T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yaren MENŞUR

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

AĞUSTOS 2025
İSTANBUL

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yaren MENŞUR
(231287007)
(0009-0009-2123-9620)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Barkan ESKİİLİ

İstanbul 2025

T.C.

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

13.08.2025

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 13.08.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ
Danışman
İstanbul Gedik Üniversitesi

Doç Dr. Kahraman GÜLER
Üye (İmza)
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ayça Ferda KANSU
Üye (İmza)
İstanbul Aydın Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Kişilik Özellikleri ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. (13.08.2025)

Yaren MENŞUR

ÖNSÖZ

Bu çalışma, yüksek lisans eğitim sürecimde kazandığım deneyimlerin bir ürünü olmasının yanında; zaman zaman zorlayıcı, zaman zaman öğretici, kimi zaman ise duygusal olarak yıpratıcı bir sürecin sonunda ortaya çıkmıştır. Özellikle bu süreçte yaşadığım kaygı ve stresin yoğunlaştığı anlarda, yanımda olan kişilerin katkısı benim için oldukça kıymetlidir.

Öncelikle, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Barkan Eskili'ye en içten teşekkürlerimi sunmak isterim. Kaygılandığım ve zorlandığım dönemlerde, bana her zaman sabır ve anlayışla yaklaşması, beni dikkatle dinleyip yönlendirici ve yapıcı geri bildirimlerde bulunması bu süreci daha anlamlı ve sürdürülebilir hale getirmiştir. Kendisinin güler yüzlü ve destekleyici yaklaşımı bana umut ve cesaret vermiştir.

Bu süreçte en büyük destekçilerimden biri de her zaman yanımda olan ve varlığıyla bana güç veren babam Mecit Menşur olmuştur. Kendisine her koşulda yanımda olduğu için minnettarım. Aynı şekilde, okul hayatım boyunca bana hem maddi hem manevi destek sağlayan ablam Sevinç Ertükel'e teşekkür ederim. Onun desteği, yönlendirmeleri ve varlığı bana her zaman ilham verdi. Ardından neşesiyle ve samimiyetiyle her zaman gülümsememe vesile olan ablam Gönül Menşur'a da teşekkür etmek isterim.

Bu süreçte teşekkür etmek istediğim bir diğer kişi ise canım annem Neziha Menşur'dur. O, her zaman bizlerin iyiliğini önceleyen, mutluluğumuz için elinden gelenin en iyisini yapan fedakâr bir anne oldu. İyi ki benim annem, iyi ki hayatımda.

Tez sürecimde araştırmam için veri sağlayan tüm katılımcı arkadaşlarıma da teşekkür ederim. Bu süreçte teknik açıdan zorlandığım bir anda, kendi iş yükü olmasına rağmen bilgisayarını bana ödünç vererek SPSS analizlerimi yapmama imkân sağlayan Aslınur Serin'e ayrıca içtenlikle teşekkür ederim. Bu ince düşüncesi, benim için çok kıymetliydi.

Eğer burada isimlerini anmayı unuttuğum kişiler varsa, bilin ki kalbimde yeriniz büyük. Hayatıma dokunan, beni destekleyen, bana inanan tüm sevdiklerime

en içten teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız, iyi ki hayatımdasınız. Sizler bu yolculuğun en değerli parçalarısınız.

Ağustos 2025 Yaren MENŞUR

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ ..... **iv**

İÇİNDEKİLER ..... **vi**

KISALTMALAR ..... **ix**

ÇİZELGE LİSTESİ ..... **x**

ŞEKİL LİSTESİ ..... **xi**

ÖZET ..... **xii**

ABSTRACT ..... **xiii**

1. GİRİŞ **1**

1.2 Araştırmanın Amacı 4

1.3 Araştırmanın Problemi 4

1.4 Araştırmanın Hipotezleri 5

1.5 Araştırmanın Önemi 5

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları 6

1.7 Tanımlar 6

2. İLİŞKİ DOYUMU **8**

2.1 İlişki Doyumu 8

2.1.2 İlişki doyumunu etkileyen değişkenler 11

3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ **15**

3.1 Kişilik Özellikleri 15

3.2 Kişilik Kuramları 15

3.2.1 Psikodinamik kuramlar 16

3.2.2 Davranışsal ve bilişsel kuramlar 16

3.2.3 Varaloşçu ve hümanistik kuramlar 17

3.2.4 Ayırıcı özellikler kuramı 18

3.2.5 Beş faktör (büyük beşli) kişilik kuramı 18

4. BİLİŞSEL ESNEKLİK **23**

4.1 Bilişsel Esneklik 23

4.2 Bilişsel Esneklik İle ilgili Çalışmalar 26
4.3 Değişkenler Arasındaki İlişkiler 29
4.3.1 Kişilik özellikleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişki 29
4.3.3 Bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasındaki ilişki 30
4.3.4 Bilişsel esnekliğin aracılık rolü 31
5. YÖNTEM 32
5.1 Araştırmanın Modeli 32
5.2 Araştırmanın Örneklemi 32
5.3 Veri Toplama Araçları 32
5.3.1 Demografik bilgi formu 32
5.3.2 İlişki doyumu ölçeği (İDÖ) 33
5.3.3 Bilişsel esneklik ölçeği (BEÖ) 33
5.3.4 Temel kişilik özellikleri ölçeği (TKÖÖ) 34
5.4 Verilerin Analizi 34
6. BULGULAR VE YORUMLAMALAR 36
6.1 Demografik Bulgular 36
6.2 Ölçümlerin Dağılımı ve Betimsel Bulguları, Verilerin Dağılımı ve Güvenilirlik Katsayı Değerlerine Ait Bulgular 37
6.3 Karşılaştırma Analizleri 38
6.3.1 Cinsiyete göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu 38
6.3.2 İlişki düzeyine göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu 39
6.3.3 Eğitim durumuna göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu 40
6.3.4 İlişki Süresine Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu 41
6.4 Korelasyon Bulguları 43
6.5 Kişilik Özellikleri ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne Ait Bulgular 44
7. TARTIŞMA VE SONUÇ 51
7.1 Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması 51
7.2 Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu ile Demografik Bilgilerin Arasındaki İlişkinin Tartışılması 57
8. SONUÇ 60

9. KISITLILIK VE ÖNERİLER 62
9.1. Araştırmanın Kısıtlılıkları 62
9.2. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler 62
KAYNAKLAR 64
EKLER 76
Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu 76
Ek-2: Demografik Bilgi Formu 77
Ek-3: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği 78
Ek-4: Bilişsel Esneklik Ölçeği 79
Ek-5: İlişki Doyumu Ölçeği 80
ÖZGEÇMİŞ 81

KISALTMALAR

TKÖÖ : Temel Kişilik Özellikleri

İDÖ : İlişki Doyumu Ölçeği

BEÖ : Bilişsel esneklik Ölçeği

BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No.

Çizelge 6.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Betimleyici Bulgular 36
Çizelge 6.2: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu Ölçeğine Ait Betimsel Bulgular, Verilerin Dağılımı ve Güvenilirlik Katsayılarının Değerlendirilmesi 37
Çizelge 6.3: Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine İlişkin T-test Sonuçları 38
Çizelge 6.4: İlişki Düzeyine Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine İlişkin T-test Sonuçları 39
Çizelge 6.5: Eğitim Durumuna Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine Ait ANOVA Testi Sonuçları 40
Çizelge 6.6: İlişki Süresine Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları 41
Çizelge 6.7: İlişki Süresine Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Değişkenlerine Tukey HSD Sonuçları 42
Çizelge 6.8: Katılımcıların Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 43
Çizelge 6.9: Model 1: Dışadönüklük İle İlişki Doyumu Arasındaki Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo 45
Çizelge 6.10: Model 2: Sorumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo 46
Çizelge 6.11: Model 3:Uyumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo 47
Çizelge 6.12: Model 4: Nevrotizm İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo 48
Çizelge 6.13: Model 5: Deneyime Açıklık İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolüne İlişkin Tablo 49

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 6.1: Dışadönüklük İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi 46
Şekil 6.2: Sorumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi 47
Şekil 6.3: Uyumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi 48
Şekil 6.4: Nevrotizm İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi 49
Şekil 6.5: Olumsuz Değerlilik İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi 50

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu çalışmada, kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemi, 18-65 yaşları arasında yer alan 272 kadın ve 192 erkek olmak üzere toplam 464 yetişkinden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde, "Temel Kişilik Özellikleri Envanteri", "Bilişsel Esneklik Ölçeği" ve "İlişki Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu araştırmada, analizler SPSS 27 programı ile yürütülmüş; t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizlerinin yanı sıra, Process Macro Model 4 aracılığıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgular, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rol üstlendiği saptanmıştır. Bilişsel esneklik; deneyime açıklık, sorumluluk ve nevrotizm boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkisinde tam aracı iken dışadönüklük ve uyumluluk alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ise kısmı aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Demografik değişkenlere göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre, erkeklerin dışadönüklük, deneyime açıklık ve bilişsel esneklik düzeyleri kadın katılımcılardan daha yüksek; kadın katılımcıların ise uyumluluk ve nevrotizm düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlişki düzeyine göre değerlendirildiğinde, evli bireylerin pozitif kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek; sevgili/ nişanlı bireylerde ise nevrotizm ve ilişki memnuniyeti düzeyleri daha yüksek saptanmıştır. ilişki süresi arttıkça, değişkenlerde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Eğitim durumuna göre ise değişkenler üzerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *İlişki Doyumu, Kişilik Özellikleri. Bilişsel Esneklik*

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND RELATIONSHIP SATISFACTION

ABSTRACT

In this study, the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between personality traits and relationship satisfaction was examined. The sample consisted of 464 adults, including 272 women and 192 men, aged between 18 and 65. The "Basic Personality Traits Inventory," the "Cognitive Flexibility Scale," and the "Relationship Satisfaction Scale" were used during the data collecting process. Employing a relational survey model, the analyses were conducted using SPSS 27. In addition to t-tests, ANOVA, and Pearson correlation analyses, a mediation analysis was carried out through Process Macro Model 4.

The findings indicated statistically significant associations among personality traits, cognitive flexibility, and relationship satisfaction. It was determined that cognitive flexibility mediates the relationship between all subdimensions of personality traits and relationship satisfaction. Specifically, cognitive flexibility served as a full mediator in the relationships involving openness to experience, conscientiousness, and neuroticism, whereas it acted as a partial mediator for extraversion and agreeableness. Analysis based on demographic variables revealed that men scored higher in extraversion, openness to experience, and cognitive flexibility, while women scored higher in agreeableness and neuroticism. Based on relationship status, married individuals showed higher levels of positive personality traits and cognitive flexibility, whereas partnered individuals (dating/engaged) scored higher in neuroticism and relationship satisfaction. As relationship duration increased, significant differences were observed across variables. No significant differences were found based on educational level. The findings have been discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: *Relationship Satisfaction, Personality Traits, Cognitive Flexibility*

1. GİRİŞ

Maslow (1970)'e göre, bireyin kendini gerçekleştirme yolculuğundaki fizyolojik ve güvenlik ihtiyacının yeterli düzeyde doyurulması, ait olma ve sevgi ihtiyacını gün yüzüne çıkarmaktadır. Böylece kişi arkadaş, sevgili, eş hatta çocukların eksikliğini hissetmeye başlayacaktır. Aynı zamanda Maslow (1968), ait olma ve sevgi gereksinimlerine vurgu yaparak, yakınlık kurmanın kişide patoloji oluşmasını engellediğini söylemektedir. Sevme ve sevilme ihtiyacının, sosyal bir varlık olan insanın kendini gerçekleştirme serüveninde ve ruhsal sağlığında önemli olduğu görülmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

İnsan, sosyal bir varlık olarak ilk ilişkilerini aile içinde kurmakta, bu ilişkiler ilerleyen yaşlarda okul, iş ortamı ve romantik ilişkilerle çeşitlenmektedir (Kaya, 2024; Erden- İmamoğlu ve Aydın, 2009). Sahip olduğumuz ilişkiler bazen zorunlu bazen ise gönüllü olarak kurulmaktadır. Gönüllü ve uzun süre devam eden ilişkiler 'yakın ilişkiler' olarak tanımlanmaktadır. Yakın ilişkiler, bireylerin bir veya daha fazla psikolojik gereksinimlerini karşılayan, karşılıklı bağımlılığın ve duygusal bağlanmanın öne çıktığı ilişkilerdir (Kaynar, 2022; Furman ve Buhrmester, 1992; Erber ve Erber, 2001; Brehm, Kassin ve Fein, 2002). Yakın ilişkiler içinde en özel yere sahip olan romantik ilişkiler ise insanlar için derin bir anlam taşımaktadır. Romantik ilişkiler; flört, ortak yaşam, evlilik gibi uzun vadeli birliktelikleri kapsayan kişiler arası ilişki biçimlerindendir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişki, yalnızca aşkı ifade etmekle sınırlı kalmayan; bağ kurma, ait hissetme ve karşılıklı destek verme gibi ögelerin bulunduğu bir dayanışma sürecidir (Tiryaki, 2024; Terzi ve Özbay, 2016). Bu tür bir ilişkide iki kişi, duygusal gereksinimlerini karşılayarak ve birbirlerine destek olarak güçlü bir duygusal bağ kurmaktadır (Özolcar, 2023; Solmuş ve Solmuş, 2010). Erikson (1968), romantik ilişkilerin bireyin kişilik gelişiminde kritik bir rol oynadığını ve bu tür ilişkilerin kişisel gelişim için gerekli olduğunu vurgulamıştır.

Sahip olduğumuz romantik ilişkilerin yaşamımızdaki önemi ve bizlere katkıları göz önüne alındığında bu ilişkilerin devamlılığını sağlayan faktörlerin

araştırılmasının gerekliliği fark edilmektedir. Literatürde, partnerle kurulan ilişkinin devamlılığının sağlanıp sağlanamayacağının ön görülmesinde, ilişki doyumu faktörünün incelendiği görülmektedir.

İlişkiden duyulan memnuniyet aynı zamanda önemli bir yaşam sonucu olarak kabul edilmektedir (Hendrick, 1988; Malouff, 2010). Bu durum araştırmacıların ilgisini çekmiş 'Bir ilişkinin devam etmesini neler belirler?' (Rusbult, Johnson, & Morrow, 1986; Hendrick ve ark., 1988), 'Romantik ilişki içerisinde bireylerin ilişkiden memnun olmalarını neler sağlar?' (Rusbult, 1983; Hendrick ve ark., 1988) gibi soruların sorulmasına ve bu konu kapsamında araştırmaların başlamasına yol açmıştır.

Literatürde, ilişki doyumunun birçok değişkenle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu değişkenler arasında bağlanma stilleri (Hazan ve Shaver, 1987), benlik saygısı (Çavuşoğlu, 2004; Erdem, 2019), aşk biçimleri (Hendrick, 1998), kişilik özellikleri (Watson ve diğerleri, 2000), problem çözme becerileri (Metts ve Cupach, 1990), akılcı olmayan inançlar (Sarı, 2008), duygusal zekâ (Özbiçer, 2018), kaygı ve depresyon düzeyleri (Polatoğlu, 2022), bilişsel esneklik (Nur ve ark., 2022), öz şefkat (Neff, 2013), aldatma eğilimi (Polat, 2006), yer almaktadır. Bu çalışmada, kişilik özelliklerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenirken bilişsel esnekliğin bu ilişki üzerindeki aracı rolü değerlendirilecektir.

Alan yazında, beş faktör kişilik modelindeki (dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk, nevrotizm ve sorumluluk) boyutlarla ilişki doyumu arasındaki ilişkiye dair araştırma bulgularının çelişkili olduğu görülmektedir. Örneğin Heller, Watson ve Iles (2004) kişiliğin 5 faktörünün tamamı ile evli bireylerin ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Malouff ve ark. (2010), uyumluluk, dışadönüklük, nevrotizm ve sorumluluk alt boyutlarıyla ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulurken; Watson vd. (2004), sadece nevrotizmin ilişki memnuniyeti ile ilişkili olduğuna ulaşmıştır. Ulutaş (2018) ise, araştırma sonuçlarına göre uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve nevrotizm ile ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulurken; dışadönüklük ile arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Çalışmaların sonuçlarında, deneyime açıklık boyutuyla ilişki doyumu arasındaki ilişki sonuçlarının tutarsız olduğu görülmektedir (Weidman, 2017; Dyrenforth vd., 2010; Karney ve Bradbury, 1995; Solomon ve Jackson, 2014). Ayrıca bazı araştırmacılar hangi kişilik özelliğinin ilişki doyumu ile en çok ilişkili olduğu üzerine

çalışmalar yapmıştır. Bu kapsamlı araştırmalara rağmen, hangi kişilik özelliklerinin ilişki memnuniyetiyle en çok ilişkili olduğu konusunda hâlâ net bir bilgi bulunmadığını öne sürülmektedir (Ticket, 2017; Barelds, 2005). Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişkiden elde edilen bulguların tutarsızlık gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, bu alandaki araştırmalara devam edilmesi ve bilgi birikimine katkıda bulunması açısından önemli olduğu düşünülmüştür.

Kişinin ilişkisinden aldığı doyumu etkileyen faktörlerden birisi de bilişsel esnekliktir. Partnerle kurulan ilişkinin karmaşık yapısı göz önüne alındığı vakit kişinin bu karmaşık yapı içerisinde bilişsel olarak esnek olmasına yönelik ihtiyacın arttığı vurgulanmıştır. Kişinin başkalarıyla sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme, bu ilişkilerden doyum alabilme sürecinde etkili olan psikolojik değişkenler ile bilişsel esneklik arasında ilişki olduğu çeşitli araştırmalar saptamıştır (Nar ve ark., 2022).

İlişki doyumunu etkileyen kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik değişkenlerin birbiri ile nasıl bir ilişkisi olduğunun incelenmesi de bu araştırmanın bir diğer konusudur. Sahip olduğumuz kişilik özelliklerimiz bizim bilişsel, duygusal ve davranışsal fonksiyonlarımızı etkilemektedir (Allport,1961). Smith ve Konik (2021), kişilik özelliklerinin bilişsel boyutunu göz önüne alarak bilişsel esnekliği etkilediğini açıklamıştır. Araştırmalarda kişilik özellikleri alt boyutlarının bireyin bilişsel esneklik düzeyine etkisi üzerine olumlu kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik düzeyini arttırdığı bulgularına ulaşıldığı görülmektedir (Smith ve Konik, 2021; Odacı ve Çıkrıkçı, 2019; Jensen-Cambell ve ark., 2002; Kara, 2023).

Bu araştırmanın bir diğer konusu kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin olası aracı rolüdür. Alanyazında olumlu kişilik özelliklerinin, bireyin bilişsel esneklik düzeyini artırdığına dair bulgular yer almaktadır. Araştırmalar, bilişsel esneklik ile ilişki doyumu arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu saptamıştır. Ayrıca, bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen çalışmalarda; bu değişkenin çocukluk çağı travmaları ile ilişki doyumu (Genç, 2024) ve kişilik özellikleri ile yaşam doyumu (Smith ve Konik, 2021; Odacı ve Çıkrıkçı, 2019) arasındaki ilişkilerde anlamlı bir aracı rol üstlendiği görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, bilişsel esnekliğin, kişilik özelliklerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisini açıklamada önemli bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma, kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasında bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyerek bireysel özelliklerimizin ilişki memnuniyetimizi nasıl etkilediği daha iyi kavramamıza yardımcı olacaktır. İlgili değişkenlerin birbiri ile olan ilişkilerin kapsamlı bir şekilde incelenmesi ise literatürde var olan boşlukların doldurmasına katkı sağlayacaktır. Ek olarak, Romantik ilişkiler ve çiftler üzerinde çalışan klinik psikolog ve terapistlere rehberlik edecek bulgular sunmayı hedeflemektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerde beş faktör kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Ayrıca, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişkilerin kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Ek olarak, değişkenlerin cinsiyet, eğitim durumu, ilişki düzeyi ve ilişki süresi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenecektir.

1.3 Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada aşağıdaki şu sorulara yanıt aranacaktır:

1. Kişilik özellikleri alt boyutları ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Kişilik özellikleri alt boyutları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bilişsel esneklik ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Kişilik özellikleri alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?
5. Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik, ilişki doyumu katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, eğitim durumu, ilişki süresi, ilişki düzeyi) göre anlamlı fark göstermekte midir?

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk, nevrotizm) alt boyutları ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2: Kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk, nevrotizm) alt boyutları bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3: Bilişsel esneklik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H4: Kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk, nevrotizm) alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esneklik anlamlı bir aracı rol üstlenmektedir.

