

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EŞ SEÇİM TUTUMLARINDA SINIRLANDIRICI İNANÇLARININ, ÖZ ANLAYIŞ VE FARKINDALIK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ: BİR YAPISAL EŞİTLİK MODELİ ÇALIŞMASI

Seval ERDEN ÇINAR*

Fatma AKCA EROL**

Kübra KAPLANER***

ÖZET

Eş seçimi, bireyin yaşamına kiminle ve nasıl devam edeceğine dair karar verdiği, hayatını etkileyen olgulardan biridir. Bu seçim süreci kişinin kendine ve diğerlerine ilişkin inançları, kendine ilişkin farkındalığı, öz anlayışı gibi değişkenlerle şekillenmektedir. Üniversite yılları ergenlikten çıkıp, genç yetişkinliğe hazırlanan bir döneme denk gelmektedir. İlgili alan yazına dayanarak, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlarının, öz anlayış ve bilişsel-duygusal farkındalık bağlamında bir model önerisi geliştirilerek test edilmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeline göre düzenlenen bu çalışma, üniversite 3. ve 4. Sınıfta okuyan 350 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Öz- anlayış Ölçeği, Bilişsel ve Duygusal Farkındalık Ölçeği, Romantizm ve Eş Seçim Tutumu Ölçekleri ile toplanan veriler, Yapısal Eşitlik Modeline uygun şekilde MPlus programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre romantizm ve eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançların, öz anlayış ve bilişsel-duygusal farkındalıkla ilişkisi negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili çıkarken; öz anlayış ile bilişsel-duygusal farkındalık arasında da pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Model incelendiğinde, öz anlayış ile bilişsel-duygusal farkındalığın, romantizm ve eş seçim tutumunu sınırlandırıcı anlamda negatif yönde yordadığı görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Eş seçim tutumu, sınırlandırıcı inançlar, öz-anlayış, bilişsel farkındalık, duygusal farkındalık

EXAMINATION OF CONSTRAINING BELIEFS IN UNIVERSITY STUDENTS' MATE SELECTION ATTITUDES IN THE CONTEXT OF SELF-CONCEPT AND AWARENESS: A STRUCTURAL EQUATION MODELING STUDY**ABSTRACT**

Mate selection is one of individuals' decisions about who and how they will continue their lives, affecting their lives significantly. This selection process is shaped by variables such as individuals' beliefs about themselves and others, self-awareness, and self-concept. University years coincide with the transition from adolescence to young adulthood. Based on the relevant literature, this study aims to develop and test a model proposal for the constraining beliefs in university students' mate selection attitudes within the context of self-concept and cognitive-emotional awareness. Conducted per the relational scanning model, this study was conducted with 350 participants studying in their 3rd and 4th years of university. Data collected with the Self-Concept Scale, Cognitive and Emotional Awareness Scale, Romanticism Scale, and Mate Selection Attitude Scale were analyzed using the MPlus program in accordance with Structural Equation Modeling. According to the findings, it was observed that constraining beliefs in romanticism and mate selection attitudes were significantly negatively related to self-concept and cognitive-emotional awareness. Additionally, a significant positive relationship was found between self-concept and cognitive-emotional awareness. When the model was examined, it was observed that self-concept and cognitive-emotional awareness negatively predicted romanticism and mate selection attitudes in a constraining manner.

Keywords: Mate choice attitude, limiting beliefs, self-compassion, cognitive awareness, emotional awareness.

* Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, PDR Anabilim Dalı, seval.erden@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4512-1274

** Dr., Marmara Üniversitesi, akca07@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0302-8119

*** Marmara Üniversitesi, kkaplaner89@gmail.com, ORCID:0000-0003-2773-0743

1. GİRİŞ

İnsanoğlunun hayatını etkileyen en önemli kararlardan birinin eş seçimi olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu seçim bireyi toplum içerisindeki konumundan, günlük yaşantısına, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel durumuna kadar etkilemektedir. Eşler arasındaki uyum ve doyum eş seçiminin doğru yapıldığına işaret olabileceği gibi, bireyin yaşamına kiminle ve nasıl devam edeceği, kimden çocuk sahibi olacağına kadar tüm kararları etkilemektedir (Özteke, 2015; Yıldırım, 2007:17). Sosyal bir varlık olan ve kültürlere göre farklılık gösteren aile kurumu, kuşaklararası aktarım ile kültür ürettiği gibi, bireylerin aile içerisinde sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını da sağlamaktadır (Coontz, 2004:976; Fişek, 2018, Kağıtçıbaşı, 2019). Bunu sağlamanın yolunun da eşlerin ilişkilerinde doyum yaşaması ve uyum içerisinde olmasından yani eş seçimini doğru yapmalarından geçmektedir (Efe, 2013).

