

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde İlişki Doyumunun Yordayıcıları: İlişkiye Özgü Akılcı Olmayan İnançlar ve Bilişsel Esneklik

Predictors of Relationship Satisfaction in Individuals in Romantic Relationships: Relationship-Specific Irrational Beliefs and Cognitive Flexibility

Özge Hilal Nar¹, Nursel Topkaya², Ertuğrul Şahin³

Öz. Bu araştırmanın amacı romantik ilişki yaşayan bireylerde romantik ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuyla ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu romantik ilişki yaşamakta olan ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 296 (57 erkek, 239 kadın) bekâr katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılar; Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeğinden oluşan bir veri toplama aracını cevaplamıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve göreceli önem analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; bu örnekleme aşırı beklentiler akılcı olmayan inançları ve bilişsel esnekliği yüksek olan, ilişkilere özgü cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme ile ilgili akılcı olmayan inançları düşük olan bireylerin ilişki doyumunun yüksek olduğu bulunmuştur. Göreceli önem analizleri ise anlamlı yordayıcılar içerisinde farklı düşünme ve cinsiyet farklılıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançların bu örnekleme ilişki doyumunda belirgin bir önemi olduğunu göstermiştir. Evlilik ve aile psikolojik danışmanları terapi sürecinde ilişki doyumu düşük romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişkiye özgü akılcı olmayan inançların azaltılmasına ve bilişsel esnekliğin artırılmasına odaklanabilir.

Anahtar Kelimeler. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumu, flört eden bireyler, bilişsel esneklik.

Abstract. The aim of this study is to examine the relationship between irrational beliefs about romantic relationships, cognitive flexibility and relationship satisfaction in individuals who are in a romantic relationship. A convenience sample of 296 single participants who are currently involved in a romantic relationship completed a questionnaire consisting of Personal Information Form, Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory, Cognitive Flexibility Scale, and Relationship Satisfaction Scale. Data were analyzed using Pearson correlation analysis, standard multiple regression analysis and relative importance analysis. The results of the regression analysis indicated that individuals with over expectations, irrational beliefs and high cognitive flexibility, and low irrational beliefs about relationship-specific gender differences and different thinking in this sample have high relationship satisfaction. Relative importance analyses also suggested that relationship specific irrational beliefs about divergent thinking and gender differences had a significant importance in relationship satisfaction among significant predictors in this sample. Marriage and family therapists can focus on reducing relationship-specific irrational beliefs and increasing cognitive flexibility in individuals with low relationship satisfaction during the therapy seasons.

Keywords. Irrational beliefs in romantic relationships, relationship satisfaction, dating individuals, cognitive flexibility.

Özge Hilal Nar

Psikolojik danışman, Samsun, Türkiye
e-mail: ozgehilalnar@gmail.com

Nursel Topkaya

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Samsun, Türkiye
e-mail: nursel.topkaya@omu.edu.tr

Ertuğrul Şahin

Amasya Üniversitesi, Sabuncuoğlu Şerefeddin Sağlık Hizmetleri
Meslek Yüksekokulu, Amasya, Türkiye
e-mail: ertugrulsahin@amasya.edu.tr

Geliş/Received: 03.05.2022/May,3,2022

Düzeltilme/Revision: 09.06.2022/June,9,2022

Kabul/Accepted: 01.07.2022/July,1,2022



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

İlişki doyumunun önemi ve ilişki doyumunu artıran veya azaltan faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi araştırmacıların uzun zamandır ilgi duyduğu konuların başında gelmektedir (Mattson, Rogge, Johnson, Davidson ve Fincham, 2013; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Troy, 2000; Vannier ve O'sullivan, 2017). İlişki doyumu, bireyin partneri için duygularının pozitifliğinin ve ilişkiye olan ilgisinin bir değerlendirmesini içermekte (Rusbult ve Buunk, 1993) ve bireylerin ilişkilerine yönelik genel öznel değerlendirmelerini ve memnuniyetlerini yansıtmaktadır (Cepukiene, 2019). Bu genel değerlendirmeler bireylerin; ilişkinin dileklerini, beklentilerini ya da ihtiyaçlarını ne düzeyde yerine getirdiğine ilişkin öznel algılarını ve hoşnutluk düzeyini içermektedir. Bu bağlamda, yüksek ilişki doyumu ilişkide olumlu özelliklerin belirgin ve olumsuz özelliklerin göreceli olarak yok olduğu bir ilişki değerlendirmesini yansıtmaktadır.

Araştırmalar yüksek ilişki doyumunun bireylerin fiziksel sağlığı, öznel ve sosyal iyi oluşlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve stresli durumlarda koruyucu bir rolü olabileceğini göstermektedir. Örneğin; yüksek ilişki doyumu romantik ilişki yaşayan bireylerde depresyon, kaygı, madde kötüye kullanımı gibi ruhsal ve davranışsal rahatsızlıkları daha az yaşama (Whisman, 2007), daha iyi fiziksel sağlık (Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014), daha uzun yaşam (Whisman, Gilmour ve Salinger, 2018) ve yüksek yaşam doyumu (Gustavson, Røysamb, Borren, Torvik ve Karevold, 2016) ile ilişkilidir. Ayrıca, farklı araştırmalar yüksek ilişki doyumunun çiftlerde ilişkiye daha yüksek düzeyde bağlılık, olumlu partner değerlendirmeleri, daha yüksek düzeyde samimiyet, fikir birliği ve birliktelik duygusu, ilişki sürdürmeye isteklilik gibi olumlu ilişki özellikleriyle de pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Cepukiene, 2019; LaMotte, Meis, Winters, Barry ve Murphy, 2018; Moore, McCabe ve Brink, 2001). Diğer bir dizi araştırmada çiftlerde yüksek ilişki doyumunun kanser tedavisi, işsizlik, düşük gelir ve ilk defa annelik gibi stres verici ve zorlayıcı yaşam koşullarında çiftler için koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Manne ve Badr, 2008; Røsand, Slinning, Eberhard-Gran, Røysamb ve Tambs, 2012; Song, Foo, Uy ve Sun, 2011).

Memnuniyet verici uzun süreli, uyumlu ve işlevsel birlikteliklerin ilişkiye ve bireylerin fiziksel ve ruh sağlığına olumlu etkilerinden dolayı, ilişki doyumunun kişiye özgü, kişilerarası ve çevresel yordayıcıları çok sayıda farklı araştırmaya konu olmuştur (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Keizer, 2014). İlişki doyumunun kişilerarası yordayıcılarını inceleyen çalışmalar çiftler arasındaki

iletişim örüntüleri, sosyal destek davranışları ve çiftlerin birbirlerine olumlu ve olumsuz duygularını ifade etmeleri ve eşler arasındaki çatışma türleri gibi çiftler arası iletişim ve etkileşim süreci değişkenlerinin ilişki doyumuna etkilerini incelemiştir (Keizer, 2014). Çevresel yordayıcılarını inceleyen araştırmalar ise işsizlik, iş ortamı gibi stres verici ve zorlayıcı çevresel yaşantıların ilişki doyumuna etkisini ele almıştır (Bradbury ve diğerleri, 2000; Keizer, 2014). Son olarak, ilişki doyumunun kişiye özgü yordayıcılarını inceleyen araştırmalar ise romantik ilişki yaşayan bireylerin kişilik özellikleri, bağlanma tarzları, başa çıkma becerileri gibi faktörlerin ilişki doyumuyla ilişkisini incelemiştir (Bradbury ve diğerleri, 2000; Fincham, Rogge ve Beach, 2018; Keizer, 2014). Çiftlerin ilişki doyumuyla ilişkili olabilecek kişiye özgü faktörlerden biri de akılcı olmayan inançlardır.