H5: Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, eğitim durumu, ilişki süresi, ilişki düzeyi) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

1.5 Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemekte ve kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisi üzerinde durmaktadır. Literatürde, kişilik özellikleri ve ilişki doyumunun bağlantısı üzerine birçok çalışma (Karney ve Bradbury, 1995; Heller, Watson ve Iles, 2004; Solomon ve Jackson, 2014; Weidman, 2017; Ulutaş, 2018; Dyrenforth vd., 2010; Malouff ve ark., 2010) bulunmakla birlikte bu ilişkide olabilecek olası aracı rol değişkenler yeterince araştırılmamıştır. Ayrıca, literatürde kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumunu aynı anda inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma, bu üç değişken arasındaki ilişkileri kapsamlı bir şekilde ele alarak literatüre katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bilişsel esnekliğin bu ilişkideki rolü, ilişki doyumu üzerindeki etkisi ve kişilik özellikleri ile olan ilişkisinin detaylı bir şekilde incelenmesi, bu alanda mevcut bilgi boşluklarını doldurmayı amaçlamasıyla öneme sahiptir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiden elde edilen bulguların tutarsızlık gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, bu alandaki araştırmalara devam edilmesi ve bilgi birikimine katkıda bulunması açısından öneme sahip olduğu görülmektedir. Ek olarak yapılan çalışmalar bilişsel esnekliğin ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymakla birlikte, bu konuda yapılan daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu söylemektedir. Bu nedenle bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenecek olmasının literatüre katkı sağlamasından dolayı öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, araştırmanın çift terapistlerine, psikoloji ve sosyoloji alanlarıyla ilgilenenlere ve romantik ilişki yaşayan (sevgili, nişanlı, evli) bireylere katkı sağlayacak olması açısından öneme sahiptir.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçlar çalışmada kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma demografik bilgi formu, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu değişkenleri ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma bireylerin ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlı olacaktır.

1.7 Tanımlar

İlişki Doyumu: İlişki doyumu, kişinin içinde bulunduğu ilişkiye kendi perspektifinden bakarak ilişki adına yaşamış olduğu memnuniyet, tatminlik, mutluluk duygularını genel anlamda değerlendirilmesidir (Hawkins, 1968).

Beş Faktör Kişilik Kuramı: Costa McCrae tarafından geliştirilen bu modelde beş temel kişilik özelliği bulunmaktadır. Bu alt boyutlar şu şekildedir: Dışadönüklük; atılgan, cesur, girişimci ve kendine güvenen sıfatlar ile tanımlanmaktadır. Uyumluluk; işbirlikçi, alçak gönüllü, şefkatli, samimi ve nazik olma gibi özellikleri kapsar. Sorumluluk; öz disiplinli, düzenli, güvenilir, kararlı ve planlı bireyleri tanımlamaktadır. Nevrotizm; kaygılı, depresif, güvensiz ve öfkeli bireyleri ifade etmektedir. Deneyime açıklık ise yaratıcı, cesur, açık fikirli, estetik anlayışı gelişmiş bireyleri ifade etmektedir (White, 2004; Costa ve McCrae, 1992; Boeree, 2006).

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik, bireyin olaylar ve durumlar karşısında alternatif seçeneklerin farkında olma, var olan duruma uyum sağlamaya istekli ve esnek olabilme becerisidir (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

2. İLİŞKİ DOYUMU

2.1 İlişki Doyumu

Yakın ilişki kurma ihtiyacı doğduğumuz andan beri ihtiyaç duyduğumuz bir kavram olarak karşımıza çıkar ve yaşam döngümüzde dönemlerimize göre boyut değiştirir. Birey, öncelikle aile içerisindeki üyelerle, sonrasında arkadaşları ve ergenlik döneminde ise romantik ilişki kurduğu partneriyle yakın bir ilişkide bulunur.

Bireyin ergenlik döneminde yaşamına giren kadın ve erkek ilişkisi aynı zamanda gelişim süreçlerinden biridir ve bu gelişim süreci sahip olunan din, dil, ırk, cinsel yönelim, sosyal sınıfa bakılmaksızın her bir birey için geçerlidir. Kişinin yaşam boyu geliştirebileceği eşi veya partneri ile kurduğu ilişki türü yakın ilişkiler içerisinde derin bir anlam taşır.

Kurulan romantik ilişkinin devamlılığını sağlamada en temel faktörlerden biri olan ilişki doyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır. Hawkins (1968)'e göre ilişki doyumu, kişinin kendi perspektifinden yaşamış olduğu romantik ilişkisinde sahip olduğu mutluluk, tatminlik ve genel memnuniyeti değerlendirmesidir. Aynı şekilde Rusbult ve Buunk (1993)' ta ilişki doyumunu bireyin kendi ilişkisine yönelik genel değerlendirmesi olduğunu açıklamaktadır. Spainer (1976) ise, ilişki doyumunu ,bireyin mutlu, tatmin edici olarak subjektif bir şekilde değerlendirmesi olarak açıklamaktadır. Sabatelli (1968)' de bireyin ilişkisinin sürdürebilirliği, bireylerin karşılıklı beklentiler içerinde olması, uyum ve ilişki kalitesinin ilişki doyumu üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Hendrick (1988)'e göre ilişkiden alınan doyum düzeyinin bireylerin partnere olan bağlılığı ve ilişki içerisinde kendini açabilme düzeyi üzerinde etkili olduğunu açıklamaktadır. Aynı zamanda ilişkiden alınan doyum ilişkinin kalitesini etkilemektedir.

Alan yazı incelendiğinde ilişki doyumu kavramının açıklanmasında belirli kuramların üzerinde durulduğu görülmektedir. Thibaut ve Kelley (1959), Etkileşim kuramında, ilişki doyumundan bahsetmektedir. İlişki doyumunu açıklarken bir ilişkinin başlaması, devam etmesi ve sonlanma süreçlerine yer vermektedir. Bu

kuramda bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumu etkileyen iki kriter vardır. Bunlar: 'Karşılaştırma' ve 'Seçenekler Arası Karşılaştırma' düzeyleridir. Karşılaştırma düzeyinde, bireyin sahip olduğu ilişkisini değerlendirirken, kişisel yaşantıları ve değerlendirmesi neticesinde kişinin ilişkiden aldığı doyum ve doyumsuzluk arasında bir orta sınırın olduğunu belirtilmektedir. Kişi, eğer ilişkisini bu orta sınırın üstünde olduğunu ifade ediyorsa ilişkiden aldığı doyum yüksek; değerlendirmeleri sonucu ilişkisinin orta sınır altında olduğunu ifade ediyor ise ilişkiden aldığı doyumu düşük olarak değerlendirmektedir. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyinde ise bireyin partneriyle ilişkisindeki ilişki doyumu düzeyi ile olası başka bir bireyle yaşayacağı romantik ilişkideki memnuniyete yönelik beklentilerini karşılaştırması ve bunun sonucunda ilişkisine devam edip etmeyeceğini belirlemesinde kullanılan bir kriterdir. (Sümer, 2017; Yüceol ve Kaya, 2018; Yaman, 2023).

Mevcut ilişkinin değerlendirilmesinde ve devamlılığına karar verilmesinin açıklanmasında Rusbult (1980)'un 'Yatırım Modeli' karşımıza çıkmaktadır. Yatırım modeli, bireyin yaşamış olduğu ilişkisinde tatmin olma düzeyi arttıkça ilişkiye olan bağlılığının güçleneceğini belirtmekte ve ilişkilerdeki yakınlık kavramının önemine değinerek ilişkilerdeki yakınlığın ilişki doyumun düzeyini arttırdığını öne sürmektedir. Aynı zamanda kişinin ilişkisine yapmış olduğu yatırım miktarının ilişkinin devamlılığını sağlamada önemli bir etken olduğu belirtmekte ve bireyin ilişkiye yapmış olduğu yatırım düzeyinin artmasıyla bireyin ilişkisini sonlandırma davranışının güçleşmekte olduğu ifade edilmektedir (Karataş, 2019).

Literatür incelendiğinde ilişki doyumunu ile ilişkisine en çok bakılan kavramlardan birinin 'Bağlanma Teorisi' olduğu görülmektedir. Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerin bebeklik dönemlerinde bakım vereni ile kurmuş olduğu ilişkinin bağlamına göre üç bağlanma stilinin geliştiğinden bahsetmektedir. Bu bağlanma stilleri: güvenli, kaygılı, kaçıngan olarak ifade edilmektedir. Sahip olunan bu bağlanma stilleri, bireyin yetişkinlikte sahip olduğu romantik ilişkisinde duygu, düşünce, davranış ve nasıl bir ilişki kurduğu üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Güvenli bağlanma boyutuna sahip olan bireylerin partnerleriyle yakınlık kurmaları oldukça doğal ve rahat bir biçimde gerçekleşmektedir. Bu bağlanma biçiminde bireyler partnerleri kendilerine ihtiyaç duyduğunda yanında olabilmekte ve kendi sorunlarını da partnerlerine şeffaf bir şekilde açabilmektedir. Kaygılı bağlanma biçimine sahip bireyler ise yakınlık kurma konusunda daha yoğun bir

ihtiyaç hissedebilmektedir. Bu bağlanma boyutunda bireyler, partnerinin kendisine olan yakınlığı ve sevgisine dair onay arayışı içerisinde olabilmektedirler. Partnerlerinin davranışlarını oldukça kişisel algılayabilmekte ve ilişkileri üzerine yoğun düşünerek duygusal enerjilerine tüketebilmektedirler. Kaçıngan bağlanma stiline sahip olan bireyler ise partneri ile kurmuş olduğu yakınlığı bağımsızlığını sürdürmede bir tehdit olarak algılayabilmektedir. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerine fazla yakınlık kurmaktan kaçındığı, kendini açmaktan kaçındığı ve duygusal açıdan uzak oldukları görülmektedir. Her bağlanma stilinin kendine göre farklı inançları, davranışları, yakınlığa bakış açıları olduğu görülmektedir. Bireyin sahip olduğu bağlanma stilinin farkında olması neyi neden yaptığına dair içgörü kazanmasına ve ilişkideki tatmin düzeyinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Levine ve Heller, 2010).

İlişki memnuniyeti ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları güvenli bağlanma biçimiyle ilişki doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu, güvensiz bağlanma boyutu ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkinin ise negatif yönde olduğu görülmektedir (Sümer, 2017). Aynı zamanda güvenli bağlanma boyutuyla ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki saptamayan çalışma sonuçları da karşımıza çıkmaktadır.

İlişki memnuniyeti ile ilişkisi incelenen bir diğer kuram Lee (1973)'nin 'Aşk Stilleri' kuramıdır. Lee (1973), aşk stilleri kuramında sevmeyi ve sevilmeyi gösterebilmenin yollarını 6 farklı aşk stili ile açıklamıştır. Arkadaşça aşk, çiftlerin benzerlik gösterdiği ve güçlü bir arkadaşlığın yer aldığı aşk biçimidir. Oyun gibi aşk, kısa süreli cinsellik ve bağlayıcılığın düşük olduğu bir aşk biçimidir. Tutkulu aşk, cinsel tatminin önemli olduğu, fiziksel ve tutkunun ön planda olduğu aşkı kapsamaktadır. Özgeci aşk, partnerinin mutluluğu kendi mutluluğundan daha çok önemseyen, cömert ve şefkatli bir yaklaşımın bulunduğu nadir bir aşk stilidir. Sahiplenici aşk stilinde; kıskançlık, bağımlılık, güvensizlik ön plandadır. Bu aşk stilinde bireyin odağı çoğunlukla partnerindedir. Mantıklı aşkta birey, partnerinde çeşitli nitelikler aramaktadır. Bu aşk biçiminde mantıklı kararlar ve karşılıklı eşit olma gibi ölçütler ön plana çıkmaktadır (Davis, 2021).

Lafçı (2014), evli bireylerin aşka dair tutumları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve tutkulu, arkadaşça, özgeci ve sahiplenici aşk biçimlerinin ilişki doyumu ile pozitif; mantıklı ve oyun gibi aşk biçimlerinin ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Mutlu ve Can (2021) ise, evli bireylerde aşk stillerinin bireyin psikolojik iyi oluşunu üzerinde etkisini incelediği araştırmasında tutkulu aşk ve arkadaşça aşk biçimlerinin psikolojik iyi oluşu arttırdığını buna karşılık sahiplenici aşk biçiminin ise psikolojik iyi oluşu azalttığı sonucunu saptamıştır.

2.1.2 İlişki doyumunu etkileyen değişkenler

Bu bölümde, ilişki doyumunu ile ilişkili değişkenler ele alınmakta ve bu değişkenlerin etkilerine ilişkin literatürdeki bulgular değerlendirilmektedir.

Pines ve Friedman (1998), romantik kıskançlığın ilişkilerde bireyin yaşadığı mutsuzlukların başlıca kaynaklarından biri olduğunu belirtmiş ve kişinin ilişki içerisinde yaşadığı bu mutsuzluğun ilişkiden aldığı doyumu doğrudan etkilediğini savunmuştur. Aksoy (2019), çalışması da bu görüşleri destekler niteliktedir. Özellikle kadınların evlilikten aldıkları doyumun, ilişkideki kıskançlığı azaltma eğiliminde olduğunu saptamıştır.

Guerro ve ark. (1995), romantik kıskançlığın, kimi zaman bireyin partneri ile iletişim kurmaktan kaçınmasına yol açabileceğini söylemektedir. Bu yorum, romantik kıskançlığın, bireylerin içinde bulundukları ilişkiyi zedeleyen bir etken olarak ele alan araştırma bulgularını desteklemektedir. Bazı literatür çalışmalarında romantik ilişki ve romantik kıskançlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu (Guerrero ve Eloy, 1992; Andersen ve ark., 1995; Güngör ve Houser, 2009), bazı araştırmalarda ise romantik kıskançlık ile ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Zeytinoğlu, 2013‟ten akt. Güldür, 2020).

Kişinin ilişkiden duyduğu memnuniyeti etkileyen faktörlerden biri de ‘İlişkide Otantiklik’ tir. İlişkide otantiklik, bireyin yaşamış olduğu romantik ilişkisinde kendisini açık ve gerçek bir şekilde sunabilmesi olarak açıklanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Kernis (2003), bireyin partnerine kendisini özgürce sunabilmesi gerektiğini söylemektedir. Çünkü kişinin ilişki içerisinde kendi gibi davranabilmesi ilişkisinde bağlılığını ve ilişkiden aldığı doyumu arttırmaktadır

(Kernis ve Goldman, 2006). Lopez ve Rice (2006), ilişkide otantikliğin; ilişki memnuniyeti, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi olma ile ilişkili bir kavram olduğunu söylemektedir. Araştırmalarında, özgünlük düzeyi arttıkça ilişkiden alınan doyumunda arttığı sonucu saptanmıştır. Eskiocak (2023) tarafından, bekar ve evli çiftler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların ilişkide otantiklik düzeyinin arttıkça ilişki doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Akdoğan (2023), 18-30 yaş arasında evli ve bekar bireylerin cinsel doyumu ve ilişkide otantiklik düzeylerinin ilişki doyumuna etkisini incelediği tez çalışmasında ilişkide otantikliğin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Kısacası, yapılan araştırmaların sonuçlarına bakarak ilişkide otantik olmanın ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Rasyonel olmayan ilişki inançları kişinin kendisine, çevresine ve ilişkilerine dair yoğun, işlevsiz ve katı inançları olarak tanımlanmaktadır. (Ellis, 1986' dan akt. Sarı, 2008). Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, akılcı olmayan inançların ilişki memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği vurgulanmaktadır. Sarı ve Owen (2008), üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan ilişki inançlarının ve bağlanma stillerinin ilişki doyumuna etkisini incelediği araştırmasında aşırı beklentiler ve farklı düşünme boyutlarıyla ile ilişki memnuniyeti arasında pozitif ilişki; cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Topkaya, Şahin ve Mehel (2021), flört eden ve evli bireylerde mantıksız romantik ilişki inançlarının ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, farklı düşünme ve cinsiyet farklılıkları hakkındaki irrasyonel inançların ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğunu saptamıştır.

İlişki doyumunu etkileyen bir diğer faktör 'Duygusal Zekâdır. Slovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı kişinin kendisinin ve başkalarının his ve duygularını inceleme ve ayrıştırma sürecinde elde ettiği bilgileri, düşüncelerini ve duygularını yönetmek için kullanabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Malouf ve arkadaşları (2013), duygusal zekâ ve romantik ilişki memnuniyeti üzerine gerçekleştirmiş oldukları meta- analiz çalışmalarında, bireyin duygusal zekâsı ile ilişki memnuniyeti arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Bu meta- analizde kişinin kendisinin ve partnerinin duygularını fark edebilme, anlama ve düzenleyebilme yeteneğinin kullanılabilmesinin ilişki doyumunu arttırabileceğinden bahsetmektedir. Kendi ve başkalarının duygularını anlayabilen bireylerin daha uyumlu partnerler ile

birliktelik yaşayabilecekleri ve karşılıklı tatmin edici ilişki kurabileceklerini olası görmektedir. Bahçe, Wannier ve Voyer'in (2022) yürüttüğü meta-analiz çalışmasında ise, duygusal zekâ ile ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuş ve ilişki düzeylerinin (evlenmemiş, karışık, evli) bu ilişkiyi etkileyebilecek önemli bir moderatör değişken olduğu vurgulanmıştır. Satıcı'nın (2018) doktora tezinde ise, genç yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin aracı rol üstlendiği; ayrıca duygusal zekânın romantik ilişki memnuniyetini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği sonucu saptanmıştır.

İlişki doyumu ile bireylerin erken dönemde yaşantılarıyla oluşan şemaları arasındaki ilişkide bu alandaki çalışma konularından biridir. Birey sahip olduğu şemalar ile kendisi ve diğerleriyle ilişkisi hakkında belirli örüntüler oluşturmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişinin oluşturmuş olduğu bu örüntüler sahip olduğu ilişkilerin kalitesi ve doyumunu etkilemektedir. Yapılan araştırma sonuçlarında erken dönem şemalar ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişkiler tespit edildiği görülmektedir. (Yiğit ve Çelik, 2016; Savaş, 2021; Eriş, 2022; Karakan, 2024).

Savaş (2021), sevgili, nişanlı ve evli çiftlerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişki memnuniyeti ile ilişkisini incelediği tez çalışmasında; duygusal yoksunluk, güvensizlik, karamsarlık, başarısızlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulgusu edinilmiştir. Karakan (2024) ise, 18- 65 yaş arası yetişkinler üzerinde yürüttüğü çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki memnuniyeti arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı araştırmada, bu şemaların ilişki doyumunu yordadığını bulgusuna erişmiştir.

Zafary ve Mohammadzadeh (2015) tarafından yürütülen çalışmada, beş farklı şema alanının her birinin ilişki doyumuyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki doyumunu en çok etkileyen şemanın diğerleri yönelimlilik olduğu sonucuna varılmıştır. Yıldırım (2024) tarafından 18- 65 yaş arasında yetişkinlerde yürütülen araştırmada ise, erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki doyumu arasındaki ilişki değerlendirilmiş. Değişkenler arasında, negatif yönde ve düşük ile orta düzeyde korelasyonlar saptanmıştır. Aynı araştırmada, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık şemalarının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Literatürde çalışmalar, romantik ilişki düzeyi ve ilişki süresine bağlı olarak ilişki memnuniyetinin farklılık gösterebileceğini ifade etmektedir. Genç (2024), çalışmasında ilişki doyumunun medeni duruma göre farklılaştığını bulmuştur. Sözlü/nişanlı olan bireylerin İDÖ' den aldıkları puanlar, flört ilişkisi olan ve evli bireylere oranla daha yüksektir. İlişki doyumu düzeyleri arasında flört ve evli çiftler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İlişki süresinde ise romantik ilişkisi 5 yıl ve üzerinde olan bireylerin, 1 yıldan kısa ve 1- 5 yıl arasında süren ilişkilere oranla ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Savaş (2021), sözlü/nişanlı katılımcıların ilişki doyumu, bekar olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki süresinde ise 6 aydan az süren ilişkiye sahip katılımcılar, ilişki doyumu en düşük grup olmuştur.