Üniversite çağı, Arnett'a (2000:471) göre ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi arasında kalan beliren yetişkinlik dönemi olarak isimlendirilen bir gelişim dönemine denk gelmektedir. Bu dönemde birey, hem ergenlik dönemindeki gibi kararlarında istikrarsızlık gösterirken hem de bir taraftan iş seçimi ve eş seçimi gibi genç yetişkinlik döneminin gelişim görevlerini yerine getirmeye hazırlanmaktadır. Dolayısıyla bu dönemde, bireyin deneyimlediği ilişkiler eş seçimlerine yönelik tutumlarının belirlenmesine de olanak sağlayabilmektedir (Santrock, 2012:418). Bireyler deneyimleri sonucunda aradıkları eşin özelliklerini belirlerken, bir eşte istemedikleri özellikleri de netleştirmektedirler (Tuzer, 2006). Evlilik fikrinin de geliştiği bu dönem, Erikson'un psikososyal gelişim evrelerinden yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi olarak tanımlanmıştır. Erikson'a göre yakınlık, kişinin bir başkasında kendisini kaybetmesi ve bu şekilde kendisini bulması olarak ifade etmektedir (Santrock, 2012). Ondaş'ın (2007) üniversite öğrencilerinin evlilik hakkında görüşlerini incelediği çalışmasında öğrenciler, eğitimi tamamlama, ekonomik özgürlüğe kavuşma, fiziksel ve sosyal olgunluğa erişmeyi önemli gördüklerini belirtmişlerdir. Bunun yanında evlenecekleri kişinin mesleğinin ve gelirinin olmasını önemli bulmaktadırlar. Üniversite öğrencisi olan genç; sosyal, duygusal ve bilişsel açıdan gelişmekte olduğu için ne istediğinin farkında olduğu gibi, hayatını kiminle sürdürmek istediği konusunda da seçici davranmaktadır. Eş seçimine yönelik bireylerin belirlediği kriterler tüm toplumlarda farklılık gösterebilmektedir (Coontz, 2004:978; Fişek, 2018, Kağıtçıbaşı, 2019). Adayın yaşı, sağlık durumu, fiziksel durumu, güzelliği, eğitimi, mesleği, dini, giyim tarzı, ailesi gibi değişkenler eş seçiminde önem arz etmektedir (Khaliq, 2014:1511). Eş seçiminde kişilerin birbirlerini sevmesi, beklentilerinin uygun olup olmaması gibi etkenler önemlidir ve ancak karşılıklı ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanması durumunda sağlıklı bir evlilik gerçekleştirilebilir. Bu nedenle bu dönemde kişilerin belirledikleri evlilik kriterlerine uygun olup olmadığını incelemek önemlidir (Özgüven, 2000). Bu da evleneceği kişiyle uyumlu olma niteliği taşıdığı için ilişkinin sağlıklı yürüyebilmesine olanak tanımaktadır. Özellikle kadınların eş seçiminde babalarına benzeyen ve ekonomik olarak güçlü olan erkeği tercih ettikleri, erkeklerin ise fiziksel olarak çekici olan ve neslinin devamını sağlayacak bir kadını eş olarak seçtiği görülmektedir (Kabaklı Çimen, 2018:465; Kasatura, 2013).

Kişisel deneyim ve tecrübelerin bireyin tutumunu etkilediği yadsınamaz bir gerçektir. Tutum, bireyin davranışlarını yönlendiren, tecrübe ile oluşturulan bir değişkendir. Kişinin eş seçimine olan tutumu da önceki ilişkilerinde yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimlerden oluşan değişkenler bütünüdür (Çelik, Asqarova ve Tutgun-Ünal, 2021). Her ne kadar bireyin eş seçim sürecinde tutumlarını deneyimleri belirlese de bu tutum her zaman rasyonel olmayabilir. Rasyonel olmayan inançlar da eş seçiminde katı istek ve arzuların geliştirilmesine olanak sağlayabilmektedir (Tuzer, 2006). Özellikle ilişkilerinde

problem yaşayan kişiler ilişkilerinde rasyonel olmayan inançları baskın olarak kullanmakta, bu da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Rasyonel olmayan bu inançlar bireyin ilişkisinde iletişim kurmada güçlük çekmesine, ilişkilerinde sıklıkla çatışma yaşamasına, problem çözme becerilerinde yetersizlik duymasına sebep olabilmektedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015:272).

Olumsuz inançlar, bireyin kendini sert ve kırıncı eleştirmesine olanak sağladığı gibi, bunun sonucunda da kendisini izole etmesine sebep olmaktadır. Kişinin yaşadığı bu olumsuz deneyimleri kabul etmesi ve herkesin başına gelebileceğine inanarak bu durumla başa çıkmaya çalışması öz-anlayış (öz-şefkat) kavramı ile açıklanmaktadır. Öz-anlayış, bireyin yaşamdan daha fazla doyum alması, olumsuz duygu ve düşüncelerden arınması, daha az kaygı duymasını sağlamaktadır. Diğer bir deyişle, kişinin kendini yargılamadan, şefkatle kendini iyileştirmesidir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Öz-anlayış kavramlarından olan 'insanlığın ortak deneyimleri' (common humanity), hiçbir insanın mükemmel olmadığı ve hatta kusurlu olduğu, herkesin hata yapma eğiliminde olduğu ve işlevsel olmayan inançlarla zaman zaman başarısızlığı deneyimlediğini öne sürer. Öz-anlayış ile kişinin içinde bulunduğu olumsuz duygulardan kaçınmak yerine hem kendine hem de diğerlerine şefkat, anlayış, hoşgörü gibi değerlerle duygu ve düşüncesini düzenlemesi beklenmektedir (Bayar, 2016; Neff, 2003a; Neff & Pommier, 2012). Öz-anlayışı gelişen bireyin olumsuz düşüncelerin etkisinden çıkarak, akılcı olmayan inançlarını kontrol altına alabilme olasılığının arttığı vurgulanmaktadır (Choi, Lee ve Lee, 2014:950). Bu durum kişinin eş seçimi hususunda olumlu düşünceler geliştirebilmesini sağlayabilen bir değişken olacaktır.

Bireyin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını kabul etmesi, kendine anlayış göstermesi ve bu süreçte hem duygusal hem de bilişsel farkındalığını artırması, kişinin kendisiyle ve çevresiyle sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olur (Brown ve Ryan, 2003). Brown ve Ryan (2003:824) içinde bulunulan anda olanlara ilişkin fark etme kapasitesinin bir beceri olduğunu ve geliştirilebilir olduğunu savunmaktadır. Öte yandan Kabat-Zinn (2000) ise insanın doğuştan bu beceriyi geliştirebilecek kapasiteyle dünyaya geldiğini belirtmektedir. Gelişebilir olan kapasite olan farkındalık; bireyin kendine ilişkin duyguları ve düşüncelerini şekillendirirken aynı zamanda romantik ilişkilerde partnerlerine de olumlu veya olumsuz yansımaktadır. Bireyin kendine dönük farkındalığı sosyal etkileşimler ve yakın ilişkilerde ortaya çıkmaktadır (Erus ve Deniz, 2018). Bilişsel ve duygusal açıdan farkındalığı yüksek bireylerin; romantik ilişkilerinde empati ve iletişim becerilerini daha etkili kullandıkları bunun sonucunda da ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Atkinson, 2013:93).

Literatür incelenerek elde edilen tüm bilgiler ışığında; kendine anlayış ve şefkat göstermenin yolunun, kendi duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu durumun eş seçmek gibi önemli bir karar vermemizi sağlayan tutumlarımızda sınırlandırıcı bir bariyer görevi gören inançları azaltacağı öngörülerek bir model önerisi sunulmuştur. Bu kapsamda bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile bilişsel-duygusal farkındalık düzeylerinin, eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlarına etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapısal eşitlik modeli ile gerçekleştirilen çalışmada temel hipotezler şu şekilde sıralanmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile romantizm ve eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlar puanları arasında ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinin bilişsel-duygusal farkındalık puanları ile romantizm ve eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlar puanları arasında ilişki vardır.

- Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilişsel-duygusal farkındalık puanları arasında ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilişsel-duygusal farkındalık puanları, romantizm ve eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlarını yordamaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlarının, öz anlayış ile bilişsel-duygusal farkındalık bağlamında incelendiği bu çalışma, ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemek amacıyla yapılan araştırma modelidir (Karasar, 2012).

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme, uygun örnekleme yöntemi ulaşılan ve gönüllülük esasına dayanarak çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Uygun örneklemede, araştırmacının ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana dek kolay ulaşabildiği ve zaman, para ile işgücünden de maksimum tasarruf sağlayabileceği örneklemdir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016:92). Örneklemin oluşturulmasında, katılımcıların üniversitede öğrenim görüyor olmaları ve bekar olmaları kriter olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın örnekleme, Marmara Üniversitesi'nin farklı bölümlerinin 3. ve 4. sınıflarında öğrenim görmekte olan, 200 kız 150 erkek olmak üzere toplam 350 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı, 19-26 arasında değişmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Öz- anlayış Ölçeği: Neff (2003a) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin öz anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş, Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçeye uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin orijinali 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktayken, Türkçeye uyarlamasında ölçek 24 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert türünde olan ölçeğin güvenirlik çalışmasında iç tutarlık için Cronbach Alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmış, test- tekrar test güvenirliği .83 olarak bildirilmiştir. Ölçekten alınan puanlar 24 ile 120 arasında değişmekteyken, puanın yükselmesi, öz anlayış düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Bilişsel ve Duygusal Farkındalık Ölçeği (CAMS-R): Feldman, Hayes, Kumar, Greenson ve Laurenceau (2007) tarafından geliştirilen ölçek, Çatak (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipinde 10 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenirlik analizlerinde Cronbach Alpha .73 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde farkındalık olduğuna işaret etmektedir.

Romantizm ve Eş Seçim Tutumu Ölçeği: Cobb, Larson ve Watson (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek, eş seçimi konusunda sınırlandırıcı inançları ölçmek için geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Güngör, Yılmaz ve Çelik (2011) tarafından yapılmıştır. 7'li Likert tipinde 32 maddeden oluşan ölçek, yedi alt boyuttan oluşmaktadır.

Bunlar: ‘Yalnız ve tek doğru’, ‘Aşk yeterli’, ‘beraber yaşama’, ‘Tam güven’, ‘İdealleştirme’, ‘Çaba göstermeme’, ‘Zıt kutuplar’ olarak belirtilmiş, tüm alt boyutların toplam varyansın %49,84’ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha=.85$ bulunmuş, alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ise .53 ile .81 arasında saptanmıştır. Ölçeğin test tekrar test değeri de .61olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanlanırken toplamından alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 140 olarak belirlenmiştir. Ölçekten düşük puan alınması eş seçimindeki sınırlandırıcı inançların düşüklüğüne işaret etmektedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015).

2.4.Verilerin Analizi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlarının, öz- anlayış ve bilişsel-duygusal farkındalıklarının yordayıcılığı bağlamında yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 21 ve MPLUS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce yapısal Eşitlik Analizinin varsayımları sınanmıştır. Bunun için öncelikle Mahalonobis uzaklık değeriyle uç değerler belirlenmiştir. Başlangıçta 418 kişiden alınan veri setinden, bu analizlerle 68 veri çıkarılmış analizler 350 kişinin verisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Öte yandan normallik sınamaları kapsamında, çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları ile değişkenlere ait puanlarının dağılımın normalliği analiz edilmiştir. Bu analizde eş seçimindeki sınırlandırıcı inançlar ölçeğinden alınan puanların Çarpıklık Katsayısı=.87, Basıklık Katsayısı=.28; öz- anlayış puanlarının Çarpıklık Katsayısı=.49, Basıklık Katsayısı=.67; bilişsel ve duygusal farkındalık ölçeği puanlarının Çarpıklık Katsayısı=.85, Basıklık Katsayısı=.26 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında bulunmasına dayanarak, dağılımın normal ve doğrusal olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2019).

Etik Onay

Araştırmada kullanılan ölçekler için geliştiren veya uyarlayanlardan gerekli izinler alınmıştır. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 12.11.2021 tarih ve 163523 sayılı yazısı ile uygulama yapabilmek amacıyla üniversiteden izin alınmıştır. Verilerin toplanması sırasında etik ilkelere uyulmuştur.

3. BULGULAR

Bu bölümde çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular ile önerilen hipotetik model ve bu modele ait uyum değerlerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değerleri

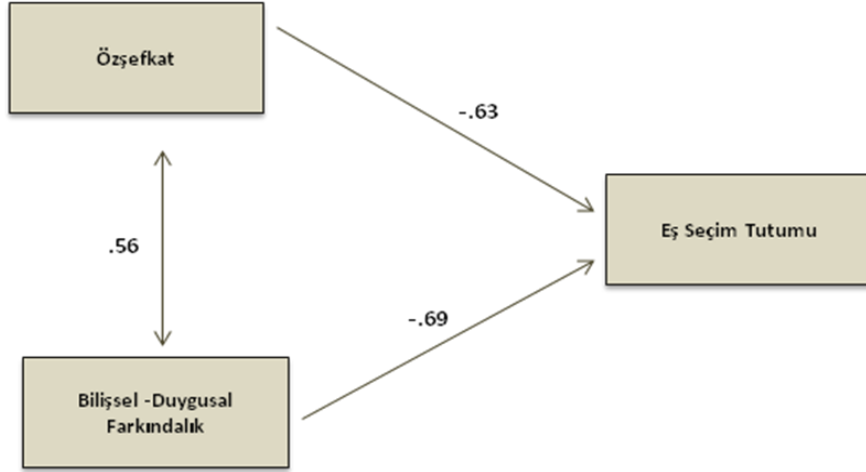
Değişkenler	Öz Anlayış	Bilişsel-duygusal farkındalık
Eş seçimi -sınırlandırıcı inançlar	-.77*	-.81*
Öz Anlayış		.79**

* $p<.01$; ** $p<.05$

Araştırmanın hipotezlerinde değişkenler arasında ilişki olduğu varsayılmıştır. Bu bağlamda yapılan

analizlerde değişkenler arasındaki ilişkileri olduğu varsayımının sağlandığı görülmektedir. Tablo 1 incelendiğinde, eş seçim tutumu ile hem öz-anlayış arasında ($r=-.77$, $p<.01$) hem de bilişsel-duygusal farkındalıkla arasında da negatif yönde yüksek düzeyde ($r=.81$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öz-anlayış ile bilişsel-duygusal farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde ise bu iki değişken arasında, pozitif yönde yüksek düzeyde ($r=.79$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin elde edilmesinin ardında, önerilen modelin sınanması gerçekleştirilmiştir.

Önerilen Hipotetik Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular



Şekil 1. Genç Yetişkinlerin Romantizm ve Eş Seçim Tutumları, Öz- anlayış, Bilişsel ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkiye Dair Path Diagramı

Şekil 1’de görüldüğü üzere; öz- anlayış ($\beta=-.63$, $p<.01$) ile bilişsel ve duygusal farkındalık ($\beta=-.69$, $p<.01$) değişkenlerinin, katılımcıların eş seçim tutumunda sınırlandırıcı inanç düzeyini doğrudan negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Öz-anlayış ve bilişsel- duygusal farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde ise bulgular, iki değişkenin karşılıklı olarak birbirini doğrudan pozitif yönde ($\beta=.56$, $p<.01$) anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Tüm bunların ardından modelin uyum değerleri analiz edilmiştir. Bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Yapısal Modele Ait Uyum Değerleri

İncelenen Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum İndeksleri	Kabul Edilebilir İndeksler	Elde Edilen Uyum İndeksleri	Sonuç
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$\chi^2/sd \leq 4-5$	2.57	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	$CFI \geq .95$	$CFI \geq .90$.90	Kabul Edilebilir Uyum
TLI	$TLI \geq .95$	$TLI \geq .90$.94	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.00 \leq RMSEA \leq .08$.06	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .08$	$.00 \leq SRMR \leq .10$.042	Mükemmel Uyum

Oluşturulan yapısal modele ait elde edilen değerler Tablo 2’de sunulmuştur. Tabloda da görüldüğü üzere modele ilişkin Ki-kare $\chi^2=123.31$ değeri (sd=48, p=.00) anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ($\chi^2/sd=2.57$), üç (3) değerinin altında olması ile kabul edilebilir uyumda olduğu görülmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA=.06, SRMR=.042, TLI=.94 ve CFI=.90 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan modelin uyum iyiliği kriterlerini karşıladığını göstermektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). Tüm bu analizlerle, araştırmanın temel hipotezi karşılanmış olup, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilişsel-duygusal farkındalık puanlarının, romantizm ve eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançlarının da yordadığı ortaya konulmuştur.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin romantizm ve eş seçim tutumlarındaki sınırlandırıcı inançları ile öz-anlayış, bilişsel-duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla bir model önerisi geliştirilerek test edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda öncelikle ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş, ardından eş seçim tutumlarında sınırlandırıcı inançlara etkisi test edilen öz-anlayış ve bilişsel-duygusal farkındalık değişkenlerinin de dahil olduğu model test edilerek uyum iyilikleri incelenmiştir.

Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde; romantizm ve eş seçim tutumundaki sınırlandırıcı inançlar ile hem öz anlayış hem de bilişsel-duygusal arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca öz anlayış ile bilişsel-duygusal farkındalık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde; öz anlayış ile bilişsel-duygusal farkındalık arasında ilişki olduğu görülmektedir (Yaman, Boğahan, Türkleş, Ak, Ekti ve Özalp, 2022:227). Batı toplumunda insanların eş seçimlerindeki bilişsel süreçlerini ve bireyin kendine bakış açısı ile eş seçimi arasındaki ilişkiyi ele alan Buston ve Emlen (2003:8807), bireylerin eş seçiminde kendisine yönelik bakış açısı gibi içsel faktörlerin önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Buna göre örneğin kendine güvenen kimselerin sosyoekonomik düzeyi yüksek ya da çekici fiziksel özelliklere sahip kimseleri tercih etme eğiliminde olabilmektedirler. Öte yandan kişinin kendine öz şefkat duymasının duygusal farkındalığını artırarak öznel iyi oluşuna katkı sağladığı da bilinmektedir (Çevik ve Kırmızı, 2020:184). Bu da kişinin kendine yönelik bilgi ve algısının duygusal durumları ve düşünceleri hakkında farkındalığını artırması ile açıklanabilir (Di Fabio ve Saklofske, 2021). Ayrıca eş seçim tutumunun farklı değişkenlerle incelendiğinde çalışmalarda; cinsiyet, ilişki durumu, yaş, gelir durumu gibi birçok faktörün eş seçiminde etkili olduğu görülmektedir. Keldal (2015), üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumlarını incelediği çalışmasında, erkek öğrencilerin evliliğe yönelik tutumlarında kız öğrencilere göre daha olumlu yaklaşımlarını ortaya koymuştur. Bunun yanında ilişkisi olan öğrencilerin, olmayanlara göre evliliğe ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu ve öğrenciler tarafından sosyo-ekonomik duruma verilen önem arttıkça, evliliğe yönelik olumlu tutumların azaldığı eş seçim tutumuna yönelik araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır.

Çalışmanın temel amacı doğrultusunda; öz anlayış, bilişsel-duygusal farkındalığın birlikte dâhil olduğu modelde bu değişkenlerle, romantizm ve eş seçim tutumundaki sınırlandırıcı inançlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere önerilen model test edilerek elde edilen bulgular neticesinde, modele ait uyum iyiliklerinin kabul edilir olduğu görülmüştür. Öte yandan diğer bulgular incelendiğinde; öz anlayış ile bilişsel-duygusal farkındalık arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Kişinin olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanmasını

azaltmada öz anlayışın rolü olduğunu belirten Al- Refae, Al- Refae, Munroe, Sardella ve Ferrari (2021:2), öz eleştiriyi ve derin düşünmeyi azalttığını, algılanan stres ve kaygı düzeyini de büyük ölçüde düzenlediğini vurgulamaktadır. Bu durum bilişsel ve duygusal farkındalık ile öz anlayış temelli uygulamaların olumlu bakış açısını geliştirdiği ve stresörler karşısında dayanıklılığı artırması ile açıklanabilmektedir. Neff (2003a), kişinin kendisine nazik ve kibar olmasının duygu ve düşüncelerini bastırmasını engellediği gibi, başa çıkma becerilerinin yanı sıra esneklik kazanmasına da yardımcı olduğunu belirtmektedirler. Aynı zamanda Neff (2003b), öz şefkat ya da öz anlayışın, bireyin olumlu duygulanımını artırdığını ve sağlıklı davranışları teşvik ederek, daha esnek bir bakışa sahip olmasını kolaylaştırdığını da ifade etmiştir. Bu da eş seçimi gibi önemli kararlarda adaya ve evliliğe yönelik olumlu ve anlayışlı, bireysel farklılıklara daha toleranslı hale gelmesini açıklayabilmektedir.

Bu çalışmada romantizm ve eş seçim tutumu ölçeğiyle elde edilen verilerin analiziyle; üniversite öğrencilerinin romantizm ve eş seçim tutumlarında sınırlandırıcı inançlarına dair bulgular elde edilmiştir. Romantizm ve eş seçim tutumundaki sınırlayıcı inançlara, öz anlayış ve bilişsel-duygusal farkındalığın etkisi test edilmek üzere sınanan model sonuçları göstermektedir ki öz-anlayış ve bilişsel-duygusal farkındalığın eş seçiminde sınırlandırıcı inançları doğrudan negatif yönde yordamaktadır. Bu durumda; öz anlayış ve bilişsel-duygusal farkındalığın romantizm ve eş seçim tutumunda sınırlayıcı inanç puanlarındaki değişimin azalması yönünde etkisi olduğu fark edilmektedir. Sınırlandırıcı inançların eş seçimi gibi önemli bir tutumda ortaya çıkmasıyla, eş seçim sürecinde bulunan bireylerin hayatlarını paylaşacakları bireyleri seçmelerinde olumsuz tercihlere yol açabilmektedir. Aynı zamanda bu durum eş seçim sürecini de zorlaştırabilmektedir. Bundan dolayı bireylerin eş seçim tutumlarında sınırlandırıcı inançlarındaki değişimi negatif yönde yordayarak azaltacak değişkenlerin sınanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Sancak Aydın ve Demir'in (2017:651), öğrencilerin eş seçimini etkileyen ve sınırlandıran görüş ve inançlarını inceledikleri çalışmalarında, eş seçiminde yaygın olarak olumsuz algıladıkları inançları ortaya çıkarmışlardır. Buna göre olumsuz örnekleri genellemenin, toplumsal ve kültürel inançların, mükemmeliyetçiliğin ve evliliğe dair olumsuz inançların bireylerin eş seçiminde olumsuz algı geliştirmelerinde etkin olduğu ortaya konmuştur. Bu da eş seçiminde sınırlandırıcı inançların önemini ortaya koymaktadır. Özellikle eş seçiminde 'ideal eş' beklentisi, rasyonel olmayan inançları da beraberinde getirmektedir. Buna göre evliliğe dair sınırlandırıcı inançlar ve kişinin kendi yaşamında edindiği sınırlı deneyimleri eş seçimine yönelik sağlıklı karar vermesini engelleyen unsurlardandır (Çelik, Asqarova ve Tutgun-Ünal, 2021:5068; Özteke, 2015). Birey hayatına bir kimseyi dahil etmek istediğinde sınırlandırıcı inançlarının etkisiyle daha yargılayıcı ve daha az esnek olabilmektedir. Bu nedenle eş seçiminde sınırlandırıcı inançların etkisini azaltmak için bireyin kendisine açık ve önyargılarının farkında olması önemlidir.

Bu çalışmadan elde edilen bulguların, romantizm ve eş seçim sürecinde bulunan bireyler, uzman ve araştırmacılara yarar sağlarken ilgili literatüre de yeni bulgular kazandıracığı öngörülmektedir. Ancak çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu noktada; araştırmanın sadece üniversite 3.ve 4. sınıflarında öğrenim gören genç yetişkinlerle yürütülmesi, katılımcıların yaş aralığının 19-26 arasında olması ve katılımcıların eğitim süreçlerinin devam ediyor olması çalışmanın sınırlılıkları olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan yapılacak farklı çalışmalarda bu çalışmada önerilen model, daha geniş yaş aralığında bulunan bireylerin yer aldığı daha geniş örneklem gruplarıyla tekrar sınanabilir. Bir diğer öneri ise, daha sonraki çalışmalarda, eğitim sürecinin dışında bulunan bireylerin de dahil edilmesiyle konuya ilişkin farklı ve derinlemesine tartışılabilir yeni veriler elde edileceği düşünülmektedir. Bahsedilen sınırlılıklar ve önerilerle birlikte; bu araştırma bulgularının ortaya koyduğu sonuçların, eş seçim sürecinde bulunan bireylere yönelik gerçekleştirilecek eğitim

programlarının hazırlanmasında ve eş seçim tutumunda sınırlandırıcı inançların azaltılmasının test edilmesine yönelik yürütülecek farklı çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and family psychology: Research and Practice*, 2, 73-94.
<https://doi.org/10.1037/cfp0000002>
- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A Self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention (serene) for depression, anxiety, and stress: Promoting adaptive emotional regulation and wisdom. *Frontiers in Psychology*, 12, 648087.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
- Arnett, J. J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychologist*, 55, 469- 480
- Bayar, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buston, P. M. & Emlen, S. T. (2003). Cognitive processes underlying human mate choice: The relationship between self-perception and mate preference in Western society. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100, 8805-8810. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1533220100>
- Büyüköztürk, Ş. (2019). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H. K. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 114, 949-953.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>
- Cobb, N. P., Larson, J. H., & Watson, W. L. (2003). Development of the attitudes about romance and mate selection scale. *Family Relations*, 52, 222-231.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00222.x>
- Coontz, S. (2004). The world historical transformation of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66, 974–979.
- Çatak, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v8i4.436>
- Çelik, A.R., Asqarova, S. ve Tutgun-Ünal, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumlarında değer yönelimlerinin etkileri. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(38), 5042-5070.
<https://doi.org/10.26466/opus.883241>
- Çevik, O. ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(20), 183-202.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self- Compassion Scale, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>

- Di Fabio, A. & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Efe, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin eş seçme eğilimleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erus, S. M. ve Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fişek, G. O. (2018). İlişki içinde "ben": Kültür, aile, bireyselleşme ve psikanalitik arayışlar. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Güngör, H., Yılmaz, M. ve Çelik, S. (2011). Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği'nin uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 180-188.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2019). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojide kuram ve uygulamalar. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kabaklı Çimen, L. (2018). Examination of university students' partner selection priorities. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(31), 464-494.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Boulder: Sounds True.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Khalik, A. (2014). Spouse selection criteria: A case study of university students. *Science International (Lahore)*, 26(5), 2509- 2513.
- Kasatura, İ. (2013). *Eş seçiminden evliliğe*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Keldal, G. (2015). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak eş seçme stratejileri ve cinsiyet rol algıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Ondaş, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimiyle ilgili görüşlerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Pdrem Yayıncılık.
- Özteke, H. İ. (2015). *Beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sancak Aydın, G. ve Demir, A. (2017). Lisansüstü öğrencilerinin eş seçimini etkileyen ve sınırlandıran görüş ve inançları. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 627-652. <https://doi.org/10.12984/egeefd.322401>
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çev. Ed.), Ankara: Nobel Akademik.
- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Sciences*, 12(1), 255-273. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3068>
- Tuzer, D. (2006). Üniversite öğrencilerinin eş seçimi tutumlarının bireysel özellikleri açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H. ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. YOBU Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3(2), 219-229.

Yıldırım, G. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(27), 15-30.

Çatışma Beyanı: Bu çalışmada, taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul Kararı: Araştırmaya yönelik etik kurul onayı, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 12.11.2021 tarih ve 163523 sayılı yazısı ile izin alınmıştır.

Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar makaleye eşit oranda katkıda bulunmuştur.