönde, düşük derecede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır, $r=-0,15$; $p<0,05$. Analiz sonucunda elde

edilen determinasyon katsayısı ($R^2= 0,02$) bilişsel esneklik toplam puanının %2'sinin sosyal zaman kullanımı puanları tarafından açıklandığını göstermektedir.

Aynı zamanda, bilişsel esneklik toplam puanı ile *cinsiyet farklılıkları* toplam puanı arasında da negatif yönde, düşük derecede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır, $r=-0,14$; $p<0,05$. Analiz sonucunda elde edilen determinasyon katsayısı ($R^2= 0,01$) bilişsel esneklik toplam puanının %1'sinin cinsiyet farklılıkları puanları tarafından açıklandığını göstermektedir.

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından *farklı düşünmek* toplam puanı ile bilişsel esneklik düzeyi toplam puanı arasında da negatif yönde, düşük derecede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır, $r=-0,27$; $p<0,01$. Analiz sonucunda elde edilen determinasyon katsayısı ($R^2= 0,07$) bilişsel esneklik toplam puanının %7'sinin farklı düşünmek puanları tarafından açıklandığını göstermektedir.

Bilişsel esneklik toplam puanı ile akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından *aşırı beklentiler*, *fiziksel yakınlık* ve *zihin okuma* toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 1. Sosyal Zaman Kullanımı Toplam Puan Ortalamasının Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağlantısız Örneklemeler için t-Testi ile Karşılaştırılması

Kategoriler	N	\bar{x}	s.s.	t	s.d.	P
Kadın	125	13,12	3	-5,63	200	0,00
Erkek	77	16,34	5,13			

Akılcı olmayan inançlardan *sosyal zaman kullanımının* öğrencilerin cinsiyetlerine göre değişip değişmediğini incelemek için yapılan analize göre, kadınların ve erkeklerin sosyal zaman kullanımı toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır, $t(200)=-5,63$; $p<0,01$. Erkeklerin toplam puan ortalamaları (ort.=16,34) kadınların toplam puan ortalamalarına (ort.=13,12) göre daha fazladır (Bk. Tablo 1).

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından *aşırı beklentiler*, *fiziksel yakınlık*, *zihin okuma*, *cinsiyet farklılıkları* ve *farklı düşünmek* alt boyutları toplam puan ortalamaları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 2. Sosyal Zaman Kullanımı ve Zihin Okuma Ortalamalarının Sınıf Değişkeni Açısından Bağlantısız Örneklemeler için t-Testi ile Karşılaştırılması

Veriler	Kategoriler	n	\bar{x}	s.s.	t	s.d.	p
Sosyal Zaman Kullanımı Toplam Puanı	Hazırlık, 1,2 (Grup1)	111	15,28	4,78	3,55	200	0,00
	3 ve 4 (Grup2)	92	13,21	3,12			
Zihin Okuma Toplam Puanı	Hazırlık,1,2 (Grup1)	110	20,51	4,55	3,08	192,31	0,00
	3 ve 4 (Grup2)	92	18,51	4,64			

İnanç oluşturmak ve bir inancın değişmesi kısa süreli bir sürecin sonunda gerçekleşmeyeceği için öğrenciler henüz üniversiteye başlayanlar (hazırlık, 1. ve 2. sınıflar) ve mezuniyete yakın olanlar (üçüncü ve dördüncü sınıflar) olarak iki farklı gruba ayrılmıştır. Grup1 ve Grup2'nin sosyal zaman kullanımı toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır, $t(200)=3,55$; $p<0,01$. Grup1'in toplam puan ortalaması (ort.=15,25) Grup2'ye göre (ort.=13,21) daha fazladır. Aynı zamanda Grup1 ve Grup2'nin zihin okuma toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $t(192,31)=3,08$; $p<0,01$. Grup1'in toplam puan ortalamaları (ort.=20,51) Grup2'nin toplam puan ortalamalarına göre (ort.=18,51) daha yüksektir (Bk. Tablo 2).

Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından *aşırı beklentiler*, *fiziksel yakınlık*, *cinsiyet farklılıkları* ve *farklı düşünmek* alt boyutlarında Grup1 ve Grup2 toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3. Fiziksel Yakınlık Toplam Puan Ortalamasının Kişilerin İlişki Yaşama Durumları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi

Kategoriler	n	\bar{x}	s.s.	F	P
Daha önce hiç ilişki yaşamadım, şuan da ilişkim yok	43	10,21	2,57		
Daha önce hiç ilişki yaşamadım, şuan ilişkim var	14	7,14	3,11		
Daha önce de ilişki yaşadım şuan da ilişkim var	69	7,12	3,10	11,84	0,00
Daha önce ilişki yaşadım ancak şuan ilişkim yok	70	7,71	2,57		
Toplam	196	8,01	3,03		

Fiziksel yakınlık hakkındaki akılcı olmayan tutum ortalamalarının kişilerin ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi için yapılan analize göre, daha önce hiç ilişki yaşamayıp şuan da ilişkisi olmayan, daha önce ilişki yaşamayıp şuan da ilişkisi olan, daha önce de ilişki yaşayan şuan da da ilişkisi olan ve daha önce ilişkisi olan ancak şuan ilişkisi olmayanların fiziksel yakınlık

toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır, $F(3,199)=11,84$; $p<0,01$ (Bk. Tablo 3). Daha önce de şu anda da bir ilişki yaşamayanların fiziksel yakınlık toplam puan ortalamaları diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel esneklik toplam puan ortalamalarının kişilerin hazırlık, birinci, ikinci, üçüncü veya dördüncü sınıf olmasına göre değişip değişmediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bilişsel esneklik toplam puanları ile sınıf kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $F(4,199)=2,64$; $p<0,05$. Sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin bilişsel esneklik toplam puan ortalamaları artmaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

İlişki kurmak ve bu ilişkiyi sürdürmek genç yetişkinlik döneminin önemli psiko-sosyal gelişim görevlerinden biridir ve bu dönemde oluşturulan ilişkilerin ilerleyen dönemlerde kurulacak olan ikili ilişkilere temel olduğu bilinmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2013; Korchmaros, Ybarra ve Mitchell, 2015). Aynı zamanda bireylerin ruhsal durumlarına olumlu etki eden ikili ilişkiler sayesinde insanlar yaşamdan daha fazla zevk almaya başlar. Bu ilişkileri aracılığıyla hissettikleri güven ve mutluluk da kişisel gelişimlerine olumlu etki eder ve onları sosyal olarak daha uyumlu hale getirir (Gizir, 2012).

Gençlerin romantik ilişkilerine yönelik tutum ve algılarının onlara ilişkisel bir bakış açısı kazandırmasıyla ileriye dönük yaşayacakları romantik ilişkileri etkileyeceğinden, akılcı olmayan inançların olumsuz yönde bir ilişki gelişimine sebep olduğu düşünülmektedir (Karabacak ve Çiftçi, 2016). Bu nedenle gençlerin romantik ilişkilere yönelik tutumlarını incelemek, akılcı olmayan inançlarını belirlenmek ve bu inançların oluşmasına etki eden faktörleri saptamak önemli bir toplumsal veri sağlayacaktır. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların, bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada araştırmanın hipotezini doğrulayan sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre akılcı olmayan inançlardan *sosyal zaman kullanımı*, *cinsiyet farklılıkları* ve *farklı düşünmek* inançları öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça azalmaktadır. Erkekler akılcı olmayan inançlardan *sosyal zaman kullanımına* daha fazla sahiptir. Bu sonuca göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre partnerleriyle boş zamanlarını birlikte geçirmekten keyif almakta, partnerlerinin bireysel zaman geçirmeyi tercih etmelerini kendilerini sevmediği şeklinde yorumlamaktadır. Alan yazın incelendiğinde Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) çalışmalarında romantik ilişkilere yönelik inançların cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşmışlardır. Gizir (2013) ise çalışmasında üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyete göre değiştiğini bildirmiştir.

Hazırlık, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin daha fazla *zihin okuma* inancına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri de artmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyinin artması *sosyal zaman* kullanımı, *cinsiyet farklılıkları* ve *farklı düşünmek* akılcı olmayan ilişki inançlarına sahip olmayı da azalmaktadır. Bu sonuçlar, yaş ve bununla beraber bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına sahip olma hipotezini de destekler niteliktedir. Gizir (2013) de benzer şekilde çalışmasında birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının dördüncü sınıf öğrencilerinden farklılaştığını bulmuştur.

Hiç ilişkisi olmayan öğrenciler daha önce bir ilişkisi olmuş veya şu an ilişkisi olan öğrencilere kıyasla akılcı olmayan ilişki inançlarından *fiziksel yakınlık* inancına daha fazla sahiptir. Buna göre hiç ilişkisi olmayan öğrenciler, birlikte oldukları kişiyi gördüklerinde heyecanlanmaları, fiziksel olarak uyarılmış olmaları gerektiğine daha çok inanmaktadır. Belirgin derecede diğer gruplara oranla bu inanca sahip olmalarını etkileyen unsurların ileriki çalışmalarda belirlenmesi önemli bir veri elde edilmesini sağlayacaktır.

Türkiye örneğini içeren alan yazında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerine yönelik tutum ve inançlarını inceleyen araştırmalar yeterli değildir ve bu konudaki araştırmalar daha çok evli bireyler üzerine yoğunlaşmaktadır. Fakat genç yetişkinlerin sahip oldukları tutum ve inançlar gelecekteki ilişkileri için belirleyici bir nitelik taşıyacaktır. İleride gençlerin sahip oldukları bu inançlar ile evlenip aile kuracakları düşünüldüğünde, akılcı olmayan ilişki inançlarının aile kurumuna ciddi zararlar verebileceği ön görülmektedir. Bu nedenle bu konunun detaylıca incelenmesi, akılcı olmayan ilişki inançlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Sosyolojik bir çalışma olarak genç yetişkinlerin sahip oldukları olumsuz inançlar incelenebilir ve bunları azaltacak eğitimler düzenlenebilir. Böylece bireylerin iyi oluş hallerine ve ileride kuracakları aile birliklerine katkı sağlanabilecektir.

Örneklem sayısını arttırmak sonuçların güvenilirliğini arttıracaktır. Ayrıca verilerin normal dağılmasına rağmen kadın ve erkek öğrencilerin sayılarının birbirine yakın olması da cinsiyetler arası farklılığın belirgin bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayabilecektir. Araştırma verileri pandemi sürecinde toplanmıştır; bu süreçte ilişkisi olan öğrencilerin sosyal destek ihtiyacı duymaları nedeniyle varılan araştırma sonuçlarının etkilenebileceği de düşünülmektedir. Bunlar çalışmanın önemli sınırlılıklarındandır. İlerleyen çalışmalarda ergenler, genç ve geç yetişkinler ile karşılaştırmalı bir çalışma yapmak, akılcı olmayan inançları etkileyen diğer unsurları belirlemek açısından da önemli olacaktır.

KAYNAKÇA

- Aksu, H., Özsoy, S. ve DüNDAR, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri üzerine hissettikleri sosyal kontrol algısı. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1317-1326.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Bener, Ö. ve Günay, B. (2013). Gençlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (1), 1-16.
- Bilir, S. E. (2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Boyacıoğlu, I., Akfırat, S. ve Yılmaz, A. E. (2017). Gender differences in emotional experiences across childhood, romantic relationship, and self-defining memories. *Journal of Cognitive Psychology*, 29(2), 137-150.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Demirtas-Zorbaz, S., Ulas, O. ve Kepir-Savoly, D. D. (2015). University Student's Relationship's Believes: Sample of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 495-499.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik. (2012). *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 35-45.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Hamidi, F. ve Hosseini, Z. M. (2010). The relationship between irrational beliefs and social, emotional and educational adjustment among junior students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1631-1636.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(2), 25-43.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Korchmaros, J. D., Ybarra, M. L. ve Mitchell, K. J. (2015). Adolescent online romantic relationship initiation: Differences by sexual and gender identification. *Journal of adolescence*, 40, 54-64.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2013). Romantik İnaçlar Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 461-469.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Dayanışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Reid, A., Halgunseth, L. C., Espinosa-Hernández, G., Csizmadia, A., ve Card, N. (2019). Cultural values and romantic relationship satisfaction in Mexican adolescents: The moderating effects of parental psychological control and gender. *Journal of adolescence*, 77, 118-128.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Dayanışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. ve Korkut-Owen, D. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12 (1), 255-273.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and individual differences*, 34(8), 1419-1429.
- Van Stockum Jr, C. A. ve DeCaro, M. S. (2020). When working memory mechanisms compete: Predicting cognitive flexibility versus mental set. *Cognition*, 201, 104313.
- Zmigrod, L., Zmigrod, S., Rentfrow, P. J. ve Robbins, T. W. (2019). The psychological roots of intellectual humility: the role of intelligence and cognitive flexibility. *Personality and Individual Differences*, 141, 200-208.