3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

3.1 Kişilik Özellikleri

İnsanlar, birbirleriyle etkileşim halinde olduğu her an kendilerine ait duygu, düşünce ve davranışlarını sergilemektedir. (İnanç ve Yerlikaya, 2017). Herkesin kendine özgü olan bu duygu, düşünce ve davranış özelliklerini psikolojinin 'Kişilik Psikolojisi' dalı incelemektedir. Kişilik kavramının tanımlanması pek çok araştırmacı tarafından farklı şekillerde yapılmaktadır. Araştırmacılar tarafından yapılan bu tanımlamalar incelendiğinde ortak öğelerin bulunduğu görülmektedir. Bunlar:

- Kişilik, bir bireyi diğerinden ayıran kendine has özelliklerdir.
- Kişiliğin gelişiminde iç faktörlerden genetik ve biyolojik etmenler; dış faktörlerden ise çevresel koşullar etkilidir.
- Kişilik, tutarlı davranış kalıplarından oluşmaktadır. Bu bağlamda kişilik, bireyin sergilemiş olduğu davranış kalıplarının durumdan duruma ve zamandan zamana süreğen bir şekilde sergilenen özelliklerin bütünüdür.
- Kişilik, bir çeşit kuramsal yapı veya organizasyon olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda kişilik, gözlem yoluyla elde edilen verilere dayanan bir soyutlamayı temsil etmektedir.
- Kişilik, bireyin kendine özgü sahip olduğu özellikleri bir araya gelmesiyle yapılaşmış bir bütün, bir örüntü oluşturmaktadır.

Yukarıda ortak öğeler bağlamında kişilik, insanları birbirinden ayıran, tutarlı, kendine özgü, yapılaşmış özelliklerin bütünü olarak tanımlanabilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

3.2 Kişilik Kuramları

Kişiliği anlamak için yıllar boyunca birçok bilim insanı tarafından geliştirilmiş kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar, bireyin davranışlarının nasıl şekillendiğini açıklayabilmek amacıyla kişiliğin temelinde işleyen süreçleri anlamaya

çalışmışlardır. Her bir kuram, kişiliğin farklı bir boyutunu vurgulayarak kişiliği daha kapsamlı bir şekilde açıklamaya çalışmaktadır (Burger, 2006).

Aşağıda bu kuramlar genel hatlarıyla ele alınmıştır.

3.2.1 Psikodinamik kuramlar

Psikanalizin kurucu Sigmund Freud, insan davranışlarının altında bilinçdışı zihinsel süreçlerinin bulunduğunu öne sürmüştür. Bilinçdışından bahseden ilk bilim insanı değildir ancak davranışların açıklanmasında bilinçdışının rolü üzerinde en çok o durmuştur (Burger, 2006). İnsan kişiliğini 'Topografik Model' adını verdiği bilinç öncesi, bilinç ve bilinçdışı olmak üzere üçe ayırmıştır. Daha sonrası topografik modeli terk etmemekle birlikte kişiliği oluşturan 'Yapısal Model'i ele aldığı görülmüştür. Freud'un yapısal modeli: id, Ego ve Süperego olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Bu ruh modeli insan motivasyonları ve çatışmalarını anlamak için önemli bir kaynak olmuştur (Bozdemir, 1990).

Kuramın içerisinde 'Analitik Psikoloji' teorisini öneren Carl Jung, kişiliğin anlaşılmasında içe dönüklük, dışa dönüklük, arketipler, kollektif bilinçdışı başta olmak üzerine yeni kavramlar keşfetmiş ve bu kavramları vurgulayarak kişiliğin anlaşılmasına katkılar sağlamıştır. Bu kuramın bir diğer isimlerinden olan Alfred Adler'in ise sosyal faktörlerin üzerinde durduğu görülmektedir. Adler, aşağılık kompleksi, erken çocukluk deneyimleri ve kişiliğin gelişiminde dış faktörlerin etkisini vurgulayarak bireysel farklılıkların anlaşılmasına katkılar sağlamıştır.

Psikodinamik kuramlar içerisinde birçok önemli teorisyen bulunmaktadır. Bu araştırmada asıl değişkenin bu kuramın içinde bulunmaması nedeniyle birkaç kuramcı ele alınmıştır.

3.2.2 Davranışsal ve bilişsel kuramlar

Davranışsal ve bilişsel kuramlar, kişiliği öğrenilmiş davranışlardan oluşan bir kavram olarak açıklamaktadır. Bu kuramda kişiliğin nasıl oluştuğunun anlaşılmasında davranışçı ve bilişsel öğeler odak noktasıdır. Kişiliği öğrenilmiş davranışlar olarak dile getiren ilk teorisyenler davranışçılardır. Bu kuramcılar, bireyin davranışlarının oluşmasında içsel süreçlerden ziyade dışsal faktörler ve çevrenin etkili olduğunu savunmaktadır. Davranışların altında yatan, gözlemlenemeyen içsel süreçler yerine, dışarıdan gözlemlenebilen ve ölçülebilen

davranışların incelenmesi gerektiği ileri sürerler. Davranışçı kuramın kurucusu Psikolog Broadus Watson'dur Watson'a göre kişilik üzerinde kalıtsal faktörler o kadar da önemli değildir. Kendisi, bir düzine çocuğu isterse doktor, avukat, sanatçı ya da hırsız olarak yetiştirebileceğini iddia etmiştir. Çünkü Watson, kişiliği alışkanlıklarımızın bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Pavlov, Skinner, Thorndike'ın çalışmalarından etkilenen Skinner, bu kuramı ayrıntılı ele alan ve kuramlaştıran kişidir. Davranışçılar, zamanla kişiliğin üzerindeki içsel süreçlerin önemini dikkate almaya başlamıştır. Bu süreçte, Dollard ve Miller psikanaliz ile davranışçılık arasında köprü kuran eklektik kuramı geliştirmiştir. Aynı şekilde bu kuram içerisinde yer alan Bandura, koşullanmadan ziyade gözlem yoluyla öğrenme üzerine dikkat çekerek başka bir eklektik kuram ortaya koymuştur. Son olarak, George Kelly kişiliğin açıklanmasında sadece bilişsel süreçlere yer vererek, davranışlarımızın bizim düşünme süreçlerimiz ile yorumlandığını ve buna bağlı olarak gerçekleştirildiğini öne sürdüğü bilişsel kişilik kuramını geliştirmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2017; Burger, 2006)

3.2.3 Varaloşçu ve hümanistik kuramlar

Varoluşçu ve hümanist kuramlar insanların doğasında var olan iyiliğin çevresel faktörler tarafından engellendiğini öne sürmektedir. Bu kuramlarda bireylerin davranışlarının sorumluluğu kendilerine aittir. Varoluşçu felsefe, zamanla hümanist yaklaşımın temelini oluşturmuştur. Rogers, bireylerin kişilik gelişimi yolculuğunda, insanların doğuştan potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik motivasyonlarının bulunduğunu söylemiştir. Bu motivasyona evrendeki tüm canlılar sahiptir. Ancak, yaşamda karşımıza çıkan çevresel faktörlerin insanların doğasında var olan iyiliği engellendiğini öne sürmüştür. Rogers, olumlu koşulsuz kabul ve saygı ihtiyaçlarımızın karşılanmasının, bireyin gerçek benliğini geliştireceğini söylemektedir. Maslow ise, ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan temel ihtiyaçların genetik olarak içimizde yer aldığını söylemektedir. Rogers' tan farklı olarak kendini gerçekleştirmeye az sayıda kişinin ulaşabildiğini ifade etmiştir. Rollo May ise bireylerin kişilik gelişimini; masumluk, isyan, sıradanlık ve yaratıcılık olmak üzere 4 aşama ile ele almıştır. Bireyin kendisiyle yüzleşebilmesinin büyümenin bir parçası olduğunu vurgulamıştır (Boeree, 2006).

3.2.4 Ayırıcı özellikler kuramı

Ayırıcı Özellikler Kuramı, bireylerin belirli kişilik özelliklerini hangi düzeyde sergilediğine göre sınıflandırılmasını esas alır. Bu kuramın araştırmacıları, bir bireyi diğerinden ayıran ayırıcı kişilik özelliklerini ölçmek ve saptamak amacıyla psikometrik araçlar kullanmıştır. Özellikler teorisi göre, kişilik özelliklerinin zaman içinde sabit kalmakta ve farklı faktörler karşısında tutarlılık gösterdiği varsayımına dayanmaktadır. Zaman içinde değişmeme varsayımı, bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin bir sonraki ay, bir sonraki sene ve yıllar boyunca sürdürdüğünü kabul etmektedir. Durumlara göre kararlılık gösterme varsayımı ise, kişinin sahip olduğu kişilik özelliklerinin ortamdan ortama değişiklik göstermediğini öne sürmektedir. Bu iki varsayımı destekleyen araştırmacıların yanında bu varsayımlara karşı çıkan araştırmacıların da bulunduğu görülmektedir (Robert ve Del Vecchio, 2000; Burger, 2006; Bozdemir, 1990).

Özellikler teorisi, kişiliğin çeşitli durum ve zamanlarda süreğen bir şekilde sürdürüldüğü düşünülen kişilik özelliklerini saptamaya ve ölçmeye çalışmıştır. Bu kuramın teorisyenleri bireylerin kişisel farklılıkları üzerine odaklanmakta ve bu özellikleri ölçmek için psikometrik ölçme araçlarından faydalanmaktadırlar (Bozdemir 1990).

3.2.5 Beş faktör (büyük beşli) kişilik kuramı

Allport'un başlattığı, ardından Cattell ve Eysenck'in katkılarıyla ilerleyen kişiliğin temel boyutlarını belirleme çabaları 1970'lerin sonu ve 1980'lerin başında Robert McCrea ve Paul Costa'nın araştırmalarıyla daha sistematik bir yapıya kavuşmuştur.

McCrea ve Costa, çalışmalarının başlangıcında nevrotizm ve dışadönüklük boyutlarına odaklanmıştır. Bir süre sonra deneyime açıklık alt boyutunu da keşfetmişlerdir. 1985'e kadar üç boyutlu kişilik modelini savunsalar da devam eden araştırmaları sonucunda kişiliğin beş temel boyuttan oluştuğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu beş boyutun ölçülebilmesi amacıyla bir ölçme aracı geliştirmişlerdir (Costa ve McCrea, 1985, 1992'den akt. İnanç ve Yerlikaya 2017). Bu ölçek zamanla, güncellenmiş ve günümüzde oldukça yaygın kullanılan bir kişilik ölçme aracı haline gelmiştir.

Gelişen teknoloji ve programların gelişimiyle araştırmacılar farklı örneklemler üzerinde de kişiliğin beş temel boyutu olduğuna dair kanıtlar elde etmişlerdir. Farklı kültürler ve örneklemler üzerinde yapılan bu çalışmalarda, beş faktör boyutlarının geçerliliğini destekleyen bulgular edinilmiştir (Feist ve Feist, 2006). Büyük beş kişilik özellikleri, kişiliğin bu beş özelliğe sahip olduğu anlamına gelmemektedir. Çünkü her alt boyut içinde çeşitli kişilik özelliğini bulunduran genel bir soyutlamadır. Buradaki 'Beş büyük' ifadesi alt boyutların her birinin oldukça kapsamlı alt boyutlar olmasında dolayı beş büyük olarak anılmaya başlanmıştır (Goldberg, 1981'den akt. John & Srivastava, 1999). Robert McCrea ve Paul Costa beş temel kişilik boyutlarını belirlemenin yanında bu boyutların teorik olarak açıklanması gerektiğini öne sürerek bu kişilik özelliklerini kuram haline getirmişlerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Costa ve McCrae (1992) NEO-PI-R de beş büyük boyutlarla ilişkili sıfatları şöyle açıklamaktadır: Dışadönük bireylerin en dikkat çekici özelliği sosyalliktir. Bu bireyler; atılgan, enerjik, heyecanlı, sıcakkanlı, olumlu ve sosyallik sıfatları ile ilişkilendirilmiştir. Dışadönüklüğün bir ucunda ise içedönük bireyler bulunmaktadır. Uyumluluk bir diğer adıyla geçimlilik kişilik özelliği ise işbirlikçi ve güvenilir özellikleri ile ön plana çıkmaktadır. Uyumlu insanlar; alçakgönüllü, uyumlu, sempatiklik özellikleri ile karakterizedir. Bu alt boyutun diğer ucunda ise karşıtlık bulunmaktadır. Sorumluluk kişilik özelliği, öz disiplinli ve düzenli olmaları ile iyi bilinirler. Sorumluluk sahibi bireyler; görev bilinci olan, başarı arzusuna sahip, mantık yoluyla hareket eden bireylerdir. Nevrotizm bir diğer adıyla duygusal dengesizlik; endişe, öfke, dürtüsellik, huzursuzluk özellikleri ile tanımlanmaktadır. Duygusal olarak dengesiz olan bu bireylerin depresyon yaşama ihtimalleri diğer alt boyutlara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Bu kişilik özelliğinin diğer ucunda ise duygusal açıdan dengeli kişilik özellikleri bulunmaktadır. Deneyime açık bireyler, hayal güçleri ve farklı deneyimlere karşı olan ilgileri ile bilinirler. Açık bireyler; entelektüel olarak birikimli, yeni ve çeşitli fikirler karşısında daha esneyebilen ve estetikliğe ilgi duyan özelliklere sahiptir. Bu boyutun diğer ucunda ise kapalılık bulunmaktadır.

Kısacası dışadönüklük, bireyin deneyimlediği ruh hali ve tercih ettiği kişisel etkileşimlerle ilgilidir. Uyumluluk, bireyin kişiler arası yönelimini ifade ederken; sorumluluk, disiplinli ve kararlı olma ve dürtüleri kontrolüyle ilişkilidir. Nevrotiklik,

duygusal tutarsızlık ve bireyin kişisel uyum seviyeleri ile ilgilidir. Deneyime açıklık ise, yeni deneyim ve fikirlere karşı açık olabilmesi ile ilişkilidir (Kabigting, 2021).

İlgili alt boyutlara ilişkin ayrıntılı açıklamalara aşağıda yer verilmiştir

Dışadönüklük

Dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireyler; konuşkan, sempatik, neşeli, eğlenceyi seven, girişken, canlı, iyimser, sosyal davranış becerileri yüksek olan kişilerdir. Bu alt boyutun diğer tarafında bulunanlar İçedönükler ise; çekingen, ketum, sessiz kişilerdir. Bu özellikler onların asosyal ve enerjisi olmadığı anlamına gelmemektedir (McCrea ve Costa, 1985, 2003). Dışadönük bireylerin içedönük bireylere kıyasla görünümlerine daha fazla dikkat etmeleri, kendilerine güvenmeleri ve arkadaş canlısı görülme olasılıkları daha fazladır. Dışadönük bireylerin, kendilerine yabancı kişiler ile etkileşime geçerken diğer insanlara nazaran daha rahat davrandıkları ve insanların kendileri hakkında olumlu görüşleri olacağına inanma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik özelliklerinin, çıkan tartışmalar karşısında yapıcı bir tutum sergileme ve kendini açma ile ilişkili olduğu görülmektedir. (Back vd., 2011; Cuperman ve Ickens, 2009; Collins ve Miller. 1994;'den akt. Harris ve vazire, 2016).

Nevrotizm /Duygusal Tutarsızlık

Nevrotizm düzeyi yüksek olan bireyler; kaygılı, sinirli, şüpheci, güvensiz, depresif kişilerdir (McCrea ve Costa, 2003; İnanç ve Yerlikaya, 2017). Araştırmacılar, nevrotik bireylerin olaylar ve durumlar karşısında daha sık stres yaşadığı ve bu alt boyutun kişilerin psikolojik sorunlar yaşama eğilimini ifade ettiği söylenmektedir (Costa ve McCrea, 1992, 2003). Nevrotizm düzeyi yüksek bireyler, diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerine yönelik kaygılanırlar ve onaylanma ihtiyacı hissederler. Bu bireyler, olaylar ve durumlar karşısında olası tehditleri ararlar ve temkinli davranırlar (Haas vd., 2007). Yüksek düzeyde nevrotikliğe sahip bireyler, yaşamış oldukları olumsuz deneyimleri daha düşük nevrotikliğe sahip bireylere göre daha fazla olumsuz olarak değerlendirirler. Bu bireyler, kurmuş oldukları ilişkilerde kendilerini güvensiz hissetmektedirler. Bu nedenle ilişkilerini baltalayan davranışlarda bulundukları görülebilmektedir (Guher vd., 1999; Neyer ve Lenhart, 2007'den akt. Harris ve Vazire, 2016). Noftle ve Shaver

(2006), bu bilgiyi destekler nitelikte kaygılı bağlanmanın en iyi açıklayan kişilik özelliğinin nevrotiklik olduğunu saptamıştır.

Soldz ve Vaillant (1999) tarafından yürütülen kişilik özellikleri ile yaşam süreçlerinin arasındaki ilişkinin incelendiği 45 yıl süren uzanlamasına araştırmasında, nevrotikliğin bireylerin yetişkinlik süreçlerinde uyumu zorlaştırdığı ve sigara bırakma amacına ulaşmayı engellediği saptanmıştır. Ayrıca, bu araştırmada bireylerin orta yaş evresinde yaşamsal işlevlerini olumsuz yönde en çok nevrotikliğin etkilediğine ulaşılmıştır. Roccas ve ark. (2002), duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile temel değerler arasında olumlu bir ilişki olmadığı sonucunu ulaşmışlardır. (Komarraju vd., 2011), nevrotizmin öğrencilerin etkili öğrenme stillerini negatif yönde etkilediğini ve öğrencilerin nevrotizm düzeyi yükseldikçe öğrenme süreçlerinden uzaklaşma, öğrendiklerini sistematik organize etme ve ayrıştırmalarında yetersiz olduklarını saptamıştır.

Deneyime Açıklık /Gelişime Açıklık

Deneyime açık olan bireyler, farklı ve çeşitli deneyimler arayan insanları temsil etmektedirler. Bu insanlar, bilindik kişiler ve nesnelerle etkileşime girmekten rahatlık duyan insanlardan farklıdır. Örneğin, deneyime açık biri, bir kafede farklı içecek opsiyonlarını deneyimlemek ve başka kafeleri keşfetmeyi daha çok tercih ederken deneyime açık olmayan bir kişi ise düzenli gittiği bir kafede önceden içmiş olduğu içeceği tercih etmeye daha yatkındır. Gelişime açık bireyler; gelenekleri sorgulayan, meraklı, liberal, yaratıcı, belirsizliğe tahammül edebilen ve özgün kişilik özelliklerine sahiptir. Gelişime açıklık boyutundan düşük puan alan bireyler ise; realist, yaratıcılığı körüklenmiş, rutini sürdürmeyi tercih eden, gelenek ve görenekleri sürdüren kişilik özelliklerine sahiptirler ve daha sabit bir yaşam tarzı ile gelenekleri sürdürmeyi tercih ederler. (McCrea ve Costa, 2002; Feist ve Feist, 2008).

Sorumluluk

Sorumluluk alt boyundan yüksek puan alan bireyler; düzenli, başarı yönelimli, azimli, sabırlı, hırslı ve disiplinli olan kişilerdir (Costa ve McCrae, 1995). Sorumluluk düzeyi düşük olan bireyler ise; dikkatsiz, amaçtan yoksun, dağınık ve işten kaçan bireylerdir (McCrea ve Costa, 2003). Aynı zamanda, sorumluluk boyutu başarı içeren durumlarla bir arada gözlenebilmesinden dolayı ‘Başarma İsteği’

olarakta adlandırılmıştır (Burger, 2006). Sorumluluk kişilik özelliği, akademik başarıyı arttırmada güçlü bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sorumluluk sahibi olmanın etkili öğrenme stillerini öğrenmeyi kolaylaştırdığı araştırmalarda saptanmıştır (Komarraju ve ark, 2011). Sorumluluk alt boyutunun, çevreyi korumaya yönelik davranışlara katkı sağlama ve çevre dostu tutumları pozitif yönde güçlü düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Milfont ve Sibley, 2012).

Uyumluluk / Geçimlilik

Uyumlu bireyler, yumuşak kalpli insanlar olarak nitelendirilir ve bu onları acımasız olan bireylerden ayırt etmektedir (Feist ve Feist, 2008). Uyumluluk boyutundan yüksek puan alan bireyler; şefkatli, yardımsever, kendini ön planda tutmaya çalışmayan, iyi huylu ve alçakgönüllü insanlardır. Alçakgönüllülük özelliği, kendilerini olduklarından daha yetersiz ve aşağılayan bir eğilim göstermelerine neden olabilmektedir. Geçimlilik güzeyi düşük bireyler ise; hakimiyet eğilimli, saldırgan, kuşkulu, sınırları zorlayan, küçümseyici ve eleştirel tutum sergileyen kişilik özelliklerine sahiptir (McCrae ve Costa, 2003; Feist ve Feist, 2008). Milfont ve Sibley (2012), geçimli bireylerin çevresel değerlerle güçlü bir bağı olduğunu ifade etmiştir. Roccas ve ark. (2002) tarafından yürütülen bir araştırmada, uyumluluğun yardımseverlik ve gelenek değerleriyle en güçlü ilişkili olan alt boyut olduğu saptanmıştır. Uyumlu bireylerin, güç ve kontrol arayışı değerler ile zıt bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Geçimli bireyler, arkadaşlara yardım etme, iyi davranışlara geri dönüşte bulunma ve kişilerarası beceriler gibi sosyal davranış becerilerine sahiptirler. Bu doğrultuda, uyumlu bireylerin daha sık arkadaş olarak seçilebildikleri görülmüştür (Slfhout ve ark., 2011'den akt. Harris ve Vazire, 2016).

