



The Investigation of Relationship Between Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility and Differentiation of Self in Young Adults^{**}

Ali Ammar KURT^{a*} (ORCID ID - 0000-0001-8904-8091)

Bülent GÜNDÜZ^a (ORCID ID - 0000-0002-8451-816X)

^aMersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin/Türkiye



Article Info

DOI: 10.14812/cufej.658628

Article history:

Received 12.12.2019
Revised 19.02.2020
Accepted 17.04.2020

Keywords:

Young Adulthood,
Irrational Beliefs,
Romantic Relationships,
Cognitive Flexibility,
Differentiation of Sel

Abstract

The aim of this study is to examine relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self. The data were gathered due to this purpose from 1139 young adults consisted of 728 female and 411 male. Collected data were analyzed by Spearman Moments Correlation, Linear Regression, independent two samples t-test and one way ANOVA. Pursuant to results there are statistically significant relations between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self. Besides that, independent variables predict dependent variable significantly, independent variables explain %20 of the variance according to regression results. Irrational relationship beliefs and differentiation of self differ significantly in term of age and gender but cognitive flexibility has no difference in term of age and gender. According to findings, young adults with high-level of differentiation of self and cognitive flexibility may have less irrational beliefs in their romantic relationships. Findings were discussed and interpreted in the light of literature.

Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkisinin İncelenmesi

Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cufej.658628

Makale Geçmişi:

Geliş 12.12.2019
Düzeltilme 19.02.2020
Kabul 17.04.2020

Anahtar Kelimeler:

Genç Yetişkinlik,
Akılcı Olmayan İnançlar,
Romantik İlişki,
Bilişsel Esneklik,
Benliğin Ayrışması

Öz

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrışması arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamında genç yetişkinlik döneminde bulunan 728'li kadın, 411'li erkek, 1139 kişiden veri toplanmıştır. Elde edilen gözlemler sırası ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, bağımsız iki örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrışması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler mevcuttur. Bunun yanı sıra bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordadığı ve toplam varyansın %20'sini açıkladığı görülmektedir. Akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benliğin ayrışması yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, bilişsel esneklik ne yaşa ne de cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma ortaya koymamaktadır. Bulgular genç yetişkinlerdeki benlik ayrışması ve bilişsel esneklik düzeylerinin yükselmesinin romantik ilişkilerde daha az akılcı olmayan inanca sahip olabileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

* Author: aliammarkurt@mersin.edu.tr

** Bu çalışma ilk yazarın, Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** This study was produced from the master's thesis prepared by the first author under the consultancy of Assoc. Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ

Introduction

Individuals go through different stages of life, which have different developmental tasks, from birth to death. Young adulthood is one of these stages (Aktu, 2016). From the point of developmental theories, prominent features of this stage can be summarized as seeking for romantic relationship and profession (Arnett, 2000), choosing a spouse and learning to live with him/her (Havighurst, 1972), feeling need to belong (Maslow, 1943). Erikson suggests that individual who has failed in intimate relationships during young adulthood will feel isolation and loneliness (Gould & Howson, 2013).

It is common for different theoretical aspects to establishing and maintaining the intimate relationships. Intimacy is defined as devotion, being faithful and need to be close by Murray (Gündoğdu, Yavuzer & Karataş, 2018), Intimate relationships, on the other hand, can be defined as a healthy, complementary and supportive relationship where one meets the need for closeness without hesitation (Atak & Taştan, 2012). It's known that healthy intimate relationships during young adulthood are important for development of individual, but not all relationships are established healthy.

When the literature examined, it's seen that some variables that cause unhealthy relationships are, irrational romantic relationship beliefs, lack of communication, burnout and perception of negative relationship (Saraç, Hamamcı & Güçray, 2015; Sarı & Owen, 2016; Vanhee, Lemmens, Stas & Loey-Verhofstadt, 2018). Researches have shown that variables which affect relationships negatively are mostly cognitive based and caused due to irrational beliefs. Irrational romantic relationship beliefs can be defined as strict, hard-to-change and damaging beliefs that couples have towards each other or relationship itself (Ellis, 1986; Ellis, 2003). Beliefs like these in the relationships can cause problems between partners (Friedman & Whismann, 1998). Irrational beliefs is a concept much discussed within the scope of Cognitive Behavioral Therapy, it was explained in a comprehensive manner by Albert Ellis and Aaron Beck. According to Beck (1964) these beliefs are automatic thoughts and they are the fixed patterns of thought that arise as a result of the activation of the schemas in one's mind as a result of an event. According to Ellis (1986) irrational beliefs are exaggerated, strict and hard-to-change beliefs that one attributes to himself/herself or others.

It can be said that human relations have not progressed uniformly due to their nature, but sometimes they have passed through periods where intimacy and sincerity are dominant, and sometimes conflict and problems are dominant. Being flexible to different situations, in other words, developing the ability to cope with this variability makes individuals more resistant to changes (Cañas, 2003; Martin & Rubin, 1995). While past studies have addressed cognitive flexibility as a cognition problem, cognitive flexibility has also been addressed in the context of communication in the following years (Martin & Rubin, 1995). Cognitive flexibility is defined as the belief of the individual to produce alternative and versatile solutions to the problem situations, to be flexible to these new situations and belief to be able to flexible (Canas, 2003; Kloof, Perner, Aichorn & Schimdhauer, 2010; Martin ve Rubin, 1995). Within context, it can be stated that the ability of alternative and flexible thinking towards irrational beliefs will play an effective role in the resolution of conflicts and problems that arise in the relationships.

The irrational beliefs, automatic thoughts, and schemas which cover these concepts are based on the cognitive behavioral approach, and are cognitive patterns that the individual creates as a result of environmental experiences since birth (Young, 2003). From this point of view, it can be said that environmental and family life, has been influential on the behavioral and cognitive responses of the individual in the following years. In addition, Freud's (1905) "Oedipus Complex", which was put forward in the context of the phallic period of psychosexual development theory, states that if the child's conflict cannot be resolved, negative attachment to the mother or father will occur. In the light of this information, it can be said that it is important for the individual to differentiate from the family of origin in a healthy way.

As different theoretical perspectives reveal, the relationships and experiences that individual has in the family which he/she was born and raised are important for the coming years. This situation can also

manifest itself on romantic relationships. Therefore, in order to minimize or eliminate the conflict, problem situation or irrational beliefs that arise in romantic relationships, individuals should be able to differentiate themselves from the family of origin, and should not transfer the anxiety and patterns of the previous generation to their relations (Blair & etc., 2001; Holman ve Busby, 2011; Skowron, 2000; Timm & Keily, 2011). One of the basic and most important structures of Bowen's (1978) Family of Origin Theory is the concept of "differentiation of self" that explains this level of differentiation of the individual. Emphasizing eight basic concepts within the scope of his theory, Bowen has associated many concepts with the differentiation of self and stated that the ultimate goal of the individual should be a healthy differentiation from the family of origin (Bowen, 1978). According to Bowen (1976), the differentiation of the self is the ability of individual to make a decision by differentiating the emotion and thought systems. According to Kerr (2000), people who have differentiated are the least affected by their social group, family of origin and environment. There are two dimensions of differentiation of self for individual (Bowen, 1978). These are intrapsychic and interpersonal dimensions. In the intrapsychic dimension, the individual can make a decision by separating his/her emotions and thoughts in a healthy way, while in the interpersonal dimension can decide without being affected by the family of origin or environment (Kerr, 2000; Skowron, 2000).

When studies, which addressed romantic relationships and irrational romantic relationship beliefs, are examined, it is seen that the studies carried out so far do not emphasize differentiation of self in this context. Origin of the research brings a different perspective to the literature in order to examine the effect of differentiation in the emotional world of the family and the individual on close/romantic relationships. Researches show that irrational belief is a relationship problem, and existing irrational beliefs in individual arise through schemes that formed since birth. One of the starting points of this research is the question of how individuals' healthy differentiation from the family of origin and their cognitive flexibility affect their romantic relationships. Thus, the aim of the study is to examine the predictive effects of cognitive flexibility and differentiation of self on young adult's irrational beliefs in romantic relationships. In this purpose following questions will be answered:

1. Is there a relationship between irrational beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in romantic relationships of young adults?
2. What are the contribution of young adults' cognitive flexibility and differentiation of self in predicting irrational beliefs in romantic relationships?
3. Do young adults' irrational beliefs, cognitive flexibility, and differentiation of self variables differ by gender and age?

Method

Participants

Purposive sampling method was used within the scope of this research and the study group was determined by the participation of volunteer students in the Mersin University. In the study, which reached 1139 participants in total, 728 (63.9%) of the participants were women and 411 (36.1%) were men. In the distribution of the participants by age groups, it is seen that there were 565 people in the 18-21 age group, 492 people in the 22-25 age group and 82 people in the 26-28 age group. 516 of the participants reached within the scope of the research have a romantic relationship during the research. Relationships status of the remaining participants is like this; 38 of are engaged, 31 are married and 554 do not have a romantic relationship. However, it was observed that 1020 (89.6%) of the participants previously had a romantic relationship. The number of previously engaged or married participants was 12 (1.2%). 107 (9.4%) of the participants are young adults who haven't had any relationship before and having their first romantic relationship during research. Participants who were reached during the research and who did not have a romantic relationship at that time were included in the study since they had at least one romantic relationship before. Participants who had no romantic relationship were not included in the study.

Data Collection Instruments

Within the scope of the research 3 different scales were used with a personal information form prepared by the researcher.

Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory: The inventory has developed by Sarı (2008) and aims to measure irrational beliefs in romantic relationships. Inventory has six sub-scales including; “over expectations”, “use of social time”, “mind reading”, “different thinking”, “physical intimacy” and “gender differences”. Cronbach alfa coefficient was found .81 for 5 point likert-type inventory which consist 30 items in total. Maximum score is 150 for the inventory and minimum is 30. High score obtained is accepted as an indication that the individual has more irrational beliefs. For this research, Cronbach alfa coefficient was obtained as .87. Cronbach alfa coefficients were obtained for sub-scales as follow; for over expectations .81, for use of social time .78, for mind reading .78, for different thinking .69, for physical intimacy .53 and for gender differences .53.

Cognitive Flexibility Scale: It is a one- dimensional scale consisting of 12 items. Scale was developed by Martin and Rubin (1995) then adapted to Turkish by Çelikkaleli (2014). Cronbach alfa coefficient was obtained as .74 in Turkish version. In this research Cronbach alfa coefficient was obtained as .70. The items in the scale, which developed as 6-point Likert type, are answered in the range of 1 "absolutely disagree", 6 "absolutely agree". High score obtained is accepted as an indication of higher level cognitive flexibility.

Differentiation of Self Scale: The scale, which is developed by Skowron and Friedlander (1998) aims to measure the level of differentiation of the self that try to explain healthy differentiation process from family of origin. It was adapted to Turkish by Işık and Bulduk (2015). The scale consist of 20 items and four sub-scales; “emotional reactivity”, “-I- position”, “emotional cutoff” and “fusion with others”. Cronbach alfa coefficient was obtained as .81 in Turkish version of scale and for this research is was obtained as .70. High score obtained is an indication that individual has higher level of differentiation of self.

Personal Information Form: In the form which created by the researchers, participants were asked for age, gender, department, grade level information. Besides that, current relationship status of the participants and whether they had a romantic relationship before were asked.

Data Analysis

Data were collected from a total of 1763 individuals whose age were ranging between 18 and 28. 624 of these collected data were not included in the study because the relevant participants did not have a romantic relationship either before or during the study. Afterwards, outliers of the remaining 1139 data were examined and normality test was performed. Since the data set was suitable for parametric tests and there were no outliers that could manipulate the data, analyzes were started. First of all, the relationship between variables was examined by Pearson Product- Moments Correlation. Variables that reveal a significant relationship were later included in the Simple Linear Regression Analysis. In addition, Two Independent Sample T-tests and One-Way ANOVA were applied to the dataset to reveal the differences of variables in terms of gender and age groups.

Results

1. Findings

When the findings obtained within the scope of the study are examined, it is seen that there are statistically significant relationships between irrational romantic relationship beliefs, differentiation of self and cognitive flexibility. It is seen that this significant relationship between irrational romantic relationship beliefs, which is the dependent variable of the research, cognitive flexibility and differentiation of self, which are independent variables of the research, is negative, also relationship between independent variables is significant and positive. In addition, the results of the linear

regression analysis show that the variables of self differentiation and cognitive flexibility significantly predict irrational romantic relationship beliefs. Finally, the results of the t-test and one-way ANOVA test conducted in order to determine whether the variables differ significantly according to gender and age groups shows that irrational romantic relationship beliefs and differentiation of self differ significantly according to both gender and age groups, but the cognitive flexibility does not reveal any differentiation.

Correlation coefficients for relationships between irrational romantic beliefs, differentiation of self and cognitive flexibility are given in Table 2.

Table 2.
Correlation Coefficients and Descriptive Scores Between the Irrational Romantic Relationship Beliefs, Differentiation of Self and Cognitive Flexibility for Total Sample Group

	1	2	3
1. Irrational Romantic Relationship Beliefs	1		
2. Differentiation of Self	-.298 **	1	
3. Cognitive Flexibility	-.160 **	.448 **	1
Mean	83.25	80.52	46.46
Sd	15.12	10.54	5.99

p<0.01 ** p<0.05 *

According to the results of the Pearson Product-Moments Correlation, there are significant relationships between the dependent variable and independent variables ($p < 0.01$, $p < 0.05$). There is a negative correlation between the irrational romantic belief beliefs and the differentiation of self (-.298, $p < 0.01$) and cognitive flexibility (-.160, $p < 0.01$). In addition, there is a significant positive relationship (.448, $p < 0.01$) between differentiation of self and cognitive flexibility which included in the study as independent variables.

Results of linear regression analysis for variables predicting irrational romantic relationship beliefs are shared in Table 3.

Table 3.
Linear Regression Analysis Results for Predicting Variables of Irrational Romantic Relationship Beliefs for Total Sample Group

	B	SHB	β	t	p
Constant	112.64	3.76		29.94	.000
Emotional Reactivity	-.916	.099	-.264	-9.24	.000
"I" Position	.552	.101	.156	5.46	.000
Emotional Cutoff	-0.11	.101	-.003	-.104	.917
Fusion with Others	-.789	.104	-.239	-7.67	.000
Cognitive Flexibility	-.207	.077	-.082	-2.70	.007

R= .44, R²= .20, $p < 0.05$

The results of the linear regression analysis related to the sub-scales of the dependent and independent variables that have significant relationships are given in Table 2. According to the findings, differentiation of self and cognitive flexibility predict irrational romantic relationship beliefs significantly

($p < 0.05$). Only the emotional cutoff sub-scale from the differentiation of self does not significantly predict the variance. Independent variables can explain 20% of the total variance.

In Table 4, the results of the t-test which performed to determine whether all the variables considered within the scope of the study differ according to gender.

Table 4.
Independent Two Sample T-test Results Regarding Whether Dependent and Independent Variables Differ According to Gender for Total Sample Group

	Groups	n	\bar{X}	s.d.	t	p
Irrational Romantic Relationship Beliefs	Female	728	83.03	15.38	-2.33	.020*
	Male	411	85.21	14.58		
Differentiation of Self	Female	728	80.01	10.74	-2.17	.030*
	Male	411	81.42	10.14		
Cognitive Flexibility	Female	728	46.59	5.79	.978	.328
	Male	411	46.23	6.33		

$p < .05^*$

It is seen that the irrational romantic beliefs and differentiation of self among the variables included in the study showed differences by gender ($p < 0.05$), but cognitive flexibility did not reveal a significant difference by gender ($p > 0.05$). In the context of irrational romantic relationships, it was concluded that male participants had higher scores, that is, they had more irrational beliefs. In addition, it is seen that male participants got higher scores in differentiation of self.

One-way ANOVA results on whether the research variables differ significantly by age groups are given in Table 5.

Table 5.
One-Way ANOVAs Results Regarding Whether Dependent and Independent Variables Differ Accordingly Age Groups for Total Sample Group

	Age Groups	n	Mean	Sd.	F	P	Significant Different
Irrational Romantic Relationship Beliefs	18-21	565	86.60	14.06	22.23	.000*	18-21 & 22-25
	22-25	492	81.66	15.58			
	26-28	82	77.63	15.68			
	Total	1139	83.82	15.12			
Differentiation of Self	18-21	565	79.56	10.27	4.92	.007*	18-21 & 22-25
	22-25	492	81.59	10.70			
	26-28	82	80.72	10.98			
	Total	1139	80.52	10.54			
Cognitive Flexibility	18-21	565	46.05	5.79	2.68	.069	---
	22-25	492	46.82	6.15			

26-28	82	47.08	6.23
Total	1139	46.46	5.99

p<.05*

According to the one-way ANOVA test results, irrational romantic relationship beliefs and differentiation of self differ significantly according to age categories ($p < 0.05$). As the ages of the participants increase, their irrational romantic relationship beliefs decrease and their differentiation of self levels increase. Cognitive flexibility does not differ according to age groups.

Discussion and Suggestions

When the findings are examined, it is seen that there are negative significant relationships between irrational romantic relationship beliefs and differentiation of self and cognitive flexibility. From this point of view, an individual with a high level of differentiation of self and cognitive flexibility can be expected to have less irrational romantic relationship beliefs. When the results are analyzed in the context of sub-scales, it is seen that there is a similar relationship between over expectations -the irrational romantic relationship beliefs sub-scale- and of self-differentiation. This result does not support the results of the study conducted by Sarı and Owen (2016). It can be thought that the reason for this is that in our society which is thought to have a collective structure (Imamoglu, 1998), individuals in young adulthood tend to be more individualized and thus cope with their problem situations.

According to the results of the simple linear regression analysis between the irrational romantic relationship beliefs, differentiation of self and cognitive flexibility, independent variables – differentiation of self and cognitive flexibility – predict the dependent variable significantly. Pursuant to the results of the regression analysis, it can be said that individuals who have a higher level of differentiation self and cognitively flexible are more likely to reduce irrational beliefs they have in their romantic relationships. It is seen that fusion with others, one of the independent variables of the study and the dimension of differentiation of self, is contributed most to the explanation of variance in regression analysis. This result seems to support views put forward by Skowron et al. (2014). Such that, Skowron et al. (2014) argued that individuals who differentiate between the "interpersonal level", one of the two dimensions of differentiation of self, are less dependent on others and can carry out their relations without fear of being abandoned. It is seen that individuals who can differentiate at intrapsychic level, which is another dimension of differentiation of self, will decrease their excessive expectations towards their partner and their irrational beliefs about mind-reading may decrease. In addition, findings support the conclusion that, there is a significant prediction between irrational beliefs and cognitive flexibility, in line with Gündüz's (2013) study. Being cognitively flexible and dealing with this in a relational context can help reduce irrational beliefs in romantic relationships. At the same time, according to the results of linear regression analysis, all sub-scales of irrational romantic relationship beliefs are significantly predicted by differentiation of self and cognitive flexibility ($p < 0.05$).

Pursuant to results of T-test and one way ANOVA, which performed to determine whether variables of study –irrational romantic relationship beliefs, differentiation of self and cognitive flexibility- differs by gender or age groups, both irrational romantic relationship beliefs and differentiation of self differ by gender and age groups but cognitive flexibility does not differ by any of them. When the studies investigating irrational romantic relationship beliefs are examined (Küçükarsalan & Gizir, 2017; Kuru, 2017), it is seen that male participants have more irrational beliefs. Findings within the scope of this study support these researches. When studies investigating gender roles are examined (Damarlı, 2006; Zeyneloğlu, 2008), it can be suggested that this result is caused by some stereotyped gender roles in the society. There are researches whose findings approved that cognitive flexibility differs significantly by gender (Asıcı & İkiz, 2015) or does not (Diril, 2011). It can be thought that trying to measure cognitive flexibility with many different definitions in different ways in the literature causes these results. In the

context of age, it is concluded that irrational beliefs are less in older ages. Sporkowski (1968) suggested that individuals with increased relationship experience began to think more realistic about the relationship. It can be said that the results obtained in the study support this view.

“As a result, irrational romantic beliefs of young adulthood can be influenced by individuals' cognitive flexibility and level of differentiation of self. The fact that individuals in young adulthood period can be differentiated from the family of origin in a healthy way and succeed in fulfilling their functions as an individual reflects positively in their romantic relationships. Likewise, the ability of individuals to think alternative to new situations, their belief in alternative thinking, and their flexible thinking ability can positively affect the communication in the romantic relationship, allowing individuals to have less irrational beliefs about the relationship.

In the light of the findings and results, school counselors working in secondary education institutions, which have an important place in the transition from adolescence to young adulthood period, can support students to have a healthy differentiation through individual interviews and group counseling within the framework of preventive / protective school counseling services. In parallel, Psychological Counseling and Guidance Centers, which serve within universities, can contribute more to the fulfillment of universities, which undertake important tasks in the path of healthy differentiation, by focusing more on the process of differentiation of the self in the approach to the relational and individual problems of university students. Besides, since the concept of differentiation of self is quite a new concept in the national literature, the scope of the studies on this variable can be extended. Researchers can develop intervention programs that can increase the readiness of individuals for romantic relationships. Irrational romantic relationship beliefs can be examined different independent variables such as dating intensity, marriage attitudes, attachment styles, problem solving behavior in relationships, sexual satisfaction, devotion, narcissism, self-esteem, gender roles.

Türkçe Sürümü

Giriş

Bireyler, doğumdan ölüme kadar farklı gelişimsel görevler içeren dönemlerden geçmektedir. Genç yetişkinlik, bu dönemlerden önemli bir tanesidir (Aktu, 2016). Gelişim kuramları açısından bakıldığında bu dönemin öne çıkan özellikleri romantik ilişki ve meslek edinme konularında arayış içerisinde olma (Arnett, 2000), eş seçimi yapma ve seçilen eş ile birlikte yaşamayı öğrenme (Havighurst, 1972), ait olma ihtiyacının hissedilmesi (Maslow, 1943) şeklinde özetlenebilir. Erikson, genç yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerde başarısız olan bireylerin yalıtılmış ve yalnızlık yaşayacağını öne sürmüştür (Gould ve Howson, 2013).

Yakın ilişkilerin kurulması ve sağlıklı bir şekilde yürütülmesinin farklı kuramsal bakış açılarının ortak noktası olduğu görülmektedir. Yakınlık kavramı Murray tarafından yakın olma ihtiyacı, adanma, sadık olma şeklinde tanımlanırken (Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş, 2018), yakın ilişki ise kişinin kendini baskı altında hissetmeden yakınlık ihtiyacını karşıladığı, sağlıklı, tamamlayıcı ve destekleyici bir ilişki olarak tanımlanabilir (Atak ve Taştan, 2012). Kurulan bu sağlıklı yakın ilişkilerin genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişimleri için önemli olduğu bilinmekle birlikte kurulan tüm ilişkiler sağlıklı olamamaktadır. Alanyazın incelendiğinde ilişkilerin sağlıklı bir şekilde kurulamamasına sebep olan bazı değişkenlerin; akılcı olmayan romantik ilişki inançları, iletişimsizlik, ilişkide tükenmişlik, olumsuz ilişki algısı olduğu görülmektedir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı ve Owen, 2016; Vanhee, Lemmens, Stas, Loeys-Verhofstadt, 2018). Yapılan araştırmalar ilişkileri olumsuz etkileyen değişkenlerin genellikle bilişsel temelli olduğu ve akılcı olmayan inançlar sebebi ile ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar, çiftlerin birbirlerine veya ilişkinin kendisine yönelik sahip olduğu katı, değiştirilmesi zor ve ilişkinin dinamiğine zarar veren inançlar olarak tanımlanabilir (Ellis, 1986; Ellis, 2003). İlişkilerde ortaya çıkabilen bu tarz inançlar çiftlerin ilişkilerinde sorunlar yaşamasına sebep olabilmektedir (Friedman ve Whismann, 1998). Akılcı olmayan inançlar daha çok Bilişsel Davranışçı Terapiler kapsamında ele alınan bir kavram olup, Albert Ellis ve Aaron Beck tarafından kapsamlı şekilde açıklanmaya çalışılmıştır. Beck'e (1964) göre bu inançlar otomatik düşünceler olarak görülmektedir ve kişinin zihninde yer alan şemaların bir olay sonucu aktifleşmesi sonucu ortaya çıkan sabit düşünce kalıplarıdır. Ellis'e (1986) göre, akılcı olmayan inançlar kişinin kendisine veya karşıdakine yüklediği abartılmış, katı ve değiştirilmesi zor inançlardır.

İnsan ilişkilerinin doğası gereği tek düze ilerlemediği bunun yerine kimi zaman yakınlığın ve içtenliğin baskın kimi zamansa çatışma ve problemlerin baskın olduğu dönemlerden geçtiği söylenebilir. Değişken durumlar karşısında esnek olabilmek yani bu değişkenlikle baş edebilme becerisi geliştirebilmek bireylerin değişimler karşısında daha dirençli olmasını sağlamaktadır (Cañas, 2003; Martin ve Rubin, 1995). Geçmişte gerçekleştirilen çalışmalar bilişsel esnekliği bir biliş problemi olarak ele alırken, ilerleyen yıllarda bilişsel esneklik aynı zamanda iletişim bağlamında da ele alınmıştır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik bireyin problem durumlarına karşı alternatif ve çok yönlü çözümler üretebilmesi, bu yeni durumlara karşı esnek davranabilmesi ve esnek olabilmeye yönelik inancı olarak tanımlanmaktadır (Canas, 2003; Kloo, Perner, Aichorn ve Schimdhuber, 2010; Martin ve Rubin, 1995). Bu bağlamda, romantik ilişkilerde görülebilecek akılcı olmayan inançlara yönelik alternatif ve esnek düşünebilme becerisinin, ortaya çıkan çatışma ve problemlerin çözümünde etkili bir rol oynayacağı ifade edilebilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde ele alınan akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler ve bu kavramları içine alan şemalar bireyin doğumundan itibaren çevresel yaşantılar sonucu oluşturduğu bilişsel kalıplardır (Young, 2003). Buradan hareketle ilk doğumdan itibaren çevresel yaşantıların, dolayısıyla da aile yaşantısının bireyin ilerleyen yıllarda ortaya koyduğu davranışsal ve bilişsel tepkiler üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra Freud'un (1905) psikoseksüel gelişim kuramının fallik dönemi çerçevesinde ortaya koyduğu "Oedipus Kompleksi" çocuğun yaşadığı çatışmanın çözülmemesi

durumunda anne veya babaya olumsuz bağlanmanın gerçekleşeceğini dile getirmektedir. Bu bilgiler ışığında bireyin köken aileden sağlıklı bir şekilde ayrılaşmasının önemli olduğu söylenebilir.

Farklı kuramsal bakış açılarının ortaya koyduğu üzere bireyin doğup büyüdüğü ailede ortaya koyduğu ilişkiler ve yaşantılar ilerleyen yıllar için önem arz etmektedir. Bu durum kendisini romantik ilişkiler üzerinde de gösterebilmektedir. Bu çerçevede romantik ilişkilerde ortaya çıkan çatışma, problem durumu ya da akılcı olmayan inançların en aza indirgenmesi ya da ortadan kaldırılması için bireylerin kendi benliklerini köken aileden ayırabilmesi, bir önceki kuşağın sahip olduğu ilişki kaygılarını ve kalıplarını kendi ilişkilerine taşımamaları gerekmektedir (Blair ve vd., 2001; Holman ve Busby, 2011; Skowron, 2000; Timm ve Keily, 2011). Bowen'ın (1978) Köken Aile teorisinin temel ve en önemli yapılarından birisi bireyin bu ayrılaşma düzeyini açıklayan "benliğin ayrılaşması" kavramıdır. Teorisi kapsamında 8 temel kavram üzerinde duran Bowen, birçok kavramı benliğin ayrılaşması ile ilişkilendirmiş ve bireyin nihai hedefinin köken aileden sağlıklı bir şekilde ayrılaşmak olması gerektiğini belirtmiştir (Bowen, 1978). Bowen'a (1976) göre benliğin ayrılaşması, bireyin duygu ve düşünce sistemlerini birbirinden ayırarak karar verebilmesidir. Kerr'e (2000) göre ayrılaşmayı gerçekleştirmiş kişiler buldukları sosyal gruptan, köken aileden ve çevreden en az etkilenenlerdir. Birey için benliğin ayrılaşmasının iki boyutu bulunmaktadır (Bowen, 1978). Bu boyutlar intrapsişik (iç-ruhsal) ve kişilerarası boyutlardır. İntrapsişik boyutta birey duygu ve düşüncelerini birbirinden sağlıklı bir şekilde ayırarak karar verme mekanizmasını harekete geçirirken kişilerarası boyutta bulunduğu çevre ve köken aileden etkilenmeden karar verebilmektedir (Kerr, 2000; Skowron, 2000).

Romantik ilişkileri ve akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını ele alan çalışmalar incelendiğinde şimdiye kadar gerçekleştirilen çalışmaların benliğin ayrılaşması değişkenini bu bağlamda ele almadığı görülmektedir. Araştırma köken ailenin ve bireyin duygusal dünyasındaki ayrılaşmanın yakın/romantik ilişkilere olan etkisini incelemesi adına literatüre farklı bir bakış açısı getirmektedir.

Yapılan araştırmalar akılcı olmayan inançların bir ilişki problemi olduğunu ve var olan akılcı olmayan inançların bireylerde çocukluktan itibaren oluşan şemalar aracılığı ile ortaya çıktığını göstermektedir. Bu araştırmaların çıkış noktalarından bir tanesi, bireylerin köken aileden sağlıklı bir şekilde ayrılabilmelerinin ve bilişsel anlamda esnek olmalarının, romantik ilişkilerini nasıl etkilediği sorusudur. Bu bağlamda araştırmaların amacı genç yetişkinlerin bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması değişkenlerinin romantik ilişkilerde sahip oldukları akılcı olmayan inançları üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Genç yetişkinlerin sahip oldukları romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması değişkenleri arasında bir ilişki vardır?
2. Genç yetişkinlerin bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması değişkenlerinin romantik ilişkilerde sahip oldukları akılcı olmayan inançları yordamadaki katkıları nedir?
3. Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklikleri ve benliğin ayrılaşması değişkenleri cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma kapsamında uygun örnekleme yöntemi kullanılmış olup çalışma grubu üniversite içerisindeki gönüllü öğrencilerin katılımları ile belirlenmiştir. Toplamda 1139 katılımcıya ulaşılan çalışmada katılımcıların 728'i (%63.9) kadın, 411'i (%36.1) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımında ise 18-21 yaş aralığında 565 kişi, 22-25 yaş aralığında 492 kişi ve 26-28 yaş aralığında 82 kişi olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında ulaşılan katılımcıların 516'sı araştırma yapıldığı dönemde bir romantik ilişkiye sahiptir. Geriye kalan katılımcıların 38'i nişanlı, 31'i evli, 554'ü ise romantik bir ilişkiye sahip değildir. Bununla birlikte katılım sağlayanlardan 1020 (%89.6) kişinin daha önce bir romantik ilişki/flört içerisinde bulunduğu görülmüştür. Daha önce nişanlı veya evli olan katılımcı sayısı 12 (%1.2) olarak gerçekleşmiştir. Katılımcıların 107'si (%9.4) ise daha önce herhangi bir ilişkiye

sahip olmayıp henüz ilk romantik ilişkilerini yaşayan genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırma sırasında ulaşılan ve o dönemde romantik ilişkisi olmayan katılımcılar, daha önce en az bir romantik ilişki içerisinde buldukları için araştırmaya dahil edilmiştir. Hiçbir romantik ilişki içerisinde bulunmayan katılımcılar ise araştırmaya dahil edilmemiştir.

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında 3 farklı ölçek ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri; Sarı (2008) tarafından geliştirilen envanter romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ölçülmesini hedeflemektedir. Envanterin *Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıkları* alt boyutları bulunmaktadır. 5'li likert tipi toplam 30 maddeden oluşan ölçek için iç tutarlık kat sayısı .81 olarak elde edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150 en düşük puan ise 30'dur. Elde edilen puanın yüksek olması bireyin daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma kapsamında ise iç tutarlık katsayısı .87 olarak elde edilmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayıları sırası ile aşırı beklentiler .81, sosyal zaman kullanımı .78, zihin okuma .78, farklı düşünmek .69, fiziksel yakınlık .53 ve cinsiyet farklılıkları .53 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Ölçeği; 12 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen ölçek Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan uyarlama çalışması sonrasında ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısı .74 olarak elde edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısı .70 olarak elde edilmiştir. 6'lı likert tipi olarak geliştirilen ölçekteki maddeler 1 "kesinlikle katılmıyorum", 6 "kesinlikle katılıyorum" aralığında cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin bilişsel anlamda esneklik düzeyinin yüksek olduğunu açıklamaktadır.

Benliğin Ayrışması Ölçeği; Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin köken aileden sağlıklı bir şekilde ayrılma sürecini açıklamaya çalışan benliğin ayrışması düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan ölçek; *Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu Alma, Duygusal Kopma ve Başkalarına Bağımlılık* olmak üzere 4 alt boyuta sahiptir. Uyarlama çalışması sonucunda .81 olarak elde edilen iç tutarlık katsayısı bu çalışma kapsamında .70 olarak bulunmuştur. Alınan toplam puanın yükselmesi ise bireyin sahip olduğu benliğin ayrışması düzeyinin yüksek olduğu sonucunu desteklemektedir.

Kişisel Bilgi Formu; Araştırmacılar tarafından oluşturulan formda, katılımcılara ilişkin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi bilgileri istenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların şuan ki ilişki durumu ve daha öncesinde bir romantik ilişki yaşayıp yaşamadığı sorulmuştur.

Veri Analizi

18-28 yaş grubunda bulunan toplam 1763 kişiden veri toplanmıştır. Toplanan bu verilerin 624 tanesi, ilgili katılımcıların ne öncesinde ne de çalışma sırasında bir romantik ilişkiye sahip olmamalarından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir. Daha sonrasında elde kalan 1139 veriye ilişkin uç değerler incelenmiş ve normallik testi yapılmıştır. Veri setinin parametrik testlere uygun olduğu ve veriyi manipüle edebilecek aykırı değerlerin bulunmaması sebebi ile analizlere geçilmiştir. Öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Anlamlı ilişki ortaya koyan değişkenler daha sonrasında Basit Doğrusal Regresyon Analizine dahil edilmiştir. Bunun yanı sıra değişkenlerin, cinsiyet ve yaş kategorileri bağlamındaki farklarını ortaya koyabilmek için İki Bağımsız Örneklem t-testi ile Tek Yönlü ANOVA testleri veri setine uygulanmıştır.

Sonuçlar

1. Bulgular

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile bağımsız değişkenler olan benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik arasındaki bu anlamlı ilişkinin negatif yönde olduğu, bağımsız değişkenlerin kendi arasındaki ilişkinin ise pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra elde edilen doğrusal regresyon analizi sonuçları benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik değişkenlerinin, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Son olarak değişkenlerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek adına yapılan t-testi ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benliğin ayrımlaşmasının hem cinsiyet hem de yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını fakat bilişsel esneklik değişkeninin anlamlı bir farklılaşma ortaya koymadığını göstermektedir.

Tablo 2’de akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 2.

Toplam Örneklem Grubu İçin Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Benlik Ayrımlaşması ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel Puanlar

	1	2	3
4. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları	1		
5. Benliğin Ayrımlaşması	-.298**	1	
6. Bilişsel Esneklik	-.160**	.448**	1
Ort.	83.25	80.52	46.46
Ss	15.12	10.54	5.99

p<0.01** p<0.05*

Elde edilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonuçlarına göre bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur (p<0.01, p<0.05). Akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile benliğin ayrımlaşması (-.298, p<0.01) ve bilişsel esneklik (-.160, p<0.01) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunun yanı sıra bağımsız değişkenler olarak çalışmaya dahil edilen benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki (.448, p<0.01) bulunmaktadır.

Tablo 3’de akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını yordayıcı değişkenlere ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçları paylaşılmıştır.

Tablo 3.

Toplam Örneklem Grubu İçin Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarını Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SHB	β	t	p
Sabit	112.64	3.76		29.94	.000
Duygusal Tepkisellik	-.916	.099	-.264	-9.24	.000
Ben Pozisyonu	.552	.101	.156	5.46	.000

Duygusal Kopma	-0.11	.101	-.003	-.104	.917
Başkalarına Bağlılık	-.789	.104	-.239	-7.67	.000
Bilişsel Esneklik	-.207	.077	-.082	-2.70	.007

R= .44, R²= .20, p<0.05

Anlamli ilişkiler ortaya koyan bağımlı değişken ve bağımsız değişkenlerin alt boyutlarına ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 2.'de verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik değişkenleri, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını anlamli bir şekilde yordamaktadır (p<0.05). Yalnızca benliğin ayrımlaşması değişkeni alt boyutlarından duygusal kopma alt boyutu varyansı anlamli bir şekilde yordamamaktadır. Bağımsız değişkenler toplam varyansın %20'sini açıklayabilmektedir.

Tablo 4'te ise çalışma kapsamında ele alınan bütün değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.

Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız İki Örneklem T-testi Sonuçları

	Gruplar	n	\bar{X}	s.d.	t	p
Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları	Kadın	728	83.03	15.38	-2.33	.020*
	Erkek	411	85.21	14.58		
Benlik Ayrımlaşması	Kadın	728	80.01	10.74	-2.17	.030*
	Erkek	411	81.42	10.14		
Bilişsel Esneklik	Kadın	728	46.59	5.79	.978	.328
	Erkek	411	46.23	6.33		

p<.05*

Çalışmaya dâhil edilen değişkenlerden akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının ve benlik ayrımlaşmasının cinsiyete göre farklılık ortaya koyduğu (p<0.05) fakat bilişsel esneklik değişkeninin cinsiyete göre anlamli bir farklılık ortaya koymadığı görülmektedir (p>0.05). Akılcı olmayan romantik ilişkiler bağlamında erkek katılımcıların daha yüksek puanlar elde ettiği yani daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra benlik ayrımlaşması değişkeninde de erkek katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir.

Araştırma değişkenlerinin yaş gruplarına göre anlamli bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5.

Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

	Yaş Grubu	n	Ort.	Ss	F	P	Anlamli Fark
Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları	18-21	565	86.60	14.06	22.23	.000*	18-21 ve 22-
	22-25	492	81.66	15.58			
26-28	82	77.63	15.68	18-21 ve 26-			

	Toplam	1139	83.82	15.12			28
	18-21	565	79.56	10.27			
Benlik Ayrışması	22-25	492	81.59	10.70	4.92	.007*	18-21 ve 22- 25
	26-28	82	80.72	10.98			
	Toplam	1139	80.52	10.54			
	18-21	565	46.05	5.79			
Bilişsel Esneklik	22-25	492	46.82	6.15	2.68	.069	---
	26-28	82	47.08	6.23			
	Toplam	1139	46.46	5.99			

p<.05*

Elde edilen tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benliğin ayrışması değişkenleri yaş kategorilerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<0.05). Katılımcıların yaşları arttıkça akılcı olmayan romantik ilişki inançları azalmakta ve benlik ayrışma düzeyleri artmaktadır. Bilişsel esneklik ise yaş gruplarına göre farklılık göstermemektedir.

Tartışma ve Öneriler

Elde edilen bulgular incelendiğinde akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile benliğin ayrışması ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buradan hareketle benlik ayrışma ve bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bir bireyin daha az akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olması beklenebilir. Sonuçlar alt boyutlar bağlamında incelendiğinde ise akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutu aşırı beklentiler ile benliğin ayrışması değişkeni arasında da benzer bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç Sarı ve Owen (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bunun sebebinin kolektif bir yapıya sahip olduğu düşünülen toplumumuzda (İmamoğlu, 1998) genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin daha çok bireyselleşme yoluna gittiği ve bu şekilde problem durumları ile başa çıkabildiği şeklinde düşünülebilir.

Çalışmada ele alınan akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile benliğin ayrışması ve bilişsel esneklik arasındaki basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, bağımsız değişkenler –benliğin ayrışması ve bilişsel esneklik- bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Elde edilen regresyon analizi sonuçlarına göre bireylerin sağlıklı benlik ayrışması düzeyine sahip olması ve bilişsel anlamda esnek olabilmesi, romantik ilişkilerinde sahip olduğu akılcı olmayan inançların azalmasında etkili olabileceği söylenebilir. Çalışmanın bağımsız değişkenlerinden birisi ve benliğin ayrışmasının alt boyutu olan başkalarına bağımlılık boyutunun regresyon analizinde varyansın açıklanmasına en çok katkıyı veren alt boyutlardan birisi olduğu görülmektedir. Bu sonucun Skowron ve arkadaşlarının (2014) tarafından ortaya atılan görüşleri desteklediği görülmektedir. Öyle ki, Skowron ve arkadaşları (2014) benliğin ayrışmasının 2 düzeyinden birisi olan “kişilerarası düzeyde” ayrışma gerçekleştiren bireylerin başkalarına daha az bağımlı olduğunu ve terk edilme korkusu yaşamadan ilişkilerini yürütebildiğini öne sürmüştür. Benlik ayrışmasının düzeylerinden bir diğeri olan iç-ruhsal düzeyde ayrışmayı gerçekleştirebilen bireylerin ise partnerine yönelik aşırı beklentilerinin azalacağı ve zihin okumaya yönelik akılcı olmayan inançlarında da azalma olabileceği görülmektedir. Bunun yanı sıra elde edilen bulgular Gündüz’ün (2013) yaptığı çalışmaya paralel olarak akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir yordama olduğu sonucunu desteklemektedir. Bilişsel anlamda esnek olabilmek ve bu durumu ilişkisel bağlamda ele alabilmek romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançların azalmasına yardım olabilir. Aynı zamanda doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının alt boyutlarının tamamı benliğin ayrışması ve bilişsel esneklik tarafından anlamlı bir şekilde yordanmaktadır (p<0.05).

Akılıcı olmayan romantik ilişki inançları, benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik değişkenlerinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyabilmek adına yapılan t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, akılıcı olmayan romantik ilişki inançları ve benliğin ayrımlaşması hem cinsiyete hem de yaşa göre anlamlı farklılıklar ortaya koyarken, bilişsel esneklik değişkeni her ikisi içinde bir farklılık ortaya koymamaktadır. Akılıcı olmayan romantik ilişki inançlarını ele alan çalışmalar incelendiğinde (Küçükarsalan ve Gizir, 2017; Kuru, 2017) erkek katılımcıların daha fazla akılıcı olmayan inanca sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular yapılan araştırmaları destekler niteliktedir. Toplumsal cinsiyet rollerini araştıran çalışmalar incelendiğinde (Damarlı, 2006; Zeyneloğlu, 2008) bu sonucun toplum içerisinde kalıplaşmış kimi cinsiyet rollerinden kaynaklandığı öne sürülebilir. Bilişsel esneklik değişkeninin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar ortaya koyduğu (Asıcı ve İkiz, 2015) ya da anlamlı farklar ortaya koymadığı (Diril, 2011) çalışmalar olduğu görülmektedir. Alanyazında birçok farklı tanıma sahip bilişsel esnekliğin farklı şekillerde ölçülmeye çalışılmasının bu sonuçlara sebep olduğu düşünülebilir. Yaş bağlamında ise akılıcı olmayan inançların ilerleyen yaşlarda daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporakowski (1968), ilişki deneyimi artan bireylerin ilişkiye yönelik daha gerçekçi düşünmeye başladığını öne sürmüştür. Çalışma kapsamında elde edilen sonuçların bu görüşü desteklediği söylenebilir.

Sonuç olarak genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sahip olduğu akılıcı olmayan romantik ilişki inançları bireylerin bilişsel anlamda esnek olmasından ve benlik ayrımlaşması düzeylerinden etkilenebilmektedir. Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin köken aileden sağlıklı bir şekilde ayrımlaşabilmesi ve bir birey olarak fonksiyonlarını yerine getirebilmeyi başarması, romantik ilişkilerine olumlu bir şekilde yansımaktadır. Aynı şekilde bireylerin yeni durumlar karşısında alternatif düşünebilme yetenekleri, alternatif düşünmeye olan inançları ve esnek düşünme kabiliyetlerinin olması romantik ilişki içerisindeki iletişimi olumlu yönde etkileyerek bireylerin ilişkiye yönelik daha az akılıcı olmayan inanca sahip olmasını sağlamaktadır denilebilir.

Elde edilen bulgu ve sonuçlar ışığında ergenlikten genç yetişkinlik dönemine geçişte önemli bir yere sahip olan ortaöğretim kurumlarında görev yapan okul psikolojik danışmanları önleyici/koruyucu okul PDR hizmetleri çerçevesinde bireysel görüşmeler ve grupla psikolojik danışma aracılığı ile öğrencilerin sağlıklı bir benlik ayrımlaşmaları yaşamasını destekleyebilir. Buna paralel olarak üniversiteler bünyesinde hizmet veren Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezleri (PDRM) üniversite öğrencilerinin ilişkisel ve bireysel problemlerine yaklaşımda benliğin ayrımlaşması sürecine daha fazla odaklanarak, sağlıklı bireyselleşme yolunda önemli görevler üstlenen üniversitelerin bu görevi yerine getirmesinde daha fazla katkı sunabilir. Bunların yanı sıra benliğin ayrımlaşması kavramının ulusal literatürde oldukça yeni bir kavram olmasından dolayı bu değişkene ilişkin çalışmaların kapsamı genişletilebilir. Araştırmacılar romantik ilişkiler bağlamında bireylerin hazır bulunuşluklarını artırabilecek müdahale programları geliştirebilir ve araştırma kapsamında ele alınan akılıcı olmayan romantik ilişki inançları değişkeni farklı bağımsız değişkenler (flört şiddeti, evliliğe ilişkin tutumlar, bağlanma stilleri, ilişkilerde problem çözme davranışı, cinsel doyum, adanma, narsizim, özsaygı, cinsiyet rolleri) ile alınabilir.

References

- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yapısı. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 8 (2), 162-177.
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55, 469– 480.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561–571.
- Blair, T. M., Nelson, S. E. ve Coleman, P. K. (2001). Deception, power and self-differentiation in college students' romantic relationships: An exploratory study. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 27, 57-71.
- Bowen, M. (1976). Family therapy: Theory and practice. Theory in the Practice of Psychotherapy. *In P.J.Guerin.*, 42-90. Gardner Press: New York.
- Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York, NY: J. Aronson.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46, 482.
- Çelikkaleli, Ö. (2014), Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Damarlı, Ö. (2006). Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik-kavramı arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- Ellis, A. (2003). The relationship of rational emotive behavior therapy to social psychology. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*, 21 (1), 5-20.
- Freud, S. (1905). Three Essays on the Theory of Sexuality.
- Friedman, M. A., ve Whisman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy ve Research*, 98(22), 149-160.
- Gould, M. ve Howson, A. (2013). Piaget's states of cognitive development. *Research Starters: Sociology* (Online Edition).
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as a predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108-115.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Havighurst, R., J. (1972). Development task and education, 3rd Ed. New York:McKay.
- Holman, T. B. ve Busby D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 10, 3-19.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory - revised in turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.
- Kerr, Michael E. (2000). "One family's story: A primer on bowen theory." The bowen center for the study of the family. <http://www.thebowencenter.org>.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. ve Schimdhuber N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the dimensional change card sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25, 208-217.
- Knox, D. H. ve Sporakowski, M. J. (1968). Attitudes of college students toward love. *Journal of Marriage and The Family*, 30(4), 638-642.

- Kuru, E. (2017). Genç yetişkinlikte obsesif inançların mutluluk üzerindeki etkisinin demografik verilerle incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi: Mersin
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Maslow, A., H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. ve Owen, Korkut, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doymu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doymu arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47(2), 229-237.
- Skowron, E., A. ve Friedlander, M., L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counselling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Skowron, E. A., Van Epps, J. J., ve Cipriano-Essel, E. A. (2014). Toward a greater understanding of differentiation of self in Bowen family systems theory: Empirical developments and future directions. In P. Titelman (Ed.), *Differentiation of self: Bowen family systems theory perspectives* (pp. 355-389). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Timm, T. M. ve Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 37, 206-223.
- Vanhee, G., Lemmens, G. M. D., Stas, L., Loeys, T. ve Verhofstadt, L. L. (2018). Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction. *Journal of Family Therapy*, 40, 4-23.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schematherapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Zeyneloğlu, S. (2008). Ankara'da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.