Akılcı duygusal davranışçı terapiye (ADDT) göre bireylerin yaşadığı ciddi ilişki güçlüklerinin önemli nedenlerinden biri çiftlerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlarıdır (Ellis, 1986; Grieger ve Alexander, 2019). Bu terapi yaklaşımına göre bireylerin duygusal tepkilerine olaylar değil, olaylara ilişkin akılcı ya da akılcı olmayan inançları neden olmaktadır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden, Backx ve Walen, 2014). Akılcı inançlar esnek, aşırı olmayan, bireylerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı ve mantıklı iken akılcı olmayan inançlar katı, bireyi hedeflerine ulaşmasını engelleyen, aşırı ve mantıksızdır (Dryden, 2012, 2013). Bu kurama göre bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan düşünceler genel olarak düşük engellenme eşiği, korkunç görme, aşırı talepkârlık ve kişinin kendine ya da başkalarına genel bir değer biçmesi olarak sınıflandırılabilir dört farklı kategoride değerlendirilir (DiGiuseppe ve diğerleri, 2014). Kuramın öne sürdüğü bir diğer öngörü bireylerin yaşadığı duygularla ilgilidir. Bu yaklaşım duyguları işlevsel olan ve işlevsel olmayan duygular olmak üzere iki kategoride değerlendirmektedir. Bireyler, olumsuz olarak algıladıkları bir olay karşısında akılcı bir şekilde düşündüklerinde; kızgınlık, pişmanlık, endişe, üzüntü gibi sağlıklı işlevsel olumsuz duygular yaşarken akılcı olmayan bir şekilde düşündüklerinde ise öfke, suçluluk, depresyon ve kaygı gibi sağlıklı işlevsel olmayan olumsuz duygular yaşamaktadır.

ADDT'ye göre ilişki güçlükleri ile ilişki rahatsızlıkları birbirinden farklıdır (Addis ve Bernard, 2002; Grieger ve Alexander, 2019). İlişki güçlükleri partnerlerden biri ya da her ikisi akılcı düşüncelere sahip olduğunda ancak orta düzeyde yoğun işlevsel olumsuz bir duygu yaşadıklarında (örn. kızgınlık) ortaya çıkan bir durum iken ilişki rahatsızlıkları partnerlerden biri ya da her ikisi akılcı olmayan düşüncelere sahip olduğunda ve oldukça yoğun işlevsel olmayan olumsuz

duygular yaşadığında (örn., öfke) ortaya çıkmaktadır. ADDT'ye göre ilişkileri işlevsel ve sağlıklı kılan şeylere ilişkin bazı mantıksız beklentilerin onaylanması bireyin bir ilişki içinde uyum sağlama yeteneğini güçlü bir şekilde etkileyebilir (Stackert ve Bursik, 2003). Bu bağlamda akılcı olmayan inançlar, bazı olaylara karşı partnerlerin işlevsel olmayan duygusal ve davranışsal tepkilerini tetikleyerek romantik ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Neenan ve Dryden, 2006). Bu olumsuz etki belirli bir kısır döngü içerisinde meydana gelir. Çiftler sıklıkla birbirlerinin davranışlarına ilişkin çıkarımlarda bulunur. Bu çıkarımlar genel olarak doğru olmasına rağmen, çiftlerin rahatsızlık yaşadığı durumlarda hatalı olma ve akılcı olmayan düşüncelere ve bunun sonucu olarak işlevsel olmayan davranışlara ve sağlıksız olumsuz duygulara yol açma olasılığı yüksektir (Grieger ve Alexander, 2019). Bozuk çift etkileşiminin kısır döngüsü içerisinde bir partnerin işlevsel olmayan davranışı, diğer partnerin akılcı olmayan inancının tetikleyicisi olarak işlev görür. Böylece, diğer partner işlevsel olmayan davranışlarda bulunur. Bu işlevsel olmayan davranışlar ilk partner için yeni bir tetikleyici görevi görür. Bu kısır döngünün sürekli bir şekilde tekrarlanması çiftlerde ilişki rahatsızlıklarına ve sonuç olarak düşük ilişki doyumuna yol açar (Ellis ve Dryden, 2007; Grieger ve Alexander, 2019).

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre bireyler ilişkilerinde kendilerine, ilişkilerine ya da partnerlerine yönelik olarak akılcı olmayan inançlar geliştirebilir (Grieger ve Alexander, 2019). Gerçekleştirilen araştırmalar bireylerin akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna üzerine olumsuz etkilerini göstermesine rağmen, ilişkiye özgü akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisinin incelediği sınırlı sayıda araştırma mevcuttur (Bradbury ve Fincham, 1993; Kemer, Yıldız ve Bulgan, 2016; Stackert ve Bursik, 2003; Woodward, Carless ve Findlay, 2001). Eidelson ve Epstein (1982) bireylerin ilişkilerine yönelik olarak beş farklı akılcı olmayan inanç geliştirdiğini bulmuştur. Bunlar sırasıyla anlaşmazlık yıkıcıdır (Disagreement is destructive), zihin okuma beklenilmelidir (Mindreading is expected), partnerler değişmez (Partners cannot change), cinsel mükemmeliyetçilik (Sexual perfectionism) ve cinsiyet farklılıklarıdır (The sexes are different). Sarı ve Korkut Owen (2015) ise romantik ilişkisi olan Türk bireylerin romantik ilişkilerinde aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançları olduğunu bulmuştur.

Aşırı beklentiler, romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte oldukları kişiden aşırı beklentiler içeren akılcı olmayan inançlarını ifade etmektedir. Sosyal zaman

kullanımı ise romantik ilişki yaşayan bireylerin serbest zaman ve sosyal etkinliklerle ilişkili gerçekçi olmayan beklenti ve inançlarıyla ilgili akılcı olmayan inançlarıdır. Zihin okuma, romantik ilişki yaşayan bireyin birlikte oldukları kişinin ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğine ya da birlikte oldukları kişinin onların ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiklerine veya bilmeleri gerektiğine olan inançları ve beklentileridir. Farklı düşünmek, bireyin romantik ilişki yaşadığı birey ile olaylar ya da durumlar hakkında farklı düşüncelere sahip olmasının yıkıcı olduğuna dair akılcı olmayan inançlarıdır. Fiziksel yakınlık, bireyin romantik ilişki yaşadığı bireyin fiziksel yakınlık davranışlarına ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri ve inançlarıdır. Son olarak, cinsiyet farklılıkları ise bireylerin kadınların ve erkeklerin farklı varlıklar olduğuna ve ilişkilerdeki sorunların bu farklılıklardan kaynaklandığına ilişkin inançlarıdır (Sarı ve Korkut Owen, 2015).

Gerçekleştirilen araştırmalar tutarlı bir şekilde cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeyle ilişkili akılcı olmayan inançların hem evli bireylerde hem de romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Bradbury ve Fincham, 1993; Saraç ve diğerleri, 2015; Stackert ve Bursik, 2003; Topkaya, Şahin ve Mehel, 2021; Woodward ve diğerleri, 2001). Örneğin, Woodward ve diğerleri (2001) evli bireylerde cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeyle ilişkili akılcı olmayan inançların ilişki doyumuyla olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Topkaya ve diğerleri (2021) evli ve flört eden bireylerde cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeyle ilişkin akılcı olmayan inançları yüksek olan bireylerin ilişkili doyumunun düşük olduğunu bulmuştur. Ancak diğer ilişkilere özgü akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki bulgular tutarsızdır (Bradbury ve Fincham, 1993; Saraç ve diğerleri, 2015; Stackert ve Bursik, 2003; Topkaya ve diğerleri, 2021; Woodward ve diğerleri, 2001). Örneğin, Saraç ve diğerleri (2015) ilişkiye özgü aşırı beklentilerle ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ancak, Topkaya ve diğerleri (2021) evli ve flört eden bireylerde aşırı beklentilerin ilişki doyumuyla ilişkili olmadığını bulmuştur. Bu bulgular, farklı örneklerde yeni araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumuyla ilişkili olabilecek bir diğer değişken bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bir kişinin iletişim alternatiflerinin var olduğuna dair farkındalığını, duruma uyum sağlama isteğini ve esnek olma konusundaki öz yetkinliğini ifade etmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel olarak esnek bir birey önceki durumlarda etkisiz olduğunu gözlemlediği aynı yöntemleri ileride benzer durumlarda kullanmak yerine yeni ve farklı yöntemler

kullanma eğilimindedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Bu süreçte bireyler değişen koşullar ışığında bilişlerini değiştirmekte veya yeni koşullara uyum sağlamaktadır. Bunu yaparken birey; (i) zor koşulların kontrol edilebileceği algısını (ii) yaşam olayları ve insan davranışlarının açıklanmasında alternatifleri değerlendirme yeteneğini ve (iii) zor koşullar altında alternatif çözümler üretebilme gücünü kullanır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Araştırmalar, bilişsel esneklik ile başkalarıyla anlamlı ve sağlıklı ilişkiler kurma ve ilişkileri doyum olarak sürdürmeye yardımcı olan çeşitli psikolojik değişkenler arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Dunleavy ve Martin, 2006; Martin ve Anderson, 1998). Thompson ve diğerleri (2005) yaptıkları araştırmada bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin kendilerini, başkalarını ve durumu daha kolay affettiklerini belirlemiştir. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada ise bilişsel esneklik arttıkça mutluluk düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda bilişsel esneklik bireylerin ruh sağlığı için koruyucu bir faktördür.

Romantik ilişkinin karmaşık doğası bilişsel olarak esnek olma ihtiyacını gündeme getirmekte ve bilişsel esnekliğin bireylerin ilişki doyumuna katkı sağlaması beklenmektedir. Ancak, ilgili uluslararası alanyazında bilişsel esneklik ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma mevcuttur (Hill, 2008). Ulaşılabilen Türk psikoloji literatüründe ise bilişsel esneklik ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak Türkiye’de gerçekleştirilen diğer araştırmalar ilişki doyumuyla bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Kurt ve Gündüz (2020) yaptıkları araştırmada bilişsel esnekliği yüksek genç yetişkin bireylerin akılcı olmayan inançlarının düşük olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Başka bir araştırmada ise Dersuneli ve Çakmak-Tolan (2022) bilişsel esneklik azaldıkça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların arttığını belirlemiştir. Sonuç olarak Türk kültüründe ilişki doyumunun ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik ile ilişkisini belirlemeye yönelik araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuyla ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki problem cümlelerine araştırma sürecinde cevap aranmıştır:

1. İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar (aşırı beklentiler, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma) romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Bilişsel esneklik romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik ile ilişkisinin incelendiği korelasyonel bir çalışmadır (Howitt ve Cramer, 2020). Korelasyonel araştırmalar, özellikleri gereği belirli bir zaman dilimi içerisinde değişkenler arasındaki geçici ilişkileri herhangi bir müdahalede bulunmadan araştırmanın gerçekleştirildiği zaman diliminde ve örnekleme betimlemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada da benzer şekilde romantik ilişki yaşayan bekâr bireylerde ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuyla ilişkisi herhangi bir müdahalede bulunulmadan araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde betimlenmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Samsun ilinde yaşayan ve en az altı aydır romantik ilişkisi olan 296 yetişkin birey oluşturmaktadır. Bu çalışmada örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek amacıyla güç analizi gerçekleştirilmiştir. Güç analizinde orta düzeyde bir etki büyüklüğü ($R^2 = 0.13$) ve yedi bağımsız değişken ile minimum .95 güç için gerekli minimum örneklem büyüklüğünün 153 olduğu bulunmuştur. Orta düzeyde bir etki büyüklüğü ilişkilere özgü akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen önceki araştırma sonuçlarına dayalı olarak belirlenmiştir (Hill, 2008; Saraç ve diğerleri, 2015; Stackert ve Bursik, 2003; Topkaya ve diğerleri, 2021; Woodward ve diğerleri, 2001). Romantik ilişkisi olan bireyler olasılığa dayalı olmayan örnekleme türlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu örnekleme yönteminde araştırma sürecini kolaylaştıracak maliyet, zaman, ulaşılmak istenilen evrenin özelliklerine sahip bireylere kolay erişilebilirlik gibi faktörleri dikkate

olarak araştırmacı örneklemini belirlemektedir (Howitt ve Cramer, 2020). Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin 57'si (%19.3) erkek ve 239'u (%80.7) kadındır. Katılımcıların tamamı bekâr olup büyük bir kısmı üniversite öğrencisidir. Son olarak katılımcıların büyük bir çoğunluğu sosyoekonomik durumunu orta düzeyde olarak algılamakta olup (%91.7), bu katılımcıları sosyoekonomik durumun düşük düzeyde algılayan (%6.3) ve sosyoekonomik durumunu yüksek düzeyde algılayan (%2.0) bireyler takip etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Özellikler. Katılımcıların cinsiyeti ve algılanan sosyodemografik durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

İlişki Doyumu. Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumlarına ölçmek amacıyla, Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Curun (2001) tarafından gerçekleştirilen İlişki Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Curun (2001) tarafından duygusal birlikteliği olan bireylerle gerçekleştirilen yapı geçerliği çalışması sonucunda ölçeğin Türkçe formunun orijinal faktör yapısına benzer şekilde tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bildirilmiştir. Ayrıca ölçeğin Curun (2001) tarafından bildirilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Ölçek yedi maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte iki madde tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ila 49 arasında değişmekte olup ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek ilişki doyumuna işaret etmektedir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .89 olup yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (Yockey, 2011). Ölçekten örnek bir soru: "Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?" şeklindedir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar. Bireylerin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlara ne düzeyde sahip olduklarını belirleyebilmek amacıyla Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından gerçekleştirilen yapı geçerliliği çalışmasında ölçeğin toplam varyansın %51.70'ini açıklayan altı alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Bu alt boyutlar sırasıyla; aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları olarak isimlendirilmiştir.

Ölçek 30 madden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir ve ölçekte iki madde tersten kodlanmaktadır. Katılımcılar, her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu; Hiç katılmıyorum (1) ile Tamamen katılıyorum (5) arasında uzanan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Bu araştırmada madde toplam korelasyon değeri çok düşük olan fiziksel yakınlık boyutundan bir madde değerlendirmeye alınamamıştır. Bu nedenle ölçek alt boyutlarından alınabilecek puanlar; fiziksel yakınlık alt boyutunda 2 ile 10, cinsiyet farklılıkları alt boyutlarında 3 ile 15, farklı düşünmek alt boyutunda 4 ile 20, sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma alt boyutlarında 6 ile 30 ve aşırı beklentiler alt boyutunda 8 ile 40 arasında değişmektedir. Puanların yüksekliği bireylerin ilgili alt boyutta romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlarının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek alt boyutlarının bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayısı aşırı beklentiler için .80, sosyal zaman kullanımı için .73, zihin okuma için .84, farklı düşünmek için .64, fiziksel yakınlık için .71 ve cinsiyet farklılıkları için .75 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Esneklik. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini ölçek amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Altunkol (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü bir gizil yapıya sahip altılı Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek maddesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu; Kesinlikle katılmıyorum (1) ile Kesinlikle katılıyorum (6) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekte dört madde tersten kodlanmaktadır. Ölçekte tersten kodlanan maddelerin yeniden kodlanmasını takiben ölçek toplam puanları hesaplanmakta ve ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 72 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Altunkol (2011) tarafından bildirilen Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .81'dir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .78'dir. Ölçekten örnek bir madde: "Çözülemez gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim." şeklindedir.

Prosedür

Araştırma gerçekleştirilmeden önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya konu olan veriler yaklaşık üç ay süreyle Google Formlar üzerinden

internet ortamında çevrim içi olarak toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarına ulaşabilmek amacıyla Facebook, Instagram, Twitter gibi çeşitli sosyal ağ sitelerindeki gruplarda araştırma ilan edilmiştir. Araştırmaya katkı sağlamayı isteyen katılımcılara araştırmanın katılım koşulları ve etik kurallarıyla ilgili gerekli bilgilendirmeler, veri toplama araçlarını cevaplamadan önce sunulmuş ve katılımcılar bilgilendirilmiş onamlarının alınmasını takiben veri toplama araçlarını cevaplamıştır. Katılımcılara sunulan etik bilgilerde araştırmaya katılımın gönüllü olduğu, verdikleri cevapların gizli kalacağı ve araştırma amacı dışında kullanılmayacağı, araştırmanın herhangi bir aşamasında istemeleri hâlinde araştırmadan çekilebilecekleri hakkında bilgi verilmiştir. Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, veri toplama araçlarını yaklaşık olarak 20 dakika içerisinde cevaplamıştır.

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel işlemler SPSS 23 veri analizi programında gerçekleştirilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce verilerin doğruluğu, kayıp değerler, aykırı değerler ve kullanılan istatistiksel analizlerin varsayımları incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Veri setindeki çok sınırlı sayıdaki kayıp değere beklenti-maksimizasyon algoritması kullanılarak veri atama işlemi gerçekleştirilmiştir (Schlomer, Bauman ve Card, 2010). Veriler ilk olarak 307 kişiden toplanmasına rağmen ilişki doyumu puanlarında üç, aşırı beklentiler puanlarında iki, sosyal zaman kullanımı puanlarında dört, fiziksel yakınlık puanlarında iki, bilişsel esneklik puanlarında iki tek değişkenli ve sekiz çok değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2012). Sonuç olarak analizler, 296 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin kuvvetini ve yönünü tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek ve bilişsel esneklik puanlarının ilişki doyumunu yordama gücü ve ilişki doyumunu yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizinde tüm bağımsız değişkenler regresyon denklemine eş zamanlı olarak girilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizinin varsayımları olan normallik, doğrusallık, eş varyanslılık ve çoklu doğrusallık varsayımları incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür.

Regresyon denklemine girilen değişkenlerin regresyon denklemine göreceli katkısını incelemek amacıyla yarı kısmi korelasyon, Pratt'ın standardize edilmiş göreceli indeks değeri (standardized Pratt's measure; d_p ; Wu, Zumbo ve Marshall, 2014), yapı katsayısı karesi (squared structure coefficient; r_s^2 ; Nathans, Oswald ve Nimon, 2012) ve Johson tarafından geliştirilen göreceli ağırlık analizi (relative weight analysis; Johnson, 2000) kullanılmıştır. Yarı kısmi korelasyon değeri regresyon denklemine giren diğer değişkenlerin etkisinden arındırıldığında ilgili bağımlı değişkenin yordanan değişkenle ilişkisini göstermektedir. Bu değer karesi ilgili bağımsız değişken regresyon denklemine girdiğinde (hiyerarşik bir regresyon analizi gerçekleştirildiğinde) açıklanan varyans oranındaki (R^2) değişimi ifade etmektedir. Pratt'ın d_p değeri her bir bağımsız değişkenin açıklanan varyans oranında (R^2) açıkladığı miktarı göstermektedir. Yapı katsayısı bireylerin regresyon denklemi tarafından yordanan bağımlı değişken puanlarıyla ilgili bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon değeridir. Bu değer karesi ilgili bağımsız değişkenin regresyon denklemi tarafından yordanan puanların yüzde kaçını açıkladığı hakkında bilgi vermektedir. Son olarak Johson'ın göreceli ağırlık analizi bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusallık problemi ortadan kalktığında her bir bağımsız değişkenin regresyon denkleminde açıkladığı varyans miktarı hakkında bilgi vermektedir. Yapı katsayısı karesi ve göreceli ağırlık analizleri Lorenzo-Seva, Ferrando ve Chico (2010) tarafından geliştirilen SPSS söz-dizim dosyası aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan veri setine açık erişimli bir veri paylaşım sitesi olan Open Science Framework adresinden erişilebilir (<https://osf.io/rcvjx>). Tüm çıkarımsal istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de ilişki doyumunun ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik ile ilişkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 1. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. İlişki doyumu								
2. Aşırı beklentiler	.10							
3. Sosyal zaman kullanımı	-.11	.29***						
4. Fiziksel yakınlık	-.12*	.08	.37***					
5. Cinsiyet farklılıkları	-.24***	.19**	.20***	.22**				
6. Farklı düşünmek	-.25***	.20***	.20***	.17*	.23***			
7. Zihin okuma	-.07	.53***	.24***	.08	.22***	.35***		
8. Bilişsel esneklik	.21***	.04	-.12*	-.13*	-.05	-.25***	-.10	
Ortalama	40.03	28.16	8.41	2.58	7.34	6.61	18.19	57.29
Standart Sapma	7.26	5.60	2.98	1.14	3.06	2.52	4.96	7.00

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 1’de görüldüğü gibi ilişki doyumu puanları aşırı beklentiler ($r = .10$) ve sosyal zaman kullanımı ($r = -.11$) ve zihin okuma ($r = -.07$) ile ilişkili değilken, fiziksel yakınlık ($r = -.12$), cinsiyet farklılıkları ($r = -.24$) ve farklı düşünmek ($r = -.25$) puanlarıyla düşük düzeyde negatif yönde, bilişsel esneklik puanları ($r = .21$) ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir.

İlişki doyumu değişkenini yordayan değişkenleri ve bu değişkenlerin ilişki doyumunu ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi değişim istatistikleri Tablo 2’de, regresyon analizi sonuçları ve göreceli önem analizi sonuçları Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 2. Değişim İstatistikleri Tablosu

Model	R	R ²	Düz R ²	SH Tab.	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
İlişki Doyumu	.40	.16	.14	6.74	.16	7.67	7	288	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 3. İlişki Doyumu Çoklu Regresyon Analizi ve Göreceli Önem Analizi Sonuçları

	B	Sb	β	t	p	sr	d_p	r_s^2	%GAD
Sabit	34.24	4.21		8.13	.001***				
Aşırı beklentiler	.28	.09	.22	3.32	.001**	.18	.14	.06	17.2
Sosyal zaman kullanımı	-.15	.15	-.06	-.98	.328	-.05	.04	.08	4.3
Fiziksel yakınlık	-.12	.38	-.02	-.32	.752	-.02	.02	.10	2.5
Cinsiyet farklılıkları	-.48	.14	-.20	-3.53	.001***	-.19	.31	.36	26.5
Farklı düşünmek	-.53	.17	-.18	-3.04	.003**	-.17	.30	.48	30.1
Zihin okuma	-.07	.10	-.05	-.75	.452	-.04	.02	.03	5.0
Bilişsel esneklik	.14	.06	.13	2.30	.022*	.12	.17	.27	14.4

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. sr = Yarı kısmi korelasyon, d_p = Pratt'ın standardize edilmiş göreceli önem analizi değeri, r_s^2 = Yapı Katsayısı Karesi, GAD = Göreceli Ağırlık Değeri, %GAD = Göreceli Ağırlık Değeri Yüzdesi.

Tablo 2'de görüldüğü gibi ilişki doyumu puanlarını yordamak amacıyla oluşturulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(7, 288) = 7.67, p < .001, \Delta R^2 = .16$). Bu model ilişki doyumu puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %16'sını açıklamakta olup orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 3'te görüldüğü gibi aşırı beklentiler ($\beta = .22, t(288) = 3.32, p < .01$) ve bilişsel esneklik ($\beta = .13, t(288) = 2.36, p < .05$) ilişki doyumu puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıyken cinsiyet farklılıkları ($\beta = -.20, t(289) = -3.53, p < .001$) ve farklı düşünmek ($\beta = -.18, t(288) = -3.24, p < .001$) ilişki doyumu puanlarının negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.

Gerçekleştirilen önem analizleri sonuçları ise yarı-kısmi korelasyon değerleri dikkate alındığında bağımsız değişkenlerin regresyon denkleminde katkısını sırasıyla; cinsiyet farklılıkları, aşırı beklentiler, farklı düşünmek ve bilişsel esneklik değişkenleri olduğunu göstermiştir. Pratt'ın standardize edilmiş göreceli önem analizi değerleri incelendiğinde ise R^2 değerinde en çok varyans oranını açıklayan değişkenler sırasıyla cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek, bilişsel esneklik ve aşırı beklentilerdir. Yapı katsayısı karesi değerleri incelendiğinde ise regresyon denkleminde yordanan puanları en iyi açıklayan değişkenlerin farklı düşünmek, cinsiyet farklılıkları, bilişsel esneklik ve aşırı beklentiler olduğu görülmektedir. Son olarak göreceli ağırlık analizleri değişkenler arasındaki çoklu doğrusallık problemi ortadan kaldırıldığında (bağımsız değişkenler tamamen birbirinden bağımsız olduğunda) ise farklı düşünmek, cinsiyet farklılıkları, aşırı beklentiler ve bilişsel esnekliğin sırasıyla R^2 değerinde en çok varyans oranını açıklayan değişkenler olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak göreceli önem analizleri regresyon denkleminde doğrudan etkisi en yüksek ve çoklu doğrusallık

problemi ortadan kaldırıldığında en çok R^2 değerine katkı yapan değişkenin farklı düşünmek ve model R^2 değerinde en çok varyansı açıklayan değişkenin cinsiyet farklılıkları değişkeni olduğunu göstermektedir. Regresyon analizi sonuçları ise bu örnekte ilişkilere özgü aşırı beklentiler akılcı olmayan inançları ve bilişsel esnekliği yüksek, ilişkilere özgü cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme ile ilgili akılcı olmayan inançları düşük olan bireylerin ilişki doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançların ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkiye özgü sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumuyla ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ancak, ilişkilere özgü aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeyle ilgili akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumuyla ilişkilidir. Bu araştırmada ilk olarak aşırı beklentiler akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumunun pozitif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular daha önce Türk kültüründe romantik ilişki yaşayan bireylerle gerçekleştirilen bazı araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Saraç ve diğerleri, 2015). Ancak araştırmanın bu sonuçlarının ADDT öngörülerıyla tutarsız olduğu söylenebilir. Bu kurama göre aşırı beklentiler ile ilgili akılcı olmayan inançları yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının olumsuz olması beklenmektedir. Diğer taraftan beklenti kuramına göre bireyin bir seçimin neticesiyle ilgili beklentisi, neticeye ulaşmak için harcadığı emek ve beklentisi olan sonuçla ilgili arzu düzeyi bireyin motivasyonunu artıran önemli bir faktördür (Tağ ve Çetinkaya, 2019). Flört ilişkileri bireylerin geleceklere yönelik yüksek düzeyde beklentilere sahip olduğu bir ilişki türüdür. Dolayısıyla bireylerin sahip olduğu ilişkiye yönelik arzuları, beklentileri ve harcadıkları çaba, onların ilişkiye özgü aşırı beklentiler ile ilgili akılcı olmayan inançlar geliştirmelerine ve ilişkilerinden doyum almalarına yardımcı bir faktör olabilir. Ancak bu araştırma sonuçlarının bu örnekleme özgü bir bulgu mu olduğunu ya da aşırı beklentiler ile ilgili akılcı olmayan inançların tutarlı bir şekilde ilişki doyumuyla pozitif yönde bir ilişki gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada cinsiyet farklılıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular daha önce gerçekleştirilen ve tutarlı bir şekilde cinsiyet farklılıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançları yüksek olan evli ya da flört eden bireylerin ilişki doyumunun düşük olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla benzerdir (Bradbury ve Fincham, 1993; Saraç ve diğerleri, 2015; Stackert ve Bursik, 2003; Topkaya ve diğerleri, 2021; Woodward ve diğerleri, 2001). İlişkiye özgü cinsiyet farklılıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançlar kadınlar ve erkekler arasındaki sorunların farklı duygusal ihtiyaçlardan, genetik farklılıklardan ve her iki cinsiyetin birbirlerini yeterince anlamayacak olmalarından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bem (1981, 1984) tarafından geliştirilen cinsiyet şema teorisine göre her toplum kadınlara ve erkeklere farklı görev ve sorumluluklar atfeder. Bu görev ve sorumluluklar doğrudan ve dolaylı öğrenme yaşantılarıyla kadınlar ve erkekler tarafından içselleştirilir ve zaman içerisinde insanlar biyolojik cinsiyetlerinin gerektirdiği kadınlık ve erkeklik rollerine uygun şemalar geliştirirler. Kadınlar ve erkekler çok sayıda psikolojik nitelikte benzerlik göstermesine rağmen (Hyde, 2005; Zell, Krizan ve Teeter, 2015) bu şemalar, bireylerin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve olaylar karşısındaki tepkilerini etkileyerek kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıkların abartılmasına neden olabilir ve sonuç olarak ilişkilerde ve iş yaşamında olumsuz sonuçlar doğurabilir.

ADDT bağlamında değerlendirildiğinde ise toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin bu şemalar romantik ilişki yaşayan bireylerde kadınların ve erkeklerin farklı duygusal ihtiyaçları olduğuna ya da kadın ve erkeğin birbirini yeterince anlayamayacağı ya da meydana gelen problemlerin zaten çözülemeyeceği şeklinde akılcı olmayan düşünceler geliştirebilir (Ellis, 1986; Grieger ve Alexander, 2019). Bunun sonucu olarak romantik ilişki yaşayan bireyler romantik ilişki yaşadıkları kişiyle birbirlerine benzemedikleri düşüncesiyle daha az yakınlık kurmayı tercih edebilir, ilişkilerinde problem yaşadıklarında bu problemlerin üstesinden gelmek ya da çözmek için çabalamak yerine sorunlarını erteleyebilir ve bu durum onları ilişkileri için daha az çaba harcamaya yönlendirebilir (Ellis ve Dryden, 2007; Grieger ve Alexander, 2019). İlişki rahatsızlıklarını başlatabilecek bu kısır döngü içerisinde bu akılcı olmayan inançlar çiftlerin sağlıklı olumsuz duygular yaşamasına ve işlevsel olmayan davranışlarda bulunmalarına neden olabilir (Addis ve Bernard, 2002). Sonuç olarak bireylerin ilişki doyumlarında bir azalmayı meydana getirebilir.

Bu araştırmada romantik ilişkilerde farklı düşünme ile ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumuyla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgularda evli ya da romantik ilişki yaşayan bireylerde farklı düşünmeyle ilgili akılcı olmayan inançları yüksek olan bireylerin ilişki doyumunun düşük olduğunu gösteren çok sayıda farklı araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir (Bradbury ve Fincham, 1993; Saraç ve diğerleri, 2015; Stackert ve Bursik, 2003; Topkaya ve diğerleri, 2021; Woodward ve diğerleri, 2001). ADDT'ye göre ilişkiye dair rahatsızlıklar kadın ve erkek partnerin sadece birbirleriyle değil, aynı zamanda romantik ilişkinin kendisiyle ilgili onay ve performansa yönelik irrasyonel ihtiyaçlarından veya taleplerinden kaynaklanmaktadır (Ellis, DiGuiseppe, Di Mattia, Sichel, & Yeager, 1989). Romantik ilişkilerde farklı düşünmeyle ilgili akılcı olmayan inançlar bireylerin çiftler arasındaki farklı düşünce biçimlerinin ilişkiye zarar vereceğine ilişkin gerçek dışı inanç ve beklentilerini yansıtmaktadır (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Bu inançlar aşırı talepkârlık, düşük engellenme eşiği ve korkunç görmeyle ilgili akılcı olmayan inançları içermektedir (Topkaya ve diğerleri, 2021). Farklı örneklerde gerçekleştirilen araştırmalar aşırı talepkârlık, düşük engellenme eşiği ve korkunç görmeyle ilgili akılcı olmayan inançların erteleme, düşük performans, sosyal etkileşimlerden kaçınma, ilişki ve evlilik problemleri gibi davranışsal sorunlar ve depresyon, anksiyete, suçluluk duygusu ve öfke gibi işlevsel olmayan duygularla ilişkili olduğunu göstermektedir (Szentagotai ve Jones, 2010; Vislă, Flückiger, Holtforth ve David, 2016). Bu bağlamda yüksek düzeyde ilişkilerde farklı düşünmeyle ilgili akılcı olmayan inançlar bireylerin romantik ilişki yaşadığı kişiyle fikir ayrılıklarına sahip olduğuna ilişkin düşüncelerini tetikleyebilir ve bu durum bireylerin; ilişkinin geleceğine yönelik korku gibi olumsuz duygularının artmasına ve işlevsel olmayan davranışlarda bulunmalarına neden olabilir ve bu durum zaman içerisinde bireylerin ilişki doyumunda bir azalmayı beraberinde getirebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç bilişsel esnekliğin ilişki doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğudur. Araştırmanın bu sonucuna göre bilişsel esneklik arttıkça ilişki doyumu artmaktadır. Araştırmanın bu sonucu önceki araştırmanın sonucuyla benzerdir (Hill, 2008). Bilişsel esneklik, belirli bir duruma uyum sağlamak için veya çeşitli problemler için birden çok strateji üretirken ve bunlara erişirken bir düşünceden diğerine serbestçe geçme yeteneğini içerdiğinden bireylerin bilişsel süreçler tarafından kontrol edilen koşullarda gösterebilecekleri tepkilerin çeşitliliğine odaklanır (Stevens, 2009). Romantik ilişkilerde bilişsel

esneklik bu doğrultuda ilişkide yaşanan anlaşmazlıklara karşı bir kalkan görevi görerek ilişki doyumuna katkı sağlıyor olabilir.

Göreceli önem analizi sonuçları da anlamlı yordayıcı değişkenler içerisinde özellikle cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeyle ilişkili akılcı olmayan inançların bu örnekte ilişki doyumunda belirgin bir önemi olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, bu çalışmada ele alınan değişkenlerle çiftlere yönelik ilişki doyumunu artırma çalışmaları gerçekleştirmek isteyen aile psikolojik danışmanları öncelikli olarak cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeyle ilişkili akılcı olmayan inançları ele alması faydalı olabilir. Ayrıca ilişki doyumu düşük romantik ilişkisi olan bekâr çiftlerde cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeyle ilişkili akılcı olmayan inançlara yönelik müdahalelerin öncelikli olarak uygulanması aile psikolojik danışmanlarının verdikleri hizmetlerin etkililiğini arttırmalarına yardımcı olabilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak bu araştırma Samsun ilinde yaşayan, internete erişimi olan ve romantik ilişkisi olan sınırlı sayıda bekâr, çoğunlukla kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, araştırma sonuçlarının; evli, Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan romantik ilişkisi olan ve erkek bireylere genellenabilirliği ve sonuç olarak dış geçerliliği düşüktür. İkincisi, bu çalışmada korelasyonel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Bu nedenle, bulgulara ilişkin neden sonuç ilişkisi kurulamaz. Ayrıca bu çalışmada katılımcıların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının, bilişsel esnekliklerinin ve ilişki doyumlarının ölçülmesinde öz-bildirim tarzı ölçekler kullanılmıştır. Bu bağlamda, araştırma sonuçları öz-bildirim tarzı ölçeklerin kullanılmasıyla ilgili orta yol cevap verme, sosyal beğenirlik gibi hataları içermektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada aşırı beklentiler akılcı olmayan inançları ve bilişsel esnekliği yüksek olan, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme ile ilgili akılcı olmayan inançları düşük olan bireylerin ilişki doyumunun yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda romantik ilişki yaşayan bireylerle çalışan psikolojik danışmanlar düşük ilişki doyumuna sahip bireylerde cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme ile ilgili akılcı olmayan inançların çürütülmesine odaklanabilir. Ayrıca aşırı beklentiler ile ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançların belirlenmesi ve gerçekçi olmayan beklentilerin çiftler tarafından anlaşılması, terapi oturumlarında hedeflenebilir. Bu hedefleri gerçekleştirilebilmek amacıyla psikolojik danışmanlar danışanlarına ADDT tekniklerinden ABC öğretimi, aşırı talepkârlık, felaketleştirme, düşük engellenme eşiği ve insanlara genel değer biçmeyle ilgili

temel akılcı olmayan inançlara meydan okuma ile ilgili tekniklerin (örn., didaktik ve sokratik teknikler) öğretimini gerçekleştirebilir ve akılcı olmayan inançların çürütülmesinin yollarını öğretebilir. Böylece danışanlarının daha akılcı bir şekilde düşünmesini sağlayarak ilişkilerinde işlevsel olmayan davranışlarını azaltabilir ve daha olumlu duygular hissetmelerini sağlayabilir. Ayrıca psikolojik danışmanlar düşük ilişki doyumuna sahip çiftlerde bilişsel esnekliğin artırılmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirebilir. Bu çalışmalar kapsamında psikolojik danışmanlar danışanlarına etkili problem çözme becerileri, aktif başa çıkma stratejileri ve yaşam becerilerini öğretebilir.

KAYNAKÇA

- Addis, J. ve Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13. doi:10.1023/A:1015199803099
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364. doi:10.1037/0033-295X.88.4.354
- Bem, S. L. (1984). Androgyny and gender schema theory: A conceptual and empirical integration. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32, 179-226.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the Relationship Belief Inventory. *Psychological Assessment*, 5(1), 92-101. doi:10.1037/1040-3590.5.1.92
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. W. Karwowski (Ed.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* içinde (ss. 296-301). Boca Raton: CRC Press.
- Cepukiene, V. (2019). Does relationship satisfaction always mean satisfaction? Development of the couple relationship satisfaction scale. *Journal of Relationships Research*, 10, E14. doi:10.1017/jrr.2019.12
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Dersuneli, Y. ve Çakmak-Tolan, Ö. (2022). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyüklencemci ve kırılğan narsisizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 26(89), 229-258.
- DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., Backx, W. ve Walen, S. R. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Dryden, W. (2012). *Understanding emotional problems: The REBT perspective*. New York: Routledge.
- Dryden, W. (2013). On rational beliefs in rational emotive behavior therapy: A theoretical perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(1), 39-48. doi:10.1007/s10942-012-0158-4.
- Dunleavy, N. ve Martin, M. (2006). A convergent validity study of the decision-making collaboration scale. *North American Journal of Psychology*, 8(2), 339-344.
- Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720. doi:10.1037/0022-006X.50.5.715

- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4–21.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2. bs.). New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., DiGiuseppe, R., Di Mattia, D.J., Sichel, J. L. ve Yeager, R. J. (1989). *Rational-emotive couples therapy*. New York: Pergamon Press.
- Fincham, F. D., Rogge, R. ve Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. A. L. Vangelisti ve D. Perlan (Ed.), *The Cambridge handbook of personal relationships* içinde (ss. 422-436). Cambridge: Cambridge University Press.
- Grieger, R. ve Alexander, K. A. (2019). REBT with Couples. W. Dryden ve M. E. Bernard (Ed.), *REBT with diverse client problems and populations* içinde (ss. 265-282). Cham: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-030-02723-0_13
- Gustavson, K., Røysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A. ve Karevold, E. (2016). Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1293-1311.
- Hendrick, S.S.(1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98.
- Hill, A. (2008). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Alliant Uluslararası Üniversitesi, San Diego.
- Howitt, D. ve Cramer, D. (2020). *Research methods in psychology* (6. bs.). Harlow: Pearson.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American psychologist*, 60(6), 581-592. doi:10.1037/0003-066X.60.6.581
- Johnson, J. W. (2000). A heuristic method for estimating the relative weight of predictor variables in multiple regression. *Multivariate Behavioral Research*, 35(1), 1-19. doi:10.1207/S15327906MBR3501_1
- Keizer, R. (2014). Relationship satisfaction. A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (ss. 5437-5443). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Kemer, G., Yıldız, E. Ç. ve Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish individuals' relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, e72. doi:10.1017/sjp.2016.78
- Kurt, A. A. ve Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 28-44.
- LaMotte, A. D., Meis, L. A., Winters, J. J., Barry, R. A. ve Murphy, C. M. (2018). Relationship problems among men in treatment for engaging in intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 33(1), 75-82.
- Lorenzo-Seva, U., Ferrando, P. J. ve Chico, E. (2010). Two SPSS programs for interpreting multiple regression results. *Behavior Research Methods*, 42(1), 29-35. doi:10.3758/BRM.42.1.29
- Manne, S. ve Badr, H. (2008). Intimacy and relationship processes in couples' psychosocial adaptation to cancer. *Cancer*, 112(S11), 2541-2555. doi:10.1002/cncr.23450
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.

- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. ve Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20(2), 328-355.
- Moore, K. A., McCabe, M. P. ve Brink, R. B. (2001). Are married couples happier in their relationships than cohabiting couples? Intimacy and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 16(1), 35-46. doi:10.1080/14681990125384
- Nathans, L. L., Oswald, F. L. ve Nimon, K. (2012). Interpreting multiple linear regression: A guidebook of variable importance. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 17(9), Article 9.
- Neenan, M. ve Dryden, W. (2006). *Rational emotive behaviour therapy in a nutshell*. London: Sage Publications.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M. ve McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187.
- Røsand, G.-M. B., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., Røysamb, E. ve Tambs, K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*, 12(1), 66. doi:10.1186/1471-2458-12-66
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.
- 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 Korkut Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.
- Schlomer, G. L., Bauman, S. ve Card, N. A. (2010). Best practices for missing data management in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 57(1), 1-10. doi:10.1037/a0018082
- Song, Z., Foo, M.-D., Uy, M. A. ve Sun, S. (2011). Unraveling the daily stress crossover between unemployed individuals and their employed spouses. *Journal of Applied Psychology*, 96(1), 151-168. doi:10.1037/a0021035
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Seattle Pacific Üniversitesi, Seattle.
- Szentagotai, A. ve Jones, J. (2010). The behavioral consequences of irrational beliefs. D. David, S. J. Lynn ve A. Ellis (Ed.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* içinde (ss. 75-97). New York: Oxford University Press.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Tag, M. N. ve Çetinkaya, B. (2019). Öznel iyi oluş hali, başkasına güven ve iş motivasyonu arasındaki ilişki: beklenti teorisi çerçevesinde çok düzeyli analiz. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 15(3), 858-888.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Mehel, F. (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-021-01426-y
- Troy, A. B. (2000). Determining the factors of intimate relationship satisfaction: Interpersonal communication, sexual communication, and communication affect. *Colgate University Journal of the Sciences, 32*, 221-230.
- Vannier, S. A. ve O'sullivan, L. F. (2017). Passion, connection, and destiny: How romantic expectations help predict satisfaction and commitment in young adults' dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*(2), 235-257.
- Višlā, A., Flückiger, C., Holtforth, M. Grosse ve David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics, 85*(1), 8-15. doi:10.1159/000441231
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(3), 638-643. doi:10.1037/0021-843X.116.3.638
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L. ve Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology, 37*(11), 1041-1044. doi:10.1037/hea0000677
- Woodward, A. J., Carless, S. A. ve Findlay, B. M. (2001). A psychometric evaluation of the irrational beliefs inventory in a marital context. *Australian Psychologist, 36*(3), 255-261. doi:10.1080/00050060108259664
- Wu, A. D., Zumbo, B. D. ve Marshall, S. K. (2014). A method to aid in the interpretation of EFA results: An application of Pratt's measures. *International Journal of Behavioral Development, 38*(1), 98-110.
- Yockey, R. D. (2011). *SPSS demystified: A step-by-step guide to successful data analysis*. Boston: Prentice Hall.
- Zell, E., Krizan, Z. ve Teeter, S. R. (2015). Evaluating gender similarities and differences using metasynthesis. *American Psychologist, 70*(1), 10-20. doi:10.1037/a003820

Extended Abstract

Introduction: Relationship satisfaction includes an evaluation of the positivity of the individual's feelings for his partner and his interest in the relationship (Rusbult & Buunk, 1993) and reflects the general subjective evaluations and satisfaction of individuals towards their relationships (Cepukiene, 2019). These general evaluations include individuals' subjective perceptions of how well the relationship fulfills their wishes, expectations or needs, and their level of satisfaction. In this context, high relationship satisfaction reflects a relationship evaluation in which positive features are prominent and negative features are relatively absent.

Individual, interpersonal and environmental predictors of relationship satisfaction have been the subject of many different studies due to the positive effects of long-term, harmonious and functional relationships on the relationship and the physical and mental health of individuals (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Keizer, 2014). Studies examining the interpersonal predictors of relationship satisfaction have examined the effects of interpersonal communication and interaction process variables, such as communication patterns between couples, social support behaviors, and the expression of positive and negative feelings of couples to each other, and the types of conflicts between spouses (Keizer, 2014). Studies examining environmental predictors have examined the effect of stressful and challenging environmental experiences such as unemployment and work environment on relationship satisfaction (Bradbury et al., 2000; Keizer, 2014). Finally, studies examining individual predictors of relationship satisfaction examined the relationship between personality traits, attachment styles, and coping skills of individuals in romantic relationships with relationship satisfaction (Bradbury et al., 2000; Fincham, Rogge, & Beach, 2018; Keizer, 2014). The aim of this study is to investigate the relationship between irrational beliefs, cognitive flexibility and relationship satisfaction in individuals in romantic relationships.

Method: This research was a correlational study examining the relationship between relationship satisfaction, relationship specific irrational beliefs and cognitive flexibility among individuals in romantic relationships (Howitt & Cramer, 2020). Participants consisted of 296 single adult individuals who have a romantic relationship for at least six months. Individuals in a romantic relationship were selected using convenience sampling method. There were 57 (19.3%) male and 239 (80.7%) female participants. All of the participants were single and most of them were university students. Finally, the majority of the participants perceive their socioeconomic status as moderate (91.7%), followed by individuals who perceive their socioeconomic status as low (6.3%) and who perceive their socioeconomic status as high (2.0%). Participants completed a questionnaire including Personal Information Form, The Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988), and Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory (Sarı & Korkut Owen, 2015). Data were analyzed using SPSS 23 software. We used Pearson

product moment correlation analyses to determine the strength and direction of association between relationship satisfaction, relationship-specific irrational beliefs and cognitive flexibility. Standard multiple regression analysis was performed to determine the variables that predict the relationship satisfaction variable and to what extent these variables predict relationship satisfaction. Relative importance analyses were conducted to determine relative importance of each predictor in regression analysis. A two-tailed $p < .05$ used for all inferential statistics.

Results: Pearson correlation analyses were performed to determine the relationship between relationship satisfaction, relationship-specific irrational beliefs and cognitive flexibility. While relationship satisfaction scores were not associated with over expectations ($r = .10$), social time use ($r = -.11$), and mind reading ($r = -.07$); it was associated weakly and negatively with physical intimacy ($r = -.12$), gender differences ($r = -.24$) and different thinking ($r = -.25$) variables and weakly and positively with cognitive flexibility ($r = .21$).

Multiple regression analysis was performed to determine the variables that predict the relationship satisfaction variable and to what extent these variables predict relationship satisfaction. The model created to predict relationship satisfaction scores was found to be statistically significant ($F(7, 288) = 7.67, p < .001, \Delta R^2 = .16$). This model explains approximately 16% of the variation in relationship satisfaction scores and has a medium effect size. Over expectations ($\beta = .22, t(288) = 3.32, p < .01$) and cognitive flexibility ($\beta = .13, t(288) = 2.36, p < .05$) were positive predictors of relationship satisfaction. Gender differences ($\beta = -.20, t(288) = -3.53, p < .001$) and different thinking ($\beta = -.18, t(288) = -3.24, p < .001$) were negative significant predictors of the relationship satisfaction.

The results of the relative importance analysis, on the other hand, showed that when the semi-partial correlation values were taken into account, the contribution of the independent variables to the regression equation was gender differences, over expectations, different thinking and cognitive flexibility, respectively. When Pratt's standardized relative importance analysis values are examined, the variables explaining the highest rate of variance in the R^2 value were gender differences, different thinking, cognitive flexibility and over expectations, respectively. When the squared structure coefficient values are examined, it is seen that the variables that best explain the scores predicted by the regression equation were different thinking, gender differences, cognitive flexibility, and over expectations. Finally, when the problem of multicollinearity between the variables is eliminated (when the independent variables are completely independent from each other), it shows that different thinking, gender differences, over expectations and cognitive flexibility were the variables that explain the most variance ratio in the R^2 value, respectively. As a result, it was seen that the

variable that had the highest direct effect on the regression equation of the relative importance analysis and the variable that contributes the most to the R^2 value when the multicollinearity problem is eliminated was the variable of differential thinking and the variable that explains the most variance in the model R^2 value was the gender differences variable.

Discussion & Conclusion: In this study, the relationship between irrational beliefs, cognitive flexibility and relationship satisfaction in individuals with romantic relationships was examined. Results of this study suggested that relationship specific irrational beliefs about social time use, physical intimacy and mind reading were not associated with relationship satisfaction. However, it was found that relationship specific irrational beliefs about over expectations was a positive predictor of relationship satisfaction. These findings are in line with some previous studies carried out with individuals who had a romantic relationship in Turkish culture (Saraç et al., 2015). In this study, it was found that irrational beliefs about gender differences were negatively related to relationship satisfaction. These findings are consistent with the results of previous studies that consistently showed that married or dating individuals who have high relationship specific irrational beliefs about gender differences tend to have low relationship satisfaction (Bradbury & Fincham, 1993; Saraç et al., 2015; Stackert & Bursik, 2003; Topkaya et al., 2021; Woodward et al., 2001).

In this study, it was found that irrational beliefs about different thinking were negatively associated with relationship satisfaction. These findings are consistent with the results of many different studies across different relationship types showing that individuals with high relationship specific irrational beliefs about different thinking tend to have low relationship satisfaction (Bradbury & Fincham, 1993; Saraç et al., 2015; Stackert & Bursik, 2003; Topkaya et al., 2021; Woodward et al., 2001).

Consistent with a previous study (Hill, 2008), the results of this study suggested that cognitive flexibility is positively related to relationship satisfaction. Cognitive flexibility focuses on the variety of responses individuals can show in conditions controlled by cognitive processes, as it includes the ability to freely switch from one thought to another while generating and accessing multiple strategies for adapting to a particular situation or for various problems (Stevens, 2009). Cognitive flexibility in romantic relationships may thus contribute to relationship satisfaction by acting as a shield against conflicts in relationships.

This research has some limitations. Firstly, this research was conducted with a limited number of single, mostly female individuals living in Samsun who have access to the internet and have a romantic relationship at least six months. Therefore, the generalizability and external validity of this study is low. Second, a correlational research design was used in this study. Therefore, a cause-effect relationship cannot be

established regarding the findings. Finally, self-report scales were used to measure participants' irrational beliefs in romantic relationships, cognitive flexibility, and relationship satisfaction in this study. In this context, the results of this study include limitations of using self-report scales such as mid-point responding and social desirability.

Consequently, it was determined that individuals with high relationship specific irrational beliefs about over expectations, and high cognitive flexibility, and low relationship specific irrational beliefs about gender differences and different thinking tend to have high relationship satisfaction in this study. In this context, psychological counselors working with individuals in romantic relationships may focus on disputing irrational beliefs about gender differences and different thinking in individuals with low relationship satisfaction. In addition, identifying irrational beliefs about over expectations and understanding unrealistic expectations by couples can be targeted in therapy sessions. In order to achieve these goals, counselors can teach their clients REBT techniques including ABC model, and challenging core irrational beliefs about over-demanding, catastrophizing, low frustration tolerance, and general global evaluation of human worth, and they can help them overcome irrational beliefs. Thus, by making clients think more rationally, they can also reduce their dysfunctional behaviors in their relationships and make them feel more positive emotions. In addition, psychological counselors can carry out activities to increase cognitive flexibility in couples with low relationship satisfaction. Within the scope of these activities, psychological counselors can teach their clients effective problem-solving skills, active coping strategies and life skills.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Bu çalışma, birinci araştırmacının Ondokuz Mayıs Üniversitesi Evlilik ve Aile Danışmanlığı Tezsiz Yüksek Lisans programında ikinci araştırmacı danışmanlığında hazırladığı dönem projesinin, ikinci ve üçüncü araştırmacı tarafından bütün bölümlerinin çok kapsamlı bir şekilde revize edilmiş ve genişletilmiş halidir.

This study is a very comprehensive revision and enlargement of all parts of the term project prepared by the first researcher under the supervision of the second researcher in Ondokuz Mayıs University Marriage and Family Counseling Master's program without thesis, by the second and third researchers.

Özge Hilal Nar. Psikolojik danışman, Samsun, Türkiye e-mail: ozgehilalnar@gmail.com

Psychological counselor, Samsun, Turkey e-mail: ozgehilalnar@gmail.com

Nursel Topkaya. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalı, Eğitim Fakültesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Atakum, Samsun 55139, Türkiye. e-mail: nursel.topkaya@omu.edu.tr

Department of Guidance and Psychological Counseling, Faculty of Education, Ondokuz Mayıs University, Atakum, Samsun 55139, Turkey. e-mail: nursel.topkaya@omu.edu.tr

Ertuğrul Şahin. Ertuğrul Şahin, Sabuncuoğlu Şerefeddin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Amasya Üniversitesi, Tokat Yolu Üzeri İpekköy, Amasya 05100, Türkiye. e-mail: ertugrulsahin@amasya.edu.tr

Department of Child and Youth Services, Sabuncuoğlu Şerefeddin Health Services Vocational School, Amasya University, Tokat Yolu Üzeri İpekköy, Amasya 05100, Turkey. e-mail: ertugrulsahin@amasya.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

The authors declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

ORCID

Özge Hilal Nar  <http://orcid.org/0000-0002-9637-0553>

Nursel Topkaya  <https://orcid.org/0000-0002-8469-9140>

Ertuğrul Şahin  <https://orcid.org/0000-0003-3341-8887>