Olumsuz Değerlilik

Olumsuz değerliliği yüksek bireyler; işe yaramayan, değerlerden yoksun ve kötü bir kişi olarak kendilerini değerlendirme eğilimindedirler. Bu boyutta bireyin kendisine yoğun düzeyde öz eleştiride bulunduğu görülmektedir. Ayrıca, kişi kendisine yönelik olumsuz yargılara sahiptir. Bu kişiler, etrafındaki insanlar tarafından onaylanmayan düşüncelere ve davranışlara sahip olduklarına inanabilirler. Bu eğilimden dolayı olumsuz değerliliği yüksek bireylerin, benlik algılarının bozulabilmesi ve sahip oldukları ilişkilerde sorunlar yaşayabilmesi olası görülmektedir (Gençöz ve Öncül, 2012).

4. BİLİŞSEL ESNEKLİK

4.1 Bilişsel Esneklik

Yaşamımızda var olan karmaşıklıklar, bizlerin bilişsel olarak esnek olma ihtiyacını meydana getirmektedir (Martin ve Anderson, 1998). İhtiyacımız olan bilişsel esneklik kavramı araştırmacıların dikkatini çekmiş ve alan yazında çok sayıda çalışmaya konu olmuştur. Buna rağmen, yapılan araştırmalarda bilişsel esnek kavramının tanımı üzerine bir fikir birliği bulunmamaktadır. Ancak, çalışmalarda bilişsel esneklik üzerine ortak bir tanım yerine pek çok ortak işlevsel tanımlamanın bulunduğu görülmektedir. Bunlar; farklı bakış açıları, seçenekleri fark edebilme, problem çözme, yönetici fonksiyonlar, işlevsel sabitlik, çevresel koşullara uyum sağlayabilme işlevleridir (Yeniçeri, 2021).

Bilişsel esneklik, önceki araştırmalarda bir biliş problemi olarak ele alınırken zamanla iletişim yönünden incelenmeye başlanmıştır (Martin ve Rubin, 1995). Bireylerin iletişim yetkinliği için esneklik kavramı temel bir bileşendir ve esnek davranabilmek için bilişsel olarak esneyebilmek gereklidir. Bilişsel esneklik kavramı, bireyin iletişimdeki alternatif yolların farkında olma, durum ve olaya uyum sağlama motivasyonu ve esnek davranmaya ilişkin öz yeterlilik algısını ifade etmektedir (Martin ve Anderson, 1995).

Martin ve Rubin, bilişsel esnekliği üç temel özellik ile tanımlamaktadır. Bunlar:

- Bireyin, durumlar karşısında alternatif seçeneklerin farkında olması,
- Yeni olaylara uyum sağlama ve esnek olma konusunda istekli ve motive olması,
- Esnek davranabileceğine dair bir inanca sahip olmasıdır.

Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, farklı iletişim yollarını keşfetmeye, alışkın olmadıkları durumların üstüne gitmeye ve davranışlarını mevcut koşullara göre yeniden düzenlemeye istekli bireylerdir (Martin ve Anderson, 1995).

Martin ve Anderson (1995), Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerliliğini test ettikleri birinci çalışmalarında, atak bireylerin (rekabetçi, baskın, bağımsızlık) ve tepkisel bireylerin (yardımsever, içten, nezaket, arkadaş canlılığı) bilişsel esneklik varyansını %30 açıkladığı bulgusuna ulaşmıştır. Kısaca bilişsel olarak esnek bir birey hem atak hem de tepki verebilen iletişimcidir. Canas ve ark. (2003), bilişsel esnekliği, kişinin çevresinde yeni ve beklenmedik durumlar ile başa çıkabilmek için bilişsel işlemleme stratejilerini kullanabilme ve uyarlayabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlama, üç özellik ile sınıflandırılmıştır. İlk özellik, zihinsel süreçleri esnetebilmek bir yetenektir ve bu yetenek deneyim yoluyla zamanla kazanılabilmektedir. İkinci özellik, karşılaşılan problemlere uygun bilişsel stratejilerin uyarlanabilmesini içermektedir. Üçüncü özellik, bu uyarlamanın yeni ve alışılmadık faktörler karşısında gerçekleşebilmesidir.

Esneklik, bireyin değişen koşullara uyum sağlayabildiğini ifade etmektedir. Payne ve ark. (1993), insanların her zaman olaylar karşısında bu uyumu gerçekleştiremediği ifade etmiştir. Bu durum ise 'Bilişsel Katılık' olarak adlandırılmıştır. Bilişsel Katılık, bireyin karşılaştığı faktörler karşısında ısrarla işe yaramayan davranışlarını devam ettirmesi olarak açıklanmıştır.

Moore ve Malinowski (2009) birlikte yürütmüş oldukları çalışmalarında, bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği arttırdığı bulgusuna ulaşmıştırlar. Bu çalışmanın sonucu, bilişsel esnekliğin kişinin değişen çevresel koşullara uyum sağlamaya çalışırken dikkat süreçlerine bağlı olması ile tutarlıdır. Bireyin karşılaştığı duruma yönelik tepkisinin işe yaramadığını fark etmesi ve bu tepkiyi değiştirmesi gerektiğini anlama süreci oldukça dikkatli olmayı gerektirmektedir.

Phalet ve Kosic (2006), Bilişsel esnekliğe daha özel bir açıdan bakmış ve bir düşüncenin, nesnenin veya olayı çeşitli perspektiflerden görme ve dikkat odağını kaydırabilme yeteneği olarak ifade etmiştir. Ayrıca, bireylerin hatalı davranışlarını derinlemesine ayırt etmesi, farklı çözüm yolları üretebilmesi, dikkatlerini ayrıştırması ve uygun tepkide bulunabilmesi, aynı zamanda birden fazla bilgi kaynağını değerlendirme kabiliyeti olduğunu göstermektedir.

Stevens (2009), bilişsel esneklik kavramı; değişen koşullara uyum sağlayabilme, zihinsel geçişkenlik yapabilme ve sorunlara farklı stratejiler ile yaklaşabilme kabiliyeti olarak tanımlamıştır. Martin ve Rubin (1995) ise, bilişsel

olarak esneyebilenlerin başına gelen olaylar karşısında olası seçenekleri fark edeceği, olaylara yönelik uyum sağlamayı tercih edeceği ve esnek olacağına dair kendine güven duyacağını ifade etmiştir.

Dennis ve Wander Wal (2010), alan yazında sıklıkla kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri'ni (BEE) geliştirmiştir. Bu envanterde bilişsel esnekliği üç temel boyutta ele almışlardır. Bunlar; zor durumları yönetilebilir olarak algılama eğilimi, yaşam olayları ve insan tepkileri için birden fazla açıklamayı algılayabilme yetisi ve zorlayıcı faktörlerde birden fazla alternatif çözüm üretebilme becerisidir.

Bilişsel esnekliğin pek çok araştırmacı tarafından tanımlandığı görülmektedir. Diamond (2006), bilişsel esnekliği; alternatif bakış açıları, dikkat odağı ve yanıt eşlemeleri arasında geçiş yapabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Geurts ve ark. (2009), bilişsel esnekliği yürütücü işlevlerin bir bileşeni olarak ele almış ve düşünce ya da davranışsal tepkilerimizi durumlara yönelik değiştirebilme yetisi olarak açıklamıştır. Garcia ve arkadaşları (2010) ise bilişsel esnekliği, değişen çevresel taleplere uyum sağlayarak hedef doğrultusunda davranışlarını düzenleyebilme yetisi olarak tanımlamaktadır. (Akt. Lonescu, 2012).

Bilişsel olarak esnek olabilmek, insanların yaşamdan almış oldukları doyumun artmasına, sağlıklı kararlar verebilmesine ve kendisini yeterli olarak değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde, Çelikkaleli (2014), bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin kendilerini yeterli bulduklarını ifade etmiştir. Bilişsel esneklik, inşaların yaşamlarında karşılarına çıkabilecek zorlu durumlar karşısında sorun yaşama ihtimallerini azaltmaktadır. Çünkü bu insanlar, değişimleri kendileri için gelişme ve dönüşüm sağlama fırsatı olarak görmektedir (Akçay, 2016' dan akt. Külekçioğlu, 2022).

Bilişsel olarak esnek kişiler, farklı durumlar karşısında o duruma yönelik farklı davranışlar sergileyebilmekte ve yaşanılan olayları anlamladırma süreçlerinde daha esnek davranabilmektedirler (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005' ten akt. Bankoğlu, 2022). Bu kişiler; iletişim kurmaya açık, özgüvenli, atılgan, yetkin olabilmekle ilişkilendirilir. Alternatif seçenekleri görebilmekte ve bu doğrultuda hızlı bir şekilde çözüm üretebilme becerileri ile karakterizedir (Martin ve Anderson, 1998).

Alanyazı incelendiğinde, bilişsel esneklik kavramı ile psikolojik esneklik kavramlarının karıştırılabildiği görülmektedir. Bilişsel esneklik kavramı, BDT içerisinde sıklıkla ilişkilendirilen bir kavram iken; psikolojik esneklik, Kabul ve Adanmışlık (ACT) terapisinde ulaşılmaya çalışılan asıl amaçtır. Bilişsel esneklik, bireyin karşılaşmış olduğu farklı durumlar ve olaylar karşısında alternatif seçeneklerin varlığını fark edebilme ve bu durumlara alternatif seçenekler ile uyum sağlayabilme kabiliyetidir. Bilişsel Davranışçı Terapinin, işlevsel olmayan düşünceleri alternatif düşüncelerle yeniden yapılandırma süreci, düşüncelerin esnemesi ve farklı yolların olabildiğinin fark edilmesi bilişsel esneklik kavramı ile uyuşmakta olduğunu göstermektedir. BDT'nin temel hedeflerinden biri de bireyin bilişsel esnekliğini arttırabilmektir. Çünkü esnekliğin tam tersi olan katılık kavramı bireyin ruh sağlığı sorunlarının artması ile ilgiliyken esneklik ise kişinin psikolojik sorunlarının azalması ve psikolojik sağlamlığı ile ilgilidir. Psikolojik esneklik ise 6 öğeden oluşan geniş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu öğeler: kabul, ayrışma, şimdiki anla temas, bağlam olarak kendilik, değerler, ve adanmış davranıştır (Savaş ve Türk, 2022).

4.2 Bilişsel Esneklik İle ilgili Çalışmalar

İnsanlar, karşılaştıkları problemler üzerinde bilişsel ve davranışsal yetilerini kullanmaktadır. Bu nedenle bilişsel esnekliğin bireyin problem çözme becerileri üzerindeki etkisi araştırmalara konu olmuştur. Çelikkaleli (2014), çalışmasında bilişsel esneklik ile olumlu problem çözme becerileri arasında pozitif ilişki bulunurken olumsuz problem çözme becerileri ile arasında negatif yönde ilişkinin bulunduğuna ulaşılmıştır. Akti (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça problem çözme kabiliyetlerinin de arttığı ifade edilmiştir. Arslan (2022), 344 yetişkin ile yürüttüğü araştırmasında, bireylerin bilişsel olarak esnek olmanın ilişkilerde güven duygusunu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

Lange ve ark. (2019), bilişsel esneklik ile çevreyi korumaya yönelik davranışlar arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, çevre dostu davranışların açıklanmasında sadece kişilik özelliklerinin değil bilişsel esnekliğinde etkisinin göz ardı etmemiz gerektiğini vurgulamıştır.

Öz anlayış, kişinin yaşamış olduğu olaylar karşısında kendisine anlayışlı bir şekilde yaklaşabilmesidir. Özdemir (2024) tarafından üniversite sınavına hazırlanan 468 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esneklik ile öz anlayış arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeylerininde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mutluluğa giden yolda, yaşam doyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır. Yaşam doyumu, bireyin kendi perspektifinden yaşamdan duymuş olduğu genel memnuniyeti değerlendirmesidir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça yaşamdan duydukları memnuniyeti daha olumlu değerlendirdiklerine ulaşılmıştır (Koşar, 2024; Seki, 2024; Yılmaz, 2024).

Bilişsel açıdan esnek bireyler, olaylar karşısında alternatif seçenekleri görebilme ve yaşam faktörlerine uyum sağlayabilme becerileri sayesinde psikolojik dayanıklığı desteklemektedir (Tezi, 2025). Psikolojik dayanıklılık, bizlerin yaşamış olduğu olaylar ile ne ölçüde baş edebildiğini göstermektedir. Edalet (2024) tarafından 751 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada, bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığın güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Özhan (2024), beyaz yakalı çalışanlar ile gerçekleştirdiği çalışmasında, bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Kurt ve Gündüz (2019), 1139 genç yetişkin ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında, bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu saptamıştır. Bilişsel esnekliğin, düşünceler arası geçiş yapabilme ve sahip olunan düşüncelerin yeniden yapılandırılmasına yardımcı olarak rasyonel olmayan ilişki inançlarını üzerinde azaltıcı etkisi bulunduğu ifade edilmiştir.

Lee ve Orsillo (2014) tarafından yürütülen çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilişsel esnekliği farkındalığın bir mekanizması olarak ele almıştır. Araştırma sonuçlarında, yaygın anksiyetenin esnek olmayan davranışlar ile karakterize olabileceği vurgulanmıştır. Ayrıca, farkındalığın bilişsel esneklik üzerinde iyileştirici bir etkisinin olabileceği ifade edilmiştir. Külekçioğlu (2022) tarafından 18- 35 yaş aralığında bulunan beliren yetişkinlik dönemindeki 342 yetişkin ile yürütülen çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bireylerin büyüme korkularının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Maslet ve ark. (2009), aerobik egzersizlerin kişinin bilişsel esneklik kapasitesini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Krol ve Gruzka (2023) tarafından yön bulma sporuyla ilgilenen 100 koşucu üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, bu sporun bilişsel esneklik düzeyini arttırdığını saptamıştır. Spor yapmanın bireyin yalnızca fiziksel performansını değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerini de geliştirdiği vurgulanmıştır. Özen (2024) tarafından 439 sporcu üzerinde yürütülen çalışmada, sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak, sporcuların esneklik düzeyleri arttıkça empatik eğilimlerinin de arttığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde yeme bozukluklarıyla bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sayılarının arttığı dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçları, anoreksiya nevroza hastalarının düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğunu göstermektedir (Chanturia vd., 2011). Charberlain ve ark. (2006) ise araştırmalarında, obsesif kompulsif bozukluğa sahip hastalarda bilişsel esnekliğin zayıf olduğu sonucuna ulaşmıştır. Şahin (2022), uzmanlık tezinde ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı alan 51 gönüllü katılımcı ile yürüttüğü araştırmasında, bu bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır.

Clarfield ve Niman (2012), düşük gelirli bebeklerde bilişsel esnekliği uzunlamasına incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda yoksulluğun bebeklerin bilişsel esneklik kapasitelerinde bozulmalara yol açtığına ulaşılmıştır.

Gökçen ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinde sabır ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, bilişsel esneklik değişkeninin sabır değişkenini %18 oranında açıkladığını saptamıştır.

Mones ve Massonie (2022), yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin sesli ortamlarda daha fazla seçenek ve fikir üretebilme kabiliyetine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kolburan (2018) tarafından 272 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada, bilişsel esneklik ile mizah biçimleri arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri artıkça olumlu mizah stillerini daha fazla tercih ettiğine ulaşılmıştır.

Tanhan, Özak ve Kaya (2023), 385 üniversite öğrencisinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri

çalışmalarında, bilişsel esneklik düzeyinin arttıkça sosyal medyanın daha kontrollü ve bilinçli kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, düşük bilişsel esnekliğe sahip olmanın hedefler doğrultusunda esnek planlama ve düzenleme yapmayı zorlaştırdığı vurgulanmıştır.

4.3 Değişkenler Arasındaki İlişkiler

4.3.1 Kişilik özellikleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişki

Kişilik, zaman içinde sabit hale gelen; bilişsel, duygusal, davranışsal fonksiyonlarımızı etkileyen psikolojik nitelikteki özellikler olarak tanımlanmıştır (Mount, Barrick, Scullen ve Rounds, 2005; Ulutaş, 2018). White'a göre (2004) kişilik ve ilişki yapıları çeşitli ve karmaşık şekillerde iç içe geçmekte ve kişilik, kim olduğumuzun büyük bir bölümünü ifade etmektedir. Bu ifadenin bir alanı da yakın ilişkilerimiz olmaktadır. Yakın ilişkilerde bireyin kişiliği ile karşısındaki bireyin kişiliği bağlantı kurmaktadır. Araştırmalar, bu bağlantı sayesinde birbirimiz üzerinde etki bırakabildiğimizi ifade etmektedir. Bu nedenle, kişilik faktörünün ilişki memnuniyetini etkilemesi araştırmacılar tarafından beklenmiştir (White vd., 2004; Bradbury ve Fincham, 1988). İmamoğlu (2009), kişilik boyutlarının, ilişkilerin sürdürülmesi ve sonlandırılması süreçlerinde önemli olduğunu vurgulamıştır (Kurt, 2021). Kısacası, araştırmacılar, bireylerin bir ilişkiye getirdikleri kişilik özelliklerinin, o ilişkideki doyumla bağlantılı olması gerektiğini öne sürmektedir (Tackett, 2011; Dyrenforth ve ark., 2010).

4.3.2 Kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki

Bireysel özelliklerimiz, duygusal, bilişsel ve davranışsal fonksiyonlarımızı etkilemektedir. İlgili araştırmalar kişilik özellikleri içerisinde yer alan bireysel özelliklerin, bilişsel esneklik ile temas ettiğini ifade etmiştir. Martin ve Anderson (1998), bilişsel olarak esnek bireylerin; sorumluluk sahibi, atılgan, iletişime açık, kendine güvenen, esnek, anlayışlı, uyumlu ve dikkatli kişiler olduklarını ifade etmiştir.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliğin; dışadönüklük, gelişime açıklık, geçimlilik, sorumluluk ve nevrotizm kişilik boyutlarıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Deneyime açık bireyler, yeni ve çeşitli deneyimler yaşamaya istekli ve bu deneyimlere karşı açıktır. Bilişsel esnekliğin beklenmeyen olaylar ve durumlar karşısında esneklik gösterebilme kapasitesi, deneyime açıklık ile benzerlik göstermektedir. Deneyime açık bireyler, aynı zamanda esnek bireyler olaraktan ifade edilmektedir. Bir bireyin esneklik gösterebilmesi için yeni durumlara uyum sağlama yönünde istekli olması gerekmektedir. Bu bağlamda, sorumluluk sahibi bireylerin hedefleri doğrultusunda istikrarlı motivasyon sergilemeleri, bilişsel esnekliğin temel özellikleriyle örtüşmektedir. Uyumlu bireylerin anlayışlı ve geçimli olmaları; dışadönük bireylerin ise sosyal, atılgan ve işlevli problem çözme becerileri sahip olmaları, bilişsel esneklikle benzer özellikler taşımaktadır. Nevrotik bireyler ise endişeli, uyumsuz ve katı tutumlar sergilemektedir. Bu özellikler, bilişsel esnekliğin yapısı ile ters düşmektedir. Öte yandan, olumsuz değerliliğe sahip bireylerin, kendilerine yönelik yoğun olumsuz eleştirileri bulunmaktadır. Bilişsel olarak esnek bireylerin kendine güveni düzeyleri değerlendirildiğinde bu iki değişkenin ters yönlü bir ilişkili olacağı düşünülmektedir.

4.3.3 Bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasındaki ilişki

Bilişsel esneklik, bireyin yaşamış olduğu durumlar ve olaylar karşısında düşünceleri arasında geçiş yapabilme ve var olan bilişsel kalıplarını yeni durumlara uyarlayabilme becerisi olarak en sade şekilde açıklanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995; Dennis ve Wanderwal, 2010). Nar ve arkadaşları (2022), çalışmalarında ilişkilerde ortaya çıkan sorunlar ve problemler karşısında bilişsel olarak esnekliğe duyulan ihtiyacın arttığını vurgulamışlardır. Ayrıca, alanyazı incelendiğinde bilişsel esnekliğin; duygu düzenleme güçlüğü (Reis, 2020), empati (Işık, 2024), duygusal yakınlık (Paulson ve ark., 2023), öz şefkat (Yelpaze, 2020), akılcı olmayan inançlar (Gündüz, 2013; Kurt, 2019), mizah stilleri (Kolburan, 2019), affetme (Thampson ve ark., 2005; Küçüker, 2016), yaşam doyumu (Yelpaze ve Yakar, 2019), aldatma eğilimi (Beikzadeh, 2023) benlik saygısı (Seçir, 2024) ve problem çözme becerileri (Bilgin, 2009; Türe, 2016) gibi çeşitli faktörler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu değişkenlerin ilişki doyumu ile ilişkisi göz önüne alındığında, bilişsel esneklikliğin ilişki doyumunu etkileyeceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar da bu düşünceyi desteklemektedir. Bilişsel esneklik, bireyin partneriyle yaşadığı sorunlar karşısında olası çözüm yollarını fark edebilmelerine ve var olan duruma

uyum sağlamalarına katkı sağlamaktadır. Bu beceri, bireyin partnerinin davranışlarının altında yatan olası nedenleri farklı açılardan değerlendirebilmelerine yardımcı olmaktadır. Bu sürecin, ilişki doyumunun artmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

4.3.4 Bilişsel esnekliğin aracılık rolü

Bireyin ilişkisinden aldığı doyumu değerlendirmesi aynı zamanda bilişsel bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bireyin sahip olduğu ilişki doyumunu daha olumlu değerlendireceği ön görülmektedir. Çünkü bilişsel esneklik düzeyinin artması, bireyin ilişki içerisinde akılcı olmayan inançlarının azalmasına (Gündüz, 2013; Kurt, 2019), ilişkisi içerisinde daha sağlıklı iletişim ve problem çözme becerilerini kullanmasına (Bilgin, 2009; Türe, 2016) ve partnerinin davranışlarını anlamasına katkı sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinin biliş fonksiyonu ve ilişki doyumunun değerlendirme süreci ele alındığında, bilişsel esnekliğin bu iki değişken arasında bilişsel bir uyum rolü üstlenebileceği düşünülmektedir.

5. YÖNTEM

5.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemek ve bu ilişkiler üzerinden sebep-sonuç çıkarımları yapmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırmada, bağımlı değişken olarak ilişki doyumu ele alınırken, kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik ise bağımsız değişkenler olarak değerlendirilecektir.

5.2 Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu, 18-65 yaş arasında romantik ilişki yaşayan sevgili, nişanlı ve evli bireyler oluşturmaktadır.

Katılımcılara ulaşabilmek amacıyla kolay ulaşılabilir örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri tercih edilmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme, araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerden elde edilen verilere dayanmaktadır. Kartopu örnekleme ise uygun katılımcıların, mevcut çalışma grubundaki bireyler aracılığıyla araştırmaya dahil edilmesi amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Gürbüz ve Şahin, 2018).

Örneklemin büyüklüğü gözlenen madde sayısının en az 5 katı olması gerektiğine dair genel bir kurala göre 400 kişi olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise 464 katılımcıya ulaşılmıştır.

5.3 Veri Toplama Araçları

5.3.1 Demografik bilgi formu

Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, ilişki düzeyleri ve ilişki sürelerine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

5.3.2 İlişki doyumu ölçeği (İDÖ)

Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş bir değerlendirme aracıdır. İlk başta yalnızca evli bireylerin ilişki doyumunu ölçmek amacıyla tasarlanmış olan bu ölçek, daha sonra kapsamı genişletilerek tüm romantik ilişkilerde kullanılabilecek bir ölçek haline getirilmiştir. Bu çalışmada, Curun (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılmıştır.

Ölçek, 7 madde içermekte olup, 7'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanmaktadır. Ölçeğin herhangi bir alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçeğin 4 ve 7 numaralı maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin ilişki doyumunun yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada, iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Curun (2001) tarafında yapılan araştırmada ise güvenilirlik katsayısı .86 olarak saptanmıştır. Literatürde ilişki doyumunu inceleyen çalışmalarda en çok tercih edilen, geçerliliği ve güvenilirliği yüksek bir ölçektir.

Ölçeğin bazı örnek soruları şunlardır: "İlişkiniz, ilişkiye başlarken sahip olduğunuz beklentileri ne ölçüde karşılıyor?", "İlişkinizde ne kadar probleminiz var?", "Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?".

5.3.3 Bilişsel esneklik ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin bilişsel esneklik düzeyini ölçebilmek amacıyla hazırlanmıştır. Martin ve Anderson (1998), ölçeği üç farklı örneklem üzerinde test ederek ve bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu kanıtlamıştır. Bu çalışmada, Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Altunkol (2011) tarafından yapılmış olan ölçek kullanılmıştır. Ölçek, 12 madde içermekte olup, altılı Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanmaktadır. Ölçeğin herhangi bir alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçekteki 2., 3., 5. ve 10. maddeler ters kodlanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak saptanmıştır (Altunkol, 2011).

Bazı örnek soruları şunlardır: 'Bir fikri/ düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.', 'Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.', Bir problemin üstesinden gelebilmek için başkalarının alternatif/farklı çözüm yollarını dinlemek ve bunları değerlendirmek isterim.'

5.3.4 Temel kişilik özellikleri ölçeği (TKÖÖ)

Gençöz ve Öncül (2012) tarafından geliştirilen Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, büyük beşli kişilik kuramını temel alarak ve tüm geliştirme aşamaları Türk kültürüne özgü şekilde uygulanarak hazırlanmış bir ölçektir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde, Türk kültüründe yaygın olarak kullanılan 226 sıfat belirlenmiş ve katılımcılardan bu sıfatları 5'li Likert tipi ölçeğe göre derecelendirmeleri istenmiştir. Sonuçlar doğrultusunda, kişilik özellikleriyle en uyumlu faktörler belirlenerek Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği oluşturulmuştur.

Ölçek, toplamda 45 madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar ve her birine ait madde sayıları şu şekildedir: Dışadönüklük (4, 6, 7, 14, 24, 32, 38, 39) için 8 madde; sorumluluk (12, 21, 22, 25, 42, 43, 44, 45) için 8 madde; duygusal dengesizlik (1, 11, 18, 27, 29, 33, 35, 37, 40) için 9 madde; gelişime açıklık (5, 9, 10, 17, 20, 36) için 6 madde; uyumluluk (3, 8, 15, 16, 19, 23, 28, 41) için 8 madde ve olumsuz değerlik (2, 13, 26, 30, 31, 34) için 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, 6, 7, 21, 22, 24, 32, 38 ve 39 maddeleri tersten kodlanmaktadır.

Gençöz ve Öncül (2012) tarafından yapılan güvenilirlik analizine göre, her bir boyutun Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla dışadönüklük için .89, uyumluluk için .85, nevrotizm için .83, deneyime açıklık için .80, sorumluluk için .85 ve olumsuz değerlik için .71 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, ölçeğin literatürle uyumlu ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

5.4 Verilerin Analizi

Bu araştırmada, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasındaki ilişki ve bilişsel esnekliğin aracı rolü değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular SPSS 27.0 programı ve Process Makro 4 aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizler, verileri geçerli olan 464 katılımcının verileri üzerinde yürütülmüştür. Demografik değişkenlere göre bağımsız ve bağımlı değişkenlerin farklılaşmasını incelemek amacıyla istatiksel analizler kullanılmıştır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ve –1 arasında olması dolayısıyla dağılımın homojen olduğu kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle, iki grup arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırmada kurulan hipotezler %95

güven aralığında test edilmiş; değişkenlerin normal dağılım gösterdiği dikkate alınarak Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bilişsel esnekliğin aracılık rol üstlenip üstlenmediği test etmek amacıyla Process Macro Model 4 aracılığıyla analizler gerçekleştirilmiştir.

6. BULGULAR VE YORUMLAMALAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılımcı olan bireylerin ulaşılan verilerine ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

6.1 Demografik Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ait betimsel bulgular aşağıdaki gibidir:

Çizelge 6.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Betimleyici Bulgular

Demografik Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	272	58,6
	Erkek	192	41,4
	Toplam	464	100,0
Eğitim Durumu	Lise ve altı	72	15,5
	Lisans	339	73,1
	Yüksek Lisans	53	11,4
	Toplam	464	100,0
İlişki Düzeyi	Sevgili/ Nişanlı	262	56,5
	Evli	202	43,5
	Toplam	464	100,0
İlişki Süresi	0-1 yıl	102	22,0
	1yıl 1 ay-5yıl	162	34,9
	5yıl- 1 ay- 10 yıl	67	14,4
	+10 yıl	133	28,7
	Toplam	464	100,0

Araştırmaya 18-65 yaş arasında 464 kişi katılmıştır. Katılımcıların %58,6'sını kadınlar, %41,4'ünü erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında %15,5'ini Lise ve altı, %72,1' i lisans, %11,4'ü ise lisansüstü/Doktora mezunu olduğunu görülmektedir. Bu katılımcıların %56,5' i, Sevgili/ Nişanlı, %43,5 'i ise evli katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların partnerleri ile ilişkileri ne

kadar süredir devam ettiği incelendiğinde ise %22'si 0-1yıl, %34,9'u 1yıl 1 ay-5yıl, %14,4'ü 5yıl- 1 ay-10yıl, %28,7'si ise 10 yıldan fazladır partner oldukları görülmektedir.

6.2 Ölçümlerin Dağılımı ve Betimsel Bulguları, Verilerin Dağılımı ve Güvenilirlik Katsayı Değerlerine Ait Bulgular

Araştırmanın bu kısmında değişkenlere ait betimsel bulgular, basıklık ve çarpıklık değerleri ve ölçeklerin güvenilirliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Çizelge 6.2: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik, İlişki Doyumu Ölçeğine Ait Betimsel Bulgular, Verilerin Dağılımı ve Güvenilirlik Katsayılarının Değerlendirilmesi

Ölçümler	n	min	maks	x̄	SS	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha
TKÖÖ Dışadönüklük	464	17	40	31,11	5,320	-0,340	-0,361	0.80
TKÖÖ Sorumluluk	464	18	40	31,45	5,235	-0,354	-0,446	0.82
TKÖÖ Nevrotizm	464	9	41	24,73	6,543	-0,438	-0,014	0.80
TKÖÖ Uyumluluk	464	25	40	35,22	3,694	-0,617	-0,505	0.81
TKÖÖ Deneyime Açıklık	464	15	30	23,02	3,101	-0,257	-0,125	0.58
TKÖÖ Olumsuz değerlilik	464	6	15	8,429	2,261	0,200	0,883	0.40
Bilişsel Esneklik	464	35	72	55,58	7,665	-0,115	-0,137	0.76
İlişki Doyumu	464	22	49	41,28	6,444	0,244	-0,910	0.86

TKÖÖ: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

Araştırmaya katılan 464 katılımcının cevaplandırmış olduğu ölçeklere ait betimsel istatistikler, normal dağılım göstergeleri ve iç tutarlılık katsayıları analiz edilmiştir. İncelenen değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri sırasıyla -0,617 ile 0,244 ve -0,910 ile 0,883 arasında değişmektedir. Tüm değerlerin ±1 aralığında bulunması, veri setinin normal dağıldığı ve parametrik testler için gerekli temel varsayımları sağladığı görülmektedir (Hair vd., 2013). Ölçümlere ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği'nin Olumsuz Değerlilik alt boyutunun düşük düzeyde güvenilirliğe (0.40) sahip olduğu

görülmüştür. Bu nedenle, söz konusu alt boyut gruplar arası fark testleri, korelasyon analizleri ve Hayes Process analizlerine dahil edilmemiştir.

6.3 Karşılaştırma Analizleri

Katılımcıların kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu düzeylerini sosyo- demografik değişkenler (cinsiyet, ilişki düzeyi, eğitim durumu ve ilişki süresi) bakımından karşılaştırılmasında, dağılımların homojenliği varsayımı sağlandığından parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir. İkili bağımsız gruplarda (cinsiyet, ilişki düzeyi) bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. üç ve daha fazla kategoriye sahip değişkenlerde (eğitim durumu, ilişki süresi) için ise ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık saptanan ölçümlerde, farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. Tüm analizler SPSS programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

6.3.1 Cinsiyete göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu

Katılımcıların cinsiyetine göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik düzeyleri ve ilişki doyumu puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek adına T-testi uygulanmıştır.

Çizelge 6.3: Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine İlişkin T-test Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Ort.	Standart sapma	t	P
TKÖÖ Dışadönüklük	Kadın	272	30,69	5,405	-2,049	,041*
	Erkek	192	31,71	5,151		
TKÖÖ Sorumluluk	Kadın	272	31,36	5,196	-0,447	,655
	Erkek	192	31,58	5,302		
TKÖÖ Nevrotizm	Kadın	272	25,74	6,425	4,030	,000**
	Erkek	192	23,29	6,458		
TKÖÖ Uyumluluk	Kadın	272	35,48	3,661	1,776	,076
	Erkek	192	34,86	3,719		
TKÖÖ Deneyime Açıklık	Kadın	272	22,53	3,149	-4,126	,000**
	Erkek	192	23,71	2,900		
Bilişsel Esneklik	Kadın	272	54,70	7,533	-2,962	,003*
	Erkek	192	56,82	7,698		
İlişki Doyumu	Kadın	272	40,54	6,634	,2,954	,003*
	Erkek	192	42,33	6,027		

***p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemler T-Testi*

TKÖÖ: Temel Kişilik Özellikler Ölçeği

Çizelge 6.3'te kişilik özellikleri, bilişsel esneklik, ilişki doyumu alt boyutlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçlarıyla tutarlı olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre bakıldığında erkeklerin dışadönüklük (p=, 041<0.05), deneyime açıklık (p=,000<0.01), bilişsel esneklik (p=,003<0.05) ve ilişki doyumu (p=,003<0.05) düzeyleri kadınlardan fazla iken; kadınların nevrotizm (p=,000<0.01) düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre sorumluluk (p=,655>0.05) boyutunun istatiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

6.3.2 İlişki düzeyine göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu

Katılımcıların ilişki düzeyine göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik düzeyleri ve ilişki doyumu puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek adına T-testi uygulanmıştır.

Çizelge 6.4: İlişki Düzeyine Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine İlişkin T-test Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	t	P
TKÖÖ Dışadönüklük	Sevgili/ Nişanlı	262	30,56	5,290	-2,568	,011*
	Evli	202	31,83	5,285		
TKÖÖ Sorumluluk	Sevgili/ Nişanlı	262	30,17	5,355	-6,236	,000**
	Evli	202	33,11	4,582		
TKÖÖ Nevrotizm	Sevgili/ Nişanlı	262	25,97	6,662	4,782	,000**
	Evli	202	23,11	6,029		
TKÖÖ Uyumluluk	Sevgili/ Nişanlı	262	34,84	3,740	-2,531	,011*
	Evli	202	35,71	3,583		
TKÖÖ Deneyime Açıklık	Sevgili/ Nişanlı	262	22,82	3,078	-1,579	,116
	Evli	202	23,28	3,118		
Bilişsel Esneklik	Sevgili/ Nişanlı	262	54,65	7,028	-2,931	,003*
	Evli	202	56,78	8,285		
İlişki Doyumu	Sevgili/ Nişanlı	262	41,90	6,170	2,379	,019*
	Evli	202	40,48	8,712		

***p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemler T-Testi*

TKÖÖ: Temel Kişilik Özellikler Ölçeği

Çizelge 6.4' te kişilik özellikleri, bilişsel esneklik, ilişki doyumu alt boyutlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçlarıyla tutarlı olarak ilişki düzeyine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, sevgili/ nişanlı katılımcıların ilişki doyumu (p=,019<0.05) ve nevrotizm (p=,000<0.01)

ortalamaları, evli katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir. Evli katılımcıların ise uyumluluk (p=,011<0.05), sorumluluk (p=,000<0.01), dışadönüklük (p=,011<0.05) ve bilişsel esneklik (p=,003<0.05) ortalamalarının sevgili/ nişanlı katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlişki düzeyi gruplarına göre, deneyime açıklık alt boyutunda ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p=,116>0.05).

6.3.3 Eğitim durumuna göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu

Katılımcıların eğitim durumuna göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik, ilişki doyumu düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını incelemek adına ANOVA testi uygulanmıştır.

Çizelge 6.5: Eğitim Durumuna Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine Ait ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
TKÖÖ Dışadönüklük	Gruplar arası	38,358	2	19,179	,677	,509
	Gruplar içi	13068,12	461	28,347		
	Toplam	13106,48	463			
TKÖÖ Sorumluluk	Gruplar arası	113,72	2	56,864	2,084	,126
	Gruplar içi	12579,49	461	27,287		
	Toplam	12693,22	463			
TKÖÖ Nevrotizm	Gruplar arası	181,919	2	90,960	2,134	,119
	Gruplar içi	19645,40	461	42,615		
	Toplam	19827,32	463			
TKÖÖ Uyumluluk	Gruplar arası	40,513	2	20,256	1,487	,277
	Gruplar içi	6278,72	461	13,620		
	Toplam	6319,23	463			
TKÖÖ Deneyime Açıklık	Gruplar arası	20,746	2	10,373	1,079	,341
	Gruplar içi	4431,99	461	9,614		
	Toplam	4452,73	463			
Bilişsel Esneklik	Gruplar arası	77,661	2	38,831	,660	,517
	Gruplar içi	27131,06	461	58,853		
	Toplam	27208,72	463			
İlişki Doyumu	Gruplar arası	204,858	2	102,429	2,482	,085
	Gruplar içi	19022,02	461	41,263		
	Toplam	19226,87	463			

***p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: : Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*

TKÖÖ: Temel Kişilik Özellikler Ölçeği

Çizelge 6.5 incelendiğinde, eğitim durumuna göre dışadönüklük (p=,509>0.05), sorumluluk (p=,126> 0.05), nevrotizm (p=,119>0.05), uyumluluk

(p=,277>0.05), deneyime açıklık (p=,341>0.05), bilişsel esneklik (p=,517>0.05) ve ilişki doyumu (p=,085>0.05) düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

6.3.4 İlişki Süresine Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu

Katılımcıların ilişki süresine göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik düzeyleri ve ilişki doyumu düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını incelemek adına ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılık saptanan ölçümlerde, farkın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek üzere Tukey HSD testi ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 6.6: İlişki Süresine Göre Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	İlişki Süresi	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
TKÖÖ Dışadönüklük	Gruplar arası	113,596	3	37,865	1,341	,261
	Gruplar içi	12992,88	460	28,245		
	Toplam	13106,48	463			
TKÖÖ Sorumluluk	Gruplar arası	1111,06	3	370,355	14,709	,000**
	Gruplar içi	11582,15	460	25,179		
	Toplam	12693,22	463			
TKÖÖ Nevrotizm	Gruplar arası	724,389	3	241,463	5,814	,001*
	Gruplar içi	19102,93	460	41,528		
	Toplam	19827,32	463			
TKÖÖ Uyumluluk	Gruplar arası	109,113	3	36,371	2,694	,046*
	Gruplar içi	6210,12	460	13,500		
	Toplam	6319,23	463			
TKÖÖ Deneyime Açıklık	Gruplar arası	28,913	3	9,638	1,002	,392
	Gruplar içi	4423,826	460	9,617		
	Toplam	4452,739	463			
Bilişsel Esneklik	Gruplar arası	424,600	3	141,533	2,431	,065
	Gruplar içi	26784,12	460	58,226		
	Toplam	2708,72	463			
İlişki Doyumu	Gruplar arası	429,288	3	143,096	3,502	,015*
	Gruplar içi	18797,58	460	40,864		
	Toplam	19226,87	463			

***p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: : Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*

TKÖÖ: Temel Kişilik Özellikler Ölçeği

Çizelge 6.6' da ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların ilişki süresine göre bazı ölçümlerde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. İlişki süresine göre kişilik özellikleri sorumluluk **(**p=,000<0.01**)**, nevrotizm (p=,001<0.05), uyumluluk (p=,046<0.05) ve ilişki doyumu (p=,015<0.05) değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ancak kişilik özellikleri dışadönüklük (p=261>0.05),

deneyime açıklık (p=,392>0.05) alt boyutları ve bilişsel esneklik değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır

Çizelge 6.7: İlişki Süresine Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Değişkenlerine Tukey HSD Sonuçları

Ölçümler	İlişki Süresi	N	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark Tukey
İlişki Doyumu	0–1 yıl (1)	102	42.39	5.82	3.50	.015*	(1>4)
	1 yıl 1 ay–5 yıl (2)	162	41.73	6.25			
	5 yıl 1 ay–10 yıl (3)	67	41.35	6.63			
	+10 yıl (4)	133	39.86	6.84			
TKÖÖ Sorumluluk	0–1 yıl (1)	102	29.72	5.13	14.70	.000**	(4>1) (4>2) (3>1)
	1 yıl 1 ay–5 yıl (2)	162	30.54	5.24			
	5 yıl 1 ay–10 yıl (3)	67	31.94	5.14			
	+10 yıl (4)	133	33.66	4.56			
TKÖÖ Uyumluluk	0–1 yıl (1)	102	34.59	3.87	2.69	.046*	(4>1)
	1 yıl 1 ay–5 yıl (2)	162	35.0	3.57			
	5 yıl 1 ay–10 yıl (3)	67	35.41	4.07			
	+10 yıl (4)	133	35.88	3.42			
TKÖÖ Nevrotizm	0–1 yıl(1)	102	26.17	6.61 6.60	5.81	.001*	(1>3) (1>4) (2>4)
	1 yıl 1 ay–5 yıl(2)	162	25.56	7,14			
	5 yıl 1 ay–10 yıl (3)	67	23,47	5,71			
	+10 yıl (4)	133	23,24				

***p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi*

TKÖÖ: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

Tukey HSD testi sonuçları incelendiğinde, ilişki doyumu düzeyi ilişki süresine göre farkı istatiksel olarak anlamlılık gösterdiği saptanmıştır (p=,015<0.05). 10 yıl ve daha uzun süredir ilişki içinde olan bireylerin (x=39,8) doyum düzeyi ortalaması 0-1 yıl arasında ilişki süresi olan bireylerin ortalamasına (x=42,3) göre daha düşüktür.

Sorumluluk kişilik özelliğinin ilişki süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır (p=,000<0.01). 10 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip (x=33,6) katılımcıların sorumluluk düzeyi 0-1 yıl (x=29,7), 1yıl 1 ay- 5yıl (x= 30,5) ilişki sürelerine sahip katılımcılardan daha yüksektir. 5 yıl 1ay- 10 yıl ilişki süresine

sahip katılımcıların sorumluluk düzeyi (x=31,9) ise 0-1 yıl (x=29,7) ilişki sürelerine sahip katılımcılardan daha yüksektir

Kişilik özellikleri uyumluluk alt boyutu ilişki süresine göre istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=,046<0.05). 10 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip (x=35,8) katılımcıların uyumluluk düzeyi 0-1 yıl (x=34,5) ilişki sürelerine sahip katılımcılardan daha yüksektir.

Kişilik özellikleri nevrotizm alt boyutu ilişki süresine göre istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=,001<0.05). 0-1 yıl (x=26,1) ilişki süresine sahip katılımcıların nevrotiklik düzeyi 5 yıl 1ay- 10 yıl (x=23,5) ve +10 yıl (x=23,2) olanlara göre daha yüksektir. 1 yıl 1 ay–5 yıl ilişki süresine sahip katılımcıların nevrotizm düzeyi (x=25.5) ise +10 yıl (23,2) ilişki süresine sahip katılımcılardan daha yüksektir.

6.4 Korelasyon Bulguları

Çizelge 6.8: Katılımcıların Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1	TKÖÖ Nevrotizm	1						
2	TKÖÖ Uyumluluk	-,178**	1					
3	TKÖÖ Dışadönüklük	-,298**	,286	1				
4	TKÖÖ Deneyime A.	-,198**	,299**	,446**	1			
5	TKÖÖ Sorumluluk	-,185**	,397**	,274**	,356**	1		
6	Bilişsel Esneklik	-,256**	,257**	,371**	,449**	,356**	1	
7	İlişki Doyumu	-,121**	,156**	,160**	158**	,129**	,187**	1

***p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi*

TKÖÖ: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

Çizelge 6.8' de verilen değişkenler arasındaki korelasyon tablosu incelendiğinde bilişsel esneklik değişkeni ile TKÖÖ uyumluluk (r=0.257, p<0.01),

TKÖÖ dışadönüklük (r=0.371, p<0.01), TKÖÖ deneyime açıklık (r=449, p<0.01), TKÖÖ sorumluluk (r=0.356, p<0.01) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, TKÖÖ nevrotizm (r= -0.256, p<0,01) ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişki doyumu değişkeni ile TKÖÖ uyumluluk (r= 0.156, p<0.01, TKÖÖ deneyime açıklık (r=158, p<0.01), dışadönüklük (r= -0.126, p<0.01), TKÖÖ sorumluluk (r=0.129, p<0.01) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, TKÖÖ Nevrotizm (r=-0.122, p<0,01) ile negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik değişkeni ile İlişki doyumu değişkeni (r=0.187, p<0.01) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir.

6.5 Kişilik Özellikleri ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne Ait Bulgular

Bu bölümünde, kişilik özellikleri alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rol üstlenip üstlenmediğini altı ayrı model üzerinden değerlendirilmiştir.

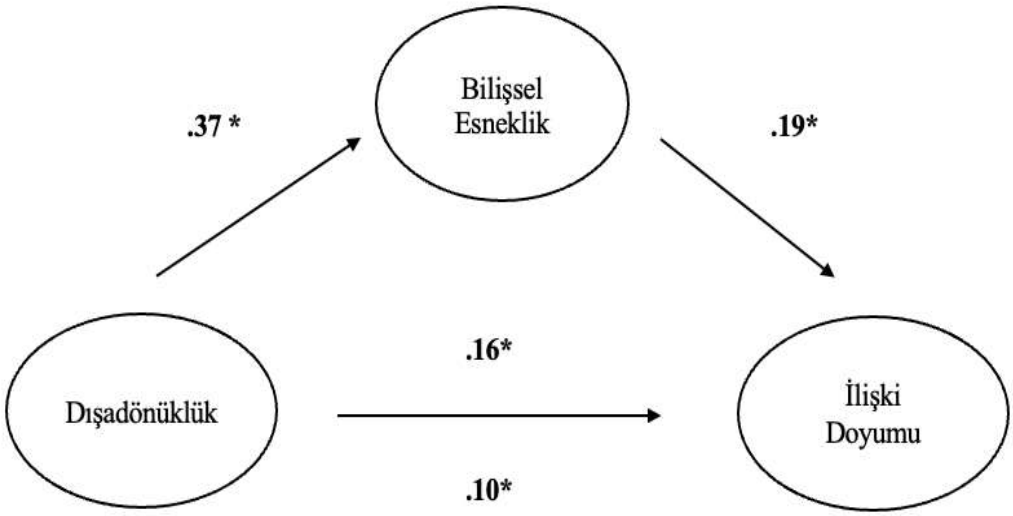
- Birinci modelde, dışadönüklük ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir.
- İkinci modelde sorumluluk ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir.
- Üçüncü modelde uyumluluk ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir.
- Dördüncü modelde nevrotizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir.
- Beşinci modelde deneyime açıklık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir.

Çizelge 6.9: Model 1: Dışadönüklük İle İlişki Doyumu Arasındaki Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo

						%95 GA	
	B	*SH*	*β*	*t*	*p*	*Alt Sınır*	*Üst Sınır*
Dışadönüklük→ Bilişsel Esneklik	0.53	0.06	0.37	8.58	<.001***	0.41	0.66
Bilişsel Esneklik→ İlişki Doyumu	0.16	0.04	0.19	4.09	<.001***	0.08	0.23
Dışadönüklük→İlişki Doyumu (Toplam Etki (c1))	0.19	0.06	0.16	3.47	0.001**	0.08	0.30
Doğrudan Etki (c1)	0.13	0.06	0.10	2.14	0.033*	0.01	0.24
Dolaylı Etki (c1) (Toplam)	0.06	0.03	0.06			0.02	0.12

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05; Kullanılan test: Process Macro 4.2*

Model 1 incelendiğinde, dışadönüklük alt boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (B = 0.19, SH = 0.06, β = 0.16, t = 3.47, p = .001). Dışadönüklüğün bilişsel esneklik üzerinde etkisi anlamlı bulunmuştur (B = 0.53, SH = 0.06, β = 0.37, t = 8.58, p < .001). Aracı değişken olan bilişsel esnekliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisi de anlamlıdır (B = 0.16, SH = 0.04, β = 0.19, t = 4.09, p < .001). Dışadönüklüğün ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde, bu ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir (B = 0.13, SH = 0.06, β = 0.10, t = 2.14, p = .033). Ancak, doğrudan etkinin azaldığı dikkate alındığında, bilişsel esnekliğin dışadönüklük ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Dolaylı etkinin güven aralığı incelendiğinde, aralığın sıfır içermemesi (B = 0.06, *%95 GA* =0.02, 0.12) bu etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, dışadönüklük alt boyutunun ilişki doyumunu hem doğrudan hem de bilişsel esneklik yoluyla dolaylı olarak etkilediği ve bu modelde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur.



Şekil 6.1: Dışadönüklük İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi

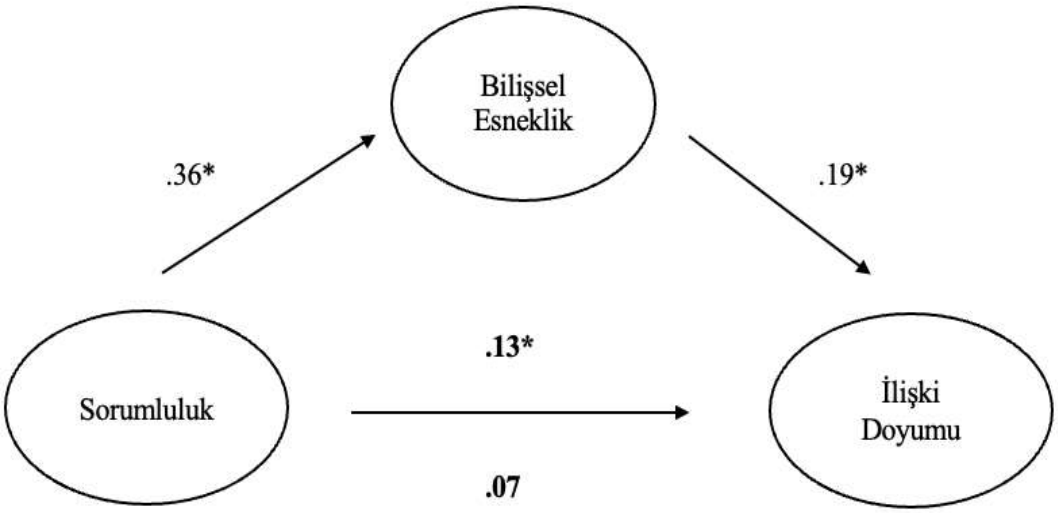
Çizelge 6.10: Model 2: Sorumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo

						%95 GA	
	B	***SH***	***β***	***t***	***p***	***Alt Sınır***	***Üst Sınır***
Sorumluluk → Bilişsel Esneklik	0.52	0.06	0.36	8.19	<.001***	0.40	0.65
Bilişsel Esneklik→ İlişki Doyumu	0.16	0.04	0.19	4.09	<.001***	0.08	0.23
Sorumluluk→ İlişki Doyumu (Toplam Etki (c2))	0.16	0.06	0.13	2.81	0.005**	0.05	0.27
Doğrudan Etki (c2)	0.09	0.06	0.07	1.48	0.140	-0.03	0.21
Dolaylı Etki (c2) (Toplam)	0.07	0.02	0.06			0.03	0.12

****p<.001, **p<.01, *p<.05; Kullanılan test: Process Macro 4.2*

Model 2 incelendiğinde, sorumluluk alt boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B* = 0.16, *SH* = 0.06, *β* = 0.13, *t* = 2,81, *p* = .005). Sorumluluğun bilişsel esneklik üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (B = 0.52, *SH* = 0.06, *β* = 0.36, *t* = 8.19, *p* < .001). Aracı değişken olan bilişsel esnekliğin, ilişki doyumu üzerindeki etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*B* = 0.16, *SH* = 0.04, *β* = 0.19, *t* = 4.09, *p* < .001). Sorumluluğun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir (*B* = 0.09, *SH* = 0.06, *β* = 0.07, *t* = 1,48, *p* = .140). Dolaylı etkinin ise anlamlı olduğu bulunmuştur

(*B* = 0.07, *%95 GA* =0.03, 0.12). Sonuç olarak, sorumluluk ile ilişki doyumu arasında bilişsel esneklik tam aracılık rolü üstlenmektedir.



Şekil 6.2: Sorumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi

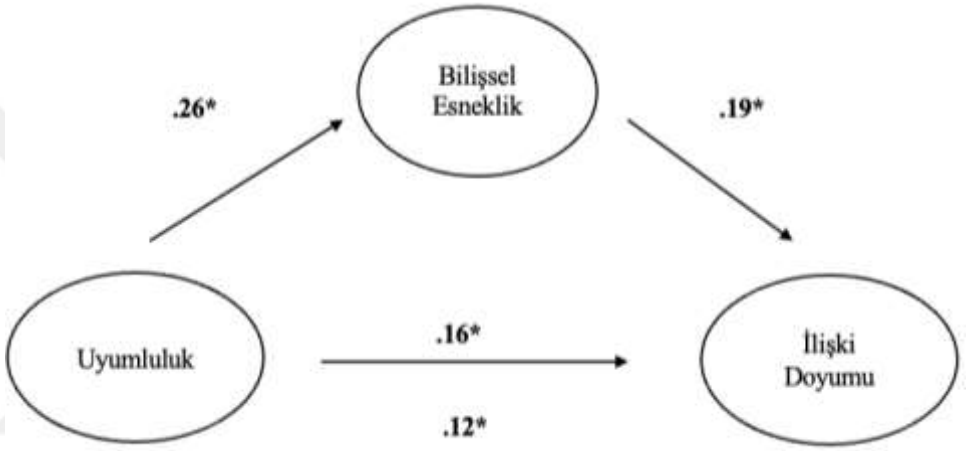
Çizelge 6.11: Model 3:Uyumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo

						%95 GA	
	B	***SH***	***β***	***t***	***p***	***Alt Sınır***	***Üst Sınır***
Uyumluluk → Bilişsel Esneklik	0.53	0.09	0.26	5.71	<.001***	0.35	0.72
Bilişsel Esneklik→ İlişki Doyumu	0.16	0.04	0.19	4.09	<.001***	0.08	0.23
Uyumluluk→ İlişki Doyumu (Toplam Etki (c3))	0.27	0.08	0.16	3.39	0.001**	0.11	0.43
Doğrudan Etki (c3)	0.20	0.08	0.12	2.46	0.014*	0.04	0.36
Dolaylı Etki (c3) (Toplam)	0.07	0.03	0.04			0.02	0.13

****p<.001, **p<.01, *p<.05; Kullanılan test: Process Macro 4.2*

Model 3 incelendiğinde, uyumluluk alt boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B* = 0.27, *SH* = 0.08, *β* = 0.16, *t* = 3.39, *p* = .001). Uyumluluğun bilişsel esneklik üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (*B* = 0.53, *SH* = 0.09, *β* = 0.26, *t* = 5,71, *p* < .001). Aracı değişken olan bilişsel esnekliğin, ilişki doyumu üzerindeki etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*B* = 0.16, *SH* = 0.04, *β* = 0.19, *t* = 4.09, *p* < .001). Uyumluluğun ilişki

doyumu üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde, bu ilişkinin de anlamlı olduğu görülmektedir (B = 0.20, SH = 0.08, β = 0.12, t = 2.46, p = .014). Ancak, doğrudan etkinin azaldığı dikkate alındığında, bilişsel esnekliğin dışadönüklük ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiği sonucuna varılmıştır. Dolaylı etkinin güven aralığı incelendiğinde, aralığın sıfır içermemesi (B = 0.07, *%95 GA* =0.02, 0.13) bu etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, uyumluluk alt boyutunun ilişki doyumunu hem doğrudan hem de bilişsel esneklik aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı biçimde etkilediği ve bu modelde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur.



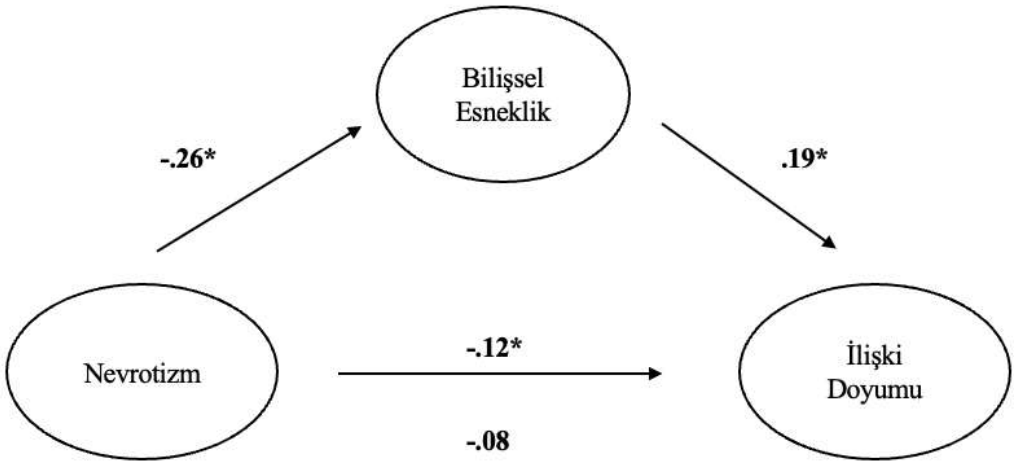
Şekil 6.3: Uyumluluk İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi

Çizelge 6.12: Model 4: Nevrotizm İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tablo

						%95 GA	
	B	***SH***	***β***	***t***	***p***	***Alt Sınır***	***Üst Sınır***
Nevrotizm→ Bilişsel Esneklik	-0.30	0.05	-0.26	-5.69	<.001***	-0.40	-0.20
Bilişsel Esneklik→ İlişki Doyumu	0.16	0.04	0.19	4.09	<.001***	0.08	0.23
Nevrotizm→ İlişki Doyumu (Toplam Etki (c4))	-0.12	0.05	-0.12	-2.62	0.009**	-0.21	-0.03
Doğrudan Etki (c4)	-0.08	0.05	-0.08	-1.65	0.099	-0.17	0.01
Dolaylı Etki (c4) (Toplam)	-0.04	0.02	-0.04			-0.07	-0.01

****p<.001, **p<.01, *p<.05; Kullanılan test: Process Macro 4.2*

Model 4 incelendiğinde, nevrotizm alt boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B* = -0.12, *SH* = 0.05, *β* = -0.12, *t* = -2,62, *p* = .009). Nevrotizmin bilişsel esneklik üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (*B* = -0.30, *SH* = 0.05, *β* = -0.26, *t* = -5.69, *p* < .001). Aracı değişken olan bilişsel esnekliğin, ilişki doyumu üzerindeki etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*B* = 0.16, *SH* = 0.04, *β* = 0.19, *t* = 4.09, *p* < .001). Ancak, nevrotizmin ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir (*B* = -0.08, *SH* = 0.05, *β* = -0.08, *t* = -1,65, *p* = .099). Dolaylı etkinin ise anlamlı olduğu bulunmuştur (*B* = -0.04, *%95 GA* =-0.07, -0.01). Sonuç olarak, nevrotizm ile ilişki doyumu arasında bilişsel esneklik tam aracılık rolü üstlenmektedir.



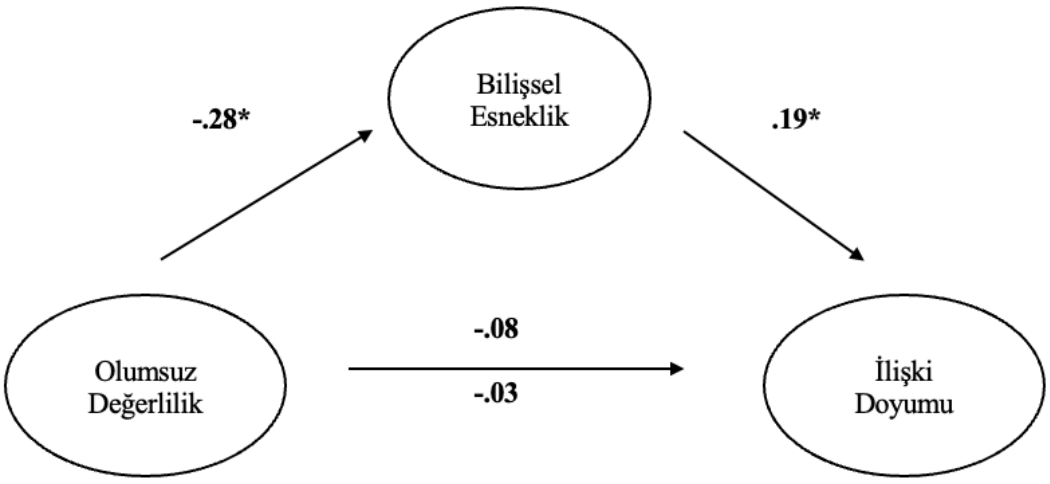
Şekil 6.4: Nevrotizm İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi

Çizelge 6.13: Model 5: Deneyime Açıklık İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolüne İlişkin Tablo

						%95 GA	
	B	***SH***	***β***	***t***	***p***	***Alt Sınır***	***Üst Sınır***
DeneyimeAçıklık→BilişselEsneklik	1.11	0.10	0.45	10.81	<.001***	0.91	1.31
Bilişsel Esneklik→ İlişki Doyumu	0.16	0.04	0.19	4.09	<.001***	0.08	0.23
Deneyime Açıklık→ İlişki Doyumu (Toplam Etki (c5))	0.33	0.10	0.16	3.44	0.001**	0.14	0.52
Doğrudan Etki (c5)	0.19	0.11	0.09	1.82	0.069	-0.02	0.40
Dolaylı Etki (c5) (Toplam)	0.14	0.05	0.07			0.04	0.24

****p<.001, **p<.01, *p<.05; Kullanılan test: Process Macro 4.2*

Model 5 incelendiğinde, deneyime açıklık alt boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B* = 0.33, *SH* = 0.10, *β* = 0.16, *t* =3.44, *p* = .001). Deneyime açıklığın bilişsel esneklik üzerinde güçlü anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (*B* = 1.11, *SH* = 0.10, *β* = 0.45, *t* = 10.81, *p* < .001). Aracı değişken olan bilişsel esnekliğin, ilişki doyumu üzerindeki etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*B* = 0.16, *SH* = 0.04, *β* = 0.19, *t* = 4.09, *p* < .001). Ancak, deneyime açıklık ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir (*B* = 0.19, *SH* = 0.11, *β* = 0.09, *t* = 1.82, *p* = .069). Dolaylı etkinin ise anlamlı olduğu bulunmuştur (*B* = 0.14, *%95 GA* =0.04, 0.24). Sonuç olarak, deneyime açıklık ile ilişki doyumu arasında bilişsel esneklik tam aracılık rolü üstlenmektedir.



Şekil 6.5: Olumsuz Değerlilik İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisi

7. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu kısmında çalışmanın amacı doğrultusunda kurulan hipotezler aşağıda incelenmektedir.

7.1 Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

H1: Kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve nevrotizm) alt boyutları ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Bu çalışmada değerlendirilen korelasyon analizleri bulgularına göre kişilik özellikleri alt boyutları; dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık, sorumluluk ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Nevrotizm alt boyutu ile ilişki memnuniyeti arasında ise negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ölçümler arasında etkilerin yönünü incelemek amacıyla Process Macro Model 4.2 kullanılarak toplam etkiler değerlendirilmiştir

Hayes Process toplam etki değerleri sonuçlarına göre; dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Nevrotiklik boyutunun ise ilişki doyumu üzerinde anlamlı ve olumsuz bir etkisi olduğu tespit edilmiştir

Dışadönük bireyler, araştırmacılar tarafından; sosyal, atılgan, neşeli, samimi sıfatlar ile nitelendirilmektedir. İnsanlar ile olan iletişimlerinde empati kurabildikleri ve etkili iletişim yöntemlerini tercih ettikleri görülmektedir (Ünsal, 2022). Olaylar ve durumlar karşısında pozitif bir bakış açısı ve genel anlamda daha olumlu duygular (Costa ve McCrae, 1992) içerisinde bulunmaktadırlar. İnsanlar ile kurmuş oldukları ilişkilerde kendilerini açma davranışı göstermektedirler (Basım ve Çatak, 2009). Sosyal problem çözme becerilerinde olumlu stratejileri kullandıkları görülmektedir (Oktar, 2018). White ve ark. (2001), dışadönük bireylerin partnerlerine yakınlık

gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu bilgiler ele alındığında dışadönüklük boyutunun ilişki doyumunu pozitif yönde etkilemesi anlaşılmaktadır. Bu bulgu (Heller ve ark., 2004; Watson ve ark., 2001; Kurt, 2019, Sayehmiri ve ark., 2020, visser ve Bedard, 2025) araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Alanyazı incelendiği, nevrotizmin ilişki memnuniyeti negatif yönde etkilemesi süreklilik göstermektedir. Nevrotik bireylerin, ilişki içerisinde belirsizlikleri olumsuz yönde değerlendirdikleri görülmektedir (Weidman ve ark., 2017). Kişiler arası problemlerde sorunlara karşı olumsuz tutum sergilemektedirler (Arslan ve Çoşkun, 2016). Ünsal (2022), araştırmasında nevrotikliğin etkili iletim kurmayı olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak, araştırmalarda yüksek nevrotikliğin aldatma eğilimi düzeyini ve boşanma riskini arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır (Soloman ve Jackson, 2014; Şatıroğlu, 2017). Tüm bu bilgiler ele alındığında, nevrotiklik alt boyutunun ilişki doyumunu negatif yönde etkilemesi anlaşılmaktadır.

Uyumluluk düzeyi yüksek bireyler, çatışmaları çözerken yapıcı davranmaktadır (Basım ve Çetik, 2009). Başkalarını seven, şefkatli, dürüst ve güvenilir insanlardır (McCrae ve John, 1992; Costa ve McCrae, 1992). Kişiler arası problemlerinde yüksek düzey problem çözme becerileri kullanabildikleri görülmektedir (Zurilla, Olivares ve Pujol, 2011). Goodboy ve Butterfield (2009), uyumlu bireylerin ilişkilerinde partnerleriyle yakınlık kurmaktan memnun olduklarını ve karşılıklı bağlılığa değer verdikleri sonucuna ulaşmıştır. Malouff ve ark. (2010), uyumlu bireylerin affediciliği ve ilişki sürdürme isteklerinin ilişki doyumunu pozitif yönde etkilediğini ifade etmiştir. Tüm bu bilgiler ele alındığında, uyumluluk alt boyutunun ilişki doyumunu pozitif yönde etkilemesi anlaşılmaktadır.

Sorumluluk, ilişkiye bağlılık ve istikrarlılık ile ilişkilendirilmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Araştırmalar, sorumluluk sahibi bireylerin ilişki içerisinde dürtülerini kontrol edebilme davranışlarının, ilişki memnuniyetini arttırdığı söylemektedir (Sayehmiri ve ark, 2020; Malouff ve ark., 2010). Dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özellikleri gibi sorumlulukta kişilerarası problemler karşısında yapıcı problem çözme stratejileri kullanmaktadır (Arslan ve Çoban, 2016). Sorumluluğun ilişki doyumunu pozitif yönde etkilemesinin yanında, araştırmalarda sorumluluk boyutu aldatmaya yönelik davranışları arttırdığına yönelik sonuçlarda bulunmaktadır (Şatıroğlu,2017; Demirtaş ve Tezer, 2013).

Deneyime açıklık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin, literatürde birbiri ile çelişkili olduğu görülmektedir (Wisser ve Bedard, 2025; Weidman, 2017; Dyrenforth ve ark., 2010; Solomon ve Jackson, 2014). Deneyime açık bireyler, kendilerini tanıma ve kendilerini açabilmede kabiliyetlidir (Basım ve Çetik, 2009). Sosyal problemler karşısında etkili ve yapıcı davranışlar sergilerler (Zurilla, Olivares ve Pujol, 2011). Yeniliklere karşı açık olan bu bireylerin, partnerinin farklı davranışlarına karşı anlayışlı bir tutum sergileyeceği düşünülmektedir. Bu araştırmada deneyime açık bireylerin hızlı adaptasyon sağlamalarıyla birlikte işbirliği ve uzlaşmacı eğilimde olmalarının ilişki memnuniyetini pozitif yönde etkilediğini düşünülmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda H1 Hipotezi kabul edilmektedir.

H2: Kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve nevrotizm,) alt boyutları bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Pearson korelasyon analizine göre kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki var iken nevrotizm ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Hayes Process analizi sonuçlarına göre; dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık alt boyutlarının bilişsel esnekliği pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Nevrotizm boyutunun ise bilişsel esnekliği negatif yönde etkilediği bulunmuştur.

Smith ve Konik (2021), nevrotizm kişilik özelliğinin sahip olduğu olumsuz bakış açısı ile olaylara yönelik katı tutumunun, bilişsel esnekliği azaltabileceğini söylemiştir. Araştırmalarında, olumlu duygulanıma sahip olmanın bireylerin biliş ve davranış kapasitelerini arttırarak pozitif bir etkisi olduğuna değinilmiştir (Fredrickson, 2015'ten akt. Smith ve Konik, 2021). Gündüz ve Çelikkaleli (2019), yaşamı daha olumlu değerlendirme bakış açısına sahip sorumlu, dışadönük, deneyime açık ve uyumlu bireylerin bilişsel esneklik ile pozitif bir ilişkisi olduğunu beklediklerini söylemiştir.

Dışadönüklük, özgüvenli, sosyal, atılgan bireyleri temsil etmektedir. Nair vd. (2022), dışadönük bireylerin farklı gruplarla etkileşimde bulunmayı sevdiğini, uyumlu davranışlar sergileyebildiğini ve çeşitlilikler karşısında bilişsel olarak şekillenebildiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Özgen ve Tangör (2022), dışadönük bireylerin farklılıklar karşısında dirençli ve esneklik göstermeye yatkın olduğunu ifade etmiştir. Smith ve Konik (2021) ise, dışadönük bireylerin pozitif ve olumlu bir karaktere sahip olmalarının, bilişsel esnekliği pozitif yönde etkilediğini vurgulamıştır.

Rezaeei ve ark. (2021), sorumluluk boyutunun olayları kontrol edebilme ve yüksek problem çözme stratejilerine sahip olduğunu söylemiştir. Nair vd. (2022), sorumluluk kişilik özelliğinin, akademik başarıyla olan güçlü etkisinden yola çıkarak, sorumluluğun hedefe yönelik motivasyon ve verimlilik özelliklerinin bilişsel esneklikle yakından ilişkili olduğunu savunmuştur. Benzer şekilde, Smith ve Konik (2021), sorumlu bireylerin öz disiplin, hedefe odaklı ve motivasyon sahibi bireysel özelliklerinin, bilişsel esnekliği etkilediği ifade etmiştir. Ek olarak, Chen ve ark. (2022), sorumluluğun meydan okuma zihniyetinin, başa çıkma esnekliği ile ilişkili olduğunu söylemiştir. Tüm bu bilgiler ele alındığında, sorumluluk alt boyutunun bilişsel esnekliği pozitif yönde etkilemesi anlaşılmaktadır.

Nair ve ark. (2022), açıklık özelliğinin değişimlere ve yeniliklere karşı açık ve istekli olma eğilimin, bilişsel esneklik ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Açıklığın, yaratıcılık, alışılmadık hedeflere karşı yönelimi düşünüldüğünde, bilişsel esnekliği pozitif yönde etkilemesi anlaşılmaktadır. Özgen ve Tangör (2022), deneyime açık bireylerin farklılıklar karşısında dirençli ve esneklik göstermeye yatkın olduğunu söylemiştir. Hojidonk ve ark. (2022), araştırmalarında nesne ve ortam uyumluluğunun bilişsel esnekliği nasıl etkilediği incelenmiş ve uyumsuz ortamların, yaratıcılık ve bilişsel esnekliği arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmalar, uyumlu bireylerin işbirlikçi ve samimi olmalarının, esneklik becerileri üzerinde etkili olduğunu söylemektedir. Dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve açıklık boyutlarının, nevrotizme kıyasla iletişim kurma ve deneyimlere yönelme konusunda daha hazırlıklı olduğu belirtilmiştir. Bilişsel esneklik, deneyim yoluyla geliştirilebilen bir beceri olduğundan, bu boyutların bilişsel esneklik üzerindeki pozitif etkileri anlaşılmaktadır. Smith ve Konik (2021),

bilişsel esnekliği, kişilik özelliklerinin olumlu yönlerinin bir yansıması olduğunu ifade etmiştir.

Aynı şekilde Tüfekçioğlu (2020), bilişsel esnekliğin beklenmeyen olaylara karşında esnek ve açık olabilme kapasitesinin, nevrotizm ile farklılaştığını vurgulamıştır. Benzer şekilde, Nair vd. (2022), nevrotizmin karar verme süreçleri ve stres yönetiminde zorlanmasının bilişsel esnekliğin seçenekleri görebilme ve farklı faktörler karşısında başa çıkabilme doğası ile ters düştüğünü söylemiştir. Smith ve Konik (2021) ise, nevrotizmin içinde bulunduğu olumsuz duygulanımların bilişsel esnekliği azaltabileceği üzerinde durmuştur. Rezaeei ve ark. (2021), araştırmalarında duygusal olarak dengesiz bireylerin bilişsel çatışmalarının, karar verme ve değerlendirme yetilerini azaltarak, olaylar karşısında uygun davranışta bulunma olasılığını azalttığını ifade etmiştir.

Kısacası tüm kişilik alt boyutları bilişsel esnekliği yordamıştır. Bu bulgular doğrultusunda H2 hipotezi desteklenmiştir.

H3: Bilişsel esneklik ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Hayes Process sonucunda ise bilişsel esneklikliğin ilişki doyumu pozitif yönde etkilediği saptanmıştır.

Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, olaylar ve durumlara yönelik düşüncelerini ve tepkilerini yönlendirebilmektedir. Bu bireyler, partneri ile bir sorun yaşadığında ilişkisindeki sorunlara yönelik farklı çözüm stratejileri geliştirebilmektedir. İnsanların bireysel özellikleri değerlendirildiğinde, birbirinden farklı olan iki insanın etkileşimde bulunması sonucu sorunların ortaya çıkması beklenilen bir sonuçtur. İlişkilerimizi sürdürebilmek söz konusu olduğunda ise bilişsel esneklik, bireylerin ilişkilerinde karşılaştığı problemler ve çatışmalar karşısında; alternatif çözüm yollarının fark edebilmelerine, uyumlu olabilmelerine ve empatik bakabilmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum, ilişkilerimizde bilişsel olarak esneyebilme ihtiyacını vurgulamaktadır. Aynı zamanda, literatürde ilişki doyumunu olumlu yönden etkileyen faktörler ile bilişsel esneklik arasında da pozitif ilişkilerin bulunduğu görülmektedir (Nar ve ark., 2022).

Pronk, Karremans ve Wigboldus (2011), bilişsel kontrolü sağlayamayan bireylerin aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. bilişsel esnekliğin, ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyen rasyonel olmayan ilişki inançlarını azalttığı saptanmıştır (Dersuneli ve Tolan, 2022). Altunkol (2017), kişinin sağlıklı ilişkilere sahip olmasının bilişsel esneklik ile doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu açılardan değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliğin ilişki doyumunu pozitif yönde etkilemesi tutarlı bir sonuç olarak görülmektedir. Bu bulgu (Hill, 2009; Toksöz, 2018; Nar, 2022; Çelik, 2022; Genç, 2024; Şimşek, 2021; Shareh ve Sani, 2019, Yeşilsoy, 2024) araştırmalarının bulguları ile örtüşmektedir.

Bu bulgular doğrultusunda H3 hipotezi kabul edilmektedir.

H4: Kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve nevrotizm,) alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracı rol üstlenmektedir.

Ulaşılan analiz sonuçlarına göre bilişsel esneklik sorumluluk, nevrotizm ve deneyime açıklık alt boyutları ile ilişki memnuniyeti arasında tam aracı etkisi bulunmaktadır. Dışadönüklük, uyumluluk alt boyutları ile ilişki doyumu arasında ise kısmı aracılık rolü üstlenmektedir. Kısacası, tüm kişilik alt boyutları ile ilişki doyumu arasında bilişsel esnekliğin aracı rolü bulunmaktadır. Bu sonuçlar, kişilik özelliklerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, bilişsel esneklik aracılığıyla dolaylı olarak da gerçekleştiğini göstermektedir.

Odacı ve Çıkrıkçı (2019) ve Smith ve Konik (2021), kişiliğin büyük beşli modelinde, tüm alt boyutlar ile yaşam doyumu arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolü üstendiğini saptamışlardır. Odacı ve Çıkrıkçı (2019), bilişsel esnekliğin aracılık rolünü, değişkenler arasında bilişsel uyum sağlamasında dolayı gerçekleştiğini ifade etmiştir. Smith ve Konik (2019) ise, kişilik alt boyutları ile esneklik arasında bağlantılı olan bireysel özelliklerin bulunduğunu ve dolayısıyla bilişsel esnekliğin değişkenler arasında bağlantı kurduğunu söylemiştir.

Genç (2024), araştırmasında çocukluk travmaları ve ilişki doyumu arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolü üstlendiğini saptamıştır. Bireylerin çocukluk dönemindeki deneyimlerinin, yetişkinlikteki davranışlara etkisini vurgulamış ve bireylerin yeni ve çeşitli davranış kalıplarını deneyimlemek yerine kendi için daha güvenli ve konforlu bulduğu davranış kalıplarına yönelmeyi tercih ettiğini ifade

etmiştir. Özgen ve Tangör (2022), olumlu duygulanım özelliği ile girişimcilik arasında bilişsel esnekliğin aracı rol üstlendiğini saptamıştır. Gündüz ve Çelikkaleli (2019) ise, kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasında bilişsel esnekliğin kısmı aracı rolü üstlendiğini bulmuştur.

Bu bulgular doğrultusunda H4 hipotezi kabul edilmiştir.

7.2 Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve İlişki Doyumu ile Demografik Bilgilerin Arasındaki İlişkinin Tartışılması

H5: Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik, ilişki doyumu katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, ilişki süresi, eğitim durumu ve ilişki düzeyi) göre anlamlı fark göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu değişkenlerinde fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla T-testi analizi yapılmıştır.

Ulaşılan sonuçlara göre erkek katılımcıların dışadönüklük ve deneyime açıklık düzeyleri kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek iken kadın katılımcıların nevrotizm düzeylerinin erkek katılımcılara nazaran daha yüksektir. Bu sonuçlar Karataş (2022) ve Cayan (2021) araştırma sonuçları ile desteklenmektedir. Beğenmiş (2024), çalışmasında cinsiyete göre yalnızca nevrotizm düzeyinde anlamlı bir fark olduğuna ulaşmış ve kadınların nevrotizm düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Taha (2023), tarafından yapılan araştırmada, cinsiyete göre kişilik özellikleri boyutlarının anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyi incelendiğinde ise erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu (Kolburan, 2018; Ayvaz, 2024, Koç, 2020) çalışmaları ile örtüşmektedir. Ayvaz (2024), erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlardan yüksek olmasını nörobilim perspektifinden açıklamıştır. Erkeklerin kortizol seviyeleri stres karşısında kadınlara göre daha yavaş artmaktadır. Bu durumun erkeklerin kadınlara göre daha uyumlu davranışlar geliştirebilmelerine yardımcı olabileceğini ifade etmiştir.

Literatür incelendiğinde, ilişki doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulgusuna az rastlanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada, erkeklerin ilişki doyumu düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın sonucuna

göre olumlu kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik düzeyleri erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla kadınlara kıyasla erkeklerin ilişki memnuniyetleri daha olumlu değerlendirdiği düşünülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumuna göre kişilik özellikleri alt boyutları, bilişsel esneklik ve ilişki doyumları düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA analizi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, eğitim durumu değişkeni açısından kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürde bu konuya ilişkin yapılan çalışmaların sayıca sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Cömert (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, eğitim durumu dışadönüklük ile negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Aynı çalışmada, eğitim durumu ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkisi saptanmamıştır. Tümöz (2018) ise, kadınlarda yüksek lisans ve üstü eğitimleri almış bireylerin ortaokul eğitimi almış bireylere kıyasla ilişki memnuniyetinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmanın sonucunda ise bireyin sahip olduğu eğitim seviyesinin ilgili değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını saptamıştır. Bu durumun olası nedenlerinden biri eğitim düzeylerinin ilgili değişkenleri şekillendirmede tek başına yeterli olmaması olarak düşünülmüştür.

Katılımcıların ilişki düzeyi durumlarına göre kişilik özellikleri boyutları, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla T-testi analizi yapılmıştır.

Evli katılımcıların dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık, bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek iken; sevgili/nişanlı katılımcıların nevrotizm ve ilişki doyumu düzeyleri evli katılımcılarara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar Karataş (2022), Çetin (2023), Genç (2024), Ayvaz (2024) araştırma sonuçları ile desteklenmektedir.

Evlilik, iki bireylerin aynı çatı altında sorumlulukların ve rollerin paylaşıldığı bir birliktelik olduğundan, bireylerin ilişki içinde uyum sergilemeleri ve karşılaşılan sorunları çözebilmek adına bilişsel esneklik becerilerini geliştirmeleri beklenmektedir.

Savaş (2021) tarafından yapılan çalışmada, nişanlı bireylerin evli bireylere kıyasla daha yüksek ilişki memnuniyetine sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum, romantik ilişkilerde sevgili ve nişanlılık dönemlerinin daha az sorumluluk gerektirmesi ve flörtleşmenin ön planda olduğu bir süreç olması dolayısıyla, sevgili/ nişanlı katılımcıların ilişki doyumunu daha yüksek değerlendirmelerine yol açabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların ilişki süresine göre kişilik özellikleri boyutları, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA analizi uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin sahip oldukları romantik ilişki süreleri arttıkça sorumluluk, uyumluluk, ilişki doyumu düzeyleri yükselmekte iken nevrotizm düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar Genç (2024) ve Savaş (2021) araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Bu bulgular doğrultusunda H5 hipotezi kısmen kabul edilebilir.

8. SONUÇ

1. Kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve açıklık) alt boyutları ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
2. Kişilik özellikleri nevrotizm alt boyutu ile ilişki memnuniyeti arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
3. Kişilik özellikleri (deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk ve dışadönüklük) alt boyutları ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
4. Kişilik özellikleri nevrotizm alt boyutu ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
5. Kişilik özellikleri (deneyime açıklık, nevrotizm ve sorumluluk) alt boyutları ile ilişki doyumu arasında bilişsel esnekliğin tam aracı rolü vardır.
6. Kişilik özellikleri (dışadönüklük ve uyumluluk) alt boyutları ile ilişki doyumu arasında bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolü vardır.
7. Kişilik özelliklerinin alt boyutları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Çalışmaya katılan erkeklerin deneyime açıklık ve dışadönüklük düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksek iken kadın katılımcıların nevrotizm düzeyi erkeklere kıyasla daha yüksektir.
8. Bilişsel esneklik cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin bilişsel esneklik ortalamaları kadın katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
9. İlişki doyumu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkek katılımcıların ilişki doyumu puanları kadın katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
10. Eğitim durumuna göre kişilik özellikleri boyutları, bilişsel esneklik ve ilişki doyumunu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
11. Katılımcıların ilişki süresi arttıkça ilişki doyumu, sorumluluk ve uyumluluk düzeyleri artarken nevrotizm düzeyleri azalmaktadır.

12. Kişilik özellikleri alt boyutları ilişki düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Evli katılımcıların uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük düzeyleri sevgili/nişanlı bireylere kıyasla daha yüksek iken sevgili/nişanlı bireylerin nevrotizm düzeyleri evli katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
13. Bilişsel esneklik ilişki düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Evli katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
14. İlişki doyumu ilişki düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Sevgili/ nişanlı katılımcıların ilişki doyumu düzeyi evli katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

9. KISITLILIK VE ÖNERİLER

9.1. Araştırmanın Kısıtlılıkları

Bu araştırmaya 18-65 yaş arasında toplam 464 katılımcı dahil olmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların yanıtladıkları ölçeklerin öz bildirim ölçekleri olmaları dolayısıyla katılımcıların cevaplarının doğru olduğu varsayılmıştır. Araştırmada katılımcıların yanıtladığı ölçekler 'İlişki Doyumu ölçeği', 'Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği', 'Bilişsel Esneklik Ölçeği' ve araştırmacının hazırlamış olduğu 'Demografik Bilgi Formu' ile sınırlıdır.

9.2. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

- Gelecek araştırmalarda, beş faktörlü kişilik boyutları ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkide öz anlayış değişkenin aracılık etkisi incelenebilir.
- Gelecek araştırmalarda, beş faktörlü kişilik özellikleri ve ilişki memnuniyeti arasında ilişkide otantikliğin aracılık etkisi incelenebilir.
- Gelecek araştırmalarda, bilinçli farkındalık ve ilişki memnuniyeti arasında bilişsel esnekliğin aracılık etkisi incelenebilir.
- Gelecek araştırmalarda, bağlanma boyutları ile ilişki doyumu arasında bilişsel esnekliğin aracılık etkisi incelenebilir.
- Yaş gruplarınının daha homojen dağılmasını sağlanarak, değişkenlerin yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilebilir.
- Gelecek araştırmalarda, bu çalışmada kullanılan değişkenleri ölçen farklı geçerli ve güvenilirlikleri olan ölçüm araçları tercih edilerek araştırma tekrarlanabilir.
- İleri araştırmalarda, evli örneklem için çocuk sayısı ve tanışma şekli gibi demografik değişkenler de dahil edilebilir.

- Araştırma sonuçlarına göre, demografik değişkenler anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Bu doğrultuda, gelecek çalışmalarda demografik değişkenlerin değişkenler arasında moderatör rolü incelenebilir.

KAYNAKLAR

Akti, C. G. (2024). *Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, bilişsel esneklik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.

Arslan, B. (2022). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, ilişkilerde güven, kültürler arası iletişim kaygısı ve sosyal medya kullanım amaçları arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ayvaz, E. (2024). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travması, bilişsel esneklik ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin nörobilim bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. Turkish Journal Of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi, 24(63).

Beğenmiş, P. (2024). *Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Beikzadeh, K., Emamipour, S., & Baghdasarians, A. (2023). Formulation the model of extramarital relationships based on early maladaptive schemas and marital intimacy mediated by cognitive flexibility. IJPN, 11(5), 15–27.

Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. In C. Hendrick (Ed.), Close relationships (pp. 63–91). Newbury Park, CA: Sage.

Boeree, G. (2006). Personality Theories Abraham Maslow. Shippensburg University.http://webspa-ce.ship.edu/cgboer/maslow.html.

Bradbury, N. T., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. Journal of Marriage and Family, 62(4), 964–980.

Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. Personality and Individual Differences, 48(8), 900–905.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (29. Baskı). Pegem Akademi.

Canas, J. J., Inmaculada, F., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors, 1, 297–300. https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326

Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. Ergonomics, 46(5), 482–501.

Chen, L., Qu, L., & Hong, R. Y. (2022). Exploring the mediating roles of stress mindset and coping flexibility in linking the Big Five to psychological distress. Journal of Clinical Medicine, 11(9), 2272. https://doi.org/10.3390/jcm11092272

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology, 58(4), 644–663.

Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. Journal of Research on Adolescence, 13(1), 1–24.

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness; A revision of the neo personality inventory. Personality and Individual Differences, 12(9), 887–898.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four Ways Five Factors Are Basic. Personality and Individual Differences, 13(6), 653–665.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hiyerarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. Journal of Personality Assessment, 64(1), 21–50.

Cömert, A. (2020). İlişki doyumu ile empati, kıskançlık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Curun, F. (2001). The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çekici, F. (2019). The relationships between the Big Five personality traits and attitudes towards seeking professional psychological help in mental health counselor candidates: Mediating effect of cognitive flexibility. Educational Research and Reviews, 14(14), 501–511.

Çelik, M. (2022). Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. Eğitim ve Bilim, 39(176), 339–346.

Çutuk, Z. A. (2020). Relationship between multidimensional perfectionism and cognitive flexibility in university students. Journal of Human Sciences, 17(4), 1263–1274.

Dağ, İ., & Gülüm, V. İ. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. Türk Psikiyatri Dergisi, 24(4), 240–247.

Davis, M. (2021). Lee's theory of love styles. In Encyclopedia of Sex and Sexuality: Understanding Biology, Psychology, and Culture (Vol. 2, pp. 382–384). ABC-C.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy and Research, 34, 241–253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Dersuneli, Y., & Çakmak Tolan, Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi, 26*(89), 229–258.

Dünger Mutlu, D., & Can, F. Y. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. International Journal of Economics Administrative and Social Sciences, 4(1), 99–117.

Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. Journal of Personality and Social Psychology, 99, 690–702.

D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Gallardo-Pujol, D. (2011). Predicting social problem solving using personality traits. Personality and Individual Differences, 50(2), 142–147.

Edalat, P. S. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Entezari, M., Shamsipour Dehkordi, P., & Sahaf, R. (2018). Effect of physical activity on cognitive flexibility and perfectionism in the elderly. Iranian Journal of Ageing, 12(4), 402–413.

Erdem, M. (2019). Yetişkin kadın bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri ile benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Eskiocak, Y. (2023). Narsistik kişilik ve benlik saygısının ilişkide otantiklik ve ilişki doyumu üzerindeki etkileri: reddedilme duyarlılığının aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Eşiyok, V. S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeyine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Feist, J., & Feist, G. J. (2008). Theories of personality (7th ed.). McGraw-Hill Companies.

Genç, F. U. (2024). Çocukluk çağı travmaları ve evlilik doyumu: bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünün değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gençöz, T., & Öncül, Ö. (2012). Examinition of personality characteristics in a Turkish sample: Development of basic personalitiy traits inventory. The Journal General Psychology, 139(3), 194–216.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative 'description of personality': The Big-Five factor structure. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 1216–1229.

Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. Annals of the American Psychotherapy Association, 5(6), 18–20.

Goodboy, A. K., & Booth-Butterfield, M. (2009). Individual differences in romantic partners' desire for less closeness. North American Journal of Psychology, 11(1), 209–218.

Gülüm, V. İ., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliği ve güvenirliği. Anatolian Journal of Psychiatry, 13, 216–223.

Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(4), 2071–2085.

Gündüz, B., & Çelikkaleli, Ö. (2019). Direct and indirect relationships between personality types and problem-focused coping style in adolescents: Mediation role of cognitive flexibility. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 48(1), 73–99. https://doi.org/10.14812/cuefd.483079

Güvenç, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Gürbüz. S., Şahin, F. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (5. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). Multivariate data analysis (7th ed.). Pearson Education Limited.

Hanife, E. A. (2018). The relationship between pre–service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. EJER, 18(77), 105–128.

Harris, K., & Vazire, S. (2016). On friendship development and the Big Five personality traits. Social and Personality Psychology Compass, 10(11), 647–667.

Harries, S. K. (2004). Relationships among life meaning, relationship satisfaction and satisfaction with life (Master Thesis). Trinity Western University, Canada.

Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility and marital satisfaction. Journal of Marriage and the Family.

Heller, D., Watson, D., & Iles, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. Psychological Bulletin, 130, 574–600.

Hendrick, C., Hendrick, S., & Dicke, A. (1998). The love attitudes scale: Short form. Journal of Social and Personal Relationships, 15, 147–159.

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1987). Love and sexual attitudes, self-disclosure, and sensation seeking. Journal of Social and Personal Relationships, 4, 281–297.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 50(1), 93–98.

Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: love, satisfaction, and staying together. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 980–988.

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. Journal of Social and Personal Relationships, 23(6), 881–899.

Hill, A. (2009). Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation. (Doctoral dissertation). Alliant International University, Los Angeles.

Hooijdonk, M., Ritter, S. M., Linka, M., & Kroesbergen, E. (2022). Creativity and change of context: The influence of object-context (in)congruency on cognitive flexibility. Thinking Skills and Creativity, 45, 101044.

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2008). Kişilik Kuramları (15. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Jensen-Campbell, L. A., Rosselli, M., Workman, K. A., Santisi, M., Rios, J. D., & Bojan, D. (2002). Agreeableness, conscientiousness, and effortful control processes. Journal of Research in Personality, 36(5), 476–489.

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (2nd ed., pp. 102–138). Guilford Press.

Kalak, B. (2023). Flört şiddeti ve affetme eğiliminin psikolojik esneklik ile açıklanmasında ilişkide otantikliğin aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kale, F. (2021). Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi, ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kalkan, E. (2018). Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Kara, B. C., Özçelik, B., & Tolan, Ö. Ç. (2023). Üniversite öğrencilerindeki kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 22(87), 698–713.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. Psychological Bulletin, 118, 3–34.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction and the trajectory of marital satisfaction. Journal of Personality and Social Psychology, 72, 1075–1092.

Kaya, A. (2024). Evli bireylerde ilişki doyumu, öz eleştirellik ve sosyal sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaynar, İ. (2022). Investigation about perfectionism as a predictor of problem-solving skills and romantic relationship satisfaction of married individuals. Yeditepe University, İstanbul.

Kenneally, L. B., Milam, A. L., & Paulson, J. F. (2023). Pathways to intimacy: The direct and indirect effects of cognitive flexibility and emotion dysregulation. Couple and Family Psychology: Research and Practice.

Kernis, M. H. (2003). Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. Psychological Inquiry, 14(1), 83–89.

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry, 14(1), 1–26.

Koç, F. (2019). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Koç, G. G. (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi (Order No. 29179735). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2707571714). Retrieved from https://www.proquest.com/dissertations-theses/bilişsel-esneklik-ve-psikolojik-dayanıklılık-ile/docview/2707571714/se-2

Kolburan, Ş. G., Eker, E., & Akdeniz, B. (2019). Bilişsel esneklik ve mizah stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi, 16(1).

Król, W., & Gruszka, A. (2023). Is running a state of mind? Sports training as a potential method for developing cognitive flexibility. Psychology of Sport and Exercise, 67, 102425.

Koivisto, M., & Pallaris, C. (2024). Cognitive flexibility moderates the relationship between openness-to-experience and perceptual reversals of Necker cube. Consciousness and Cognition, 122, 102698.

Komarraju, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R., & Avdic, A. (2011). The Big Five personality traits, learning styles, and academic achievement. Personality and Individual Differences, 51(4), 472–477.

Koşar, E. (2024). *Çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide iş-yaşam dengesinin aracılık rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kurt, A. A. (2019). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kurt, L. (2019). Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Küçüker, D. (2016). Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Külekçioğlu, G. (2022). *Beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Laçin, B. G. D., & Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34(2), 358–371.

Lafçı, P. (2014). Evli bireylerin aşka ilişkin tutumları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Lehnart, J., & Neyer, F. J. (2006). Should I stay or should I go? Attachment and personality in stable and unstable romantic relationships. European Journal of Personality, 20(6), 475–495. https://doi.org/10.1002/per.606

Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. Journal of Research in Personality, 44(1), 124–127.

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. Communication Reports, 11(1), 1–9.

Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. Journal of Social Behavior and Personality, 13(3), 531–541.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports, 76, 623–626.

Martin, M., Staggers, S., & Anderson, C. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference

for consistency, and self-compassion. Communication Research Reports, 28(3), 275–280.

Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. Journal of Personality, 22, 326–347.

Mazı, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. Journal of Personality and Social Psychology, 52(1), 81–90.

Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. Human Communication Research, 17(1), 170–185.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. American Psychologist, 52, 509–516.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 139–153). New York: Guilford.

Milfont, T. L., & Sibley, C. G. (2012). The Big Five personality traits and environmental engagement: Associations at the individual and societal level. Journal of Environmental Psychology, 32(2), 187–195.

Mones, P., & Massonnié, J. (2022). What can you do with a bottle and a hanger? Students with high cognitive flexibility give more ideas in the presence of ambient noise. Thinking Skills and Creativity, 46, 101116. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101116

Mund, M., Finn, C., Hagemeyer, B., & Neyer, F. J. (2016). Understanding dynamic transactions between personality traits and partner relationships. Current Directions in Psychological Science, 25(6), 411–416. https://doi.org/10.1177/0963721416659458

Nair, A. U., Abraham, A. M., Mamachan, M., Basheer, S., Jacob, F. G., Nair, N. B., & John, J. M. (2022). Cognitive flexibility and Big Five personality traits of college students. International Journal of Research Publication and Reviews, 3(12), 2486–2489. https://doi.org/10.55248/gengpi.2022.31281

Nar, Ö. H., Topkaya, N., & Şahin, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5(1), 1–28.

Noftle, E. E., & Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the Big Five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. Journal of Research in Personality, 40(2), 179–208.

Odaci, H., & Cikrikci, O. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between Big Five personality traits and life satisfaction. Applied Research in Quality of Life, 14, 1229–1246.

Oktar, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin özgecilik, kişilik özellikleri ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özbiçer, Ş. M., & Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. Journal of Human Sciences, 15(1), 265–279.

Özdemir, S. N. (2024). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin öz-şefkatini yordamada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin rolü* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Özen, O. (2024). *Sporcuların empatik eğilim ve bilişsel esnekliklerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Özhan, S. E. (2024). *Bilişsel esneklik, değişime hazır olma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özer, Ş. (2024). Evli bireylerin ilişki nitelikleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin ve duygu düzenlemenin aracılık rolü (Doktora Tezi). Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Özgen, H., & Tangör, B. B. (2022). Özellik etkisi ve vicdanlılıktan bireysel girişimcilik yönelimine: Bilişsel esnekliğin aracılık rolü. Psikoloji Dergisi, 156(2), 117–132. https://doi.org/10.1080/00223980.2021.2014390

Rezaeei, N., Ghamari, M., Bazazian, S., & Babakhani, V. (2021). The mediating role of cognitive flexibility in relation with personality traits and driving behavior. International Journal of Applied Behavioral Sciences, 8(2).

Reis, N. (2020). Ödüle/cezaya duyarlılık, bilişsel esneklik ve depresyon arasındaki ilişki: Duygu düzenleme güçlükleri aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). The Big Five personality factors and personal values. Personality and Social Psychology Bulletin, 28(6), 789–801.

Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. Journal of Personality, 70(6), 925–964. https://doi.org/10.1111/1467-6494.05028

Rogers, S. J., & White, L. K. (1998). Satisfaction with parenting: The role of marital happiness, family structure and parents' gender. Journal of Marriage and the Family, 60, 293–308.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. Journal of Experimental Social Psychology, 16(2), 172–186.

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research and practice. Family Relations, 217–222.

Salihoğlu, Y. (2024). Evli çiftlerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Samar, S. M., Walton, K. E., & McDermut, W. (2013). Personality traits predict irrational beliefs. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 31(4), 231–242. https://doi.org/10.1007/s10942-013-0172-1

Satıcı, B. (2018). Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Ghanei Gheshlagh, R. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: A systematic review and meta-analysis. BMC Psychology, 8(1), Article 15. https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z

Savaş, S. (2021). Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Serpin Eşiyok, V. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Smith, C. A., & Konik, J. (2022). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. Current Psychology, 41, 9019–9026.

Solomon, B. C., & Jackson, J. J. (2014). Why do personality traits predict divorce? Multiple pathways through satisfaction. Journal of Personality and Social Psychology, 106(6), 978–996. https://doi.org/10.1037/a0036190

Soldz, S., & Vaillant, G. E. (1999). The Big Five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. Journal of Research in Personality, 33(2), 208–232.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of Marriage and the Family, 38(1), 15–28.

Spiro, R. J. (1988). Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. A Reading Research and Education Center Report, No. 441.

Spiro, R. J., & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. Spiro (Eds.), Cognition, education, and multimedia. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. (Doktora Tezi). Seattle Pacific University, Seattle.

Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.

Şahin, E. M. (2022). *Yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğu ile benlik saygısı, bilişsel esneklik ve çocukluk çağı travmalarının ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Atatürk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Şimşek, M. (2021). Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak affedicilik ve bilişsel esnekliğin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.

Tackett, S. L. (2011). Personality and relationship satisfaction: Evaluating the direct associations between neuroticism, agreeableness, extraversion, and relationship satisfaction in romantic couple relationships (Order No. 28111568). ProQuest Dissertations & Theses Global.

Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & diğerleri. (2024). Sosyal medya bağımlılığı ile phubbing arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık ve düzenleyici etkileri. Current Psychology, 43, 192–203.

Tiryaki, B. (2024). Bağlanma stilleri, çatışma çözme becerileri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 4, 17–34.

Tüfekçibaşı, S., & Şahin, M. (2020). Investigation of the relationship between cognitive flexibility levels and personal features of university students. International Journal of Psychology and Educational Studies, 1(1), 142–151.

Türe, H. B., & Sarıçam, H. (2016). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 1st Eurasian Congress on Positive Psychology, Bildiri Kitapçığı, 165, İstanbul.

Tümöz, E. D. (2018). Kadınlarda evlilik doyumunun kadınların kişilik özellikleri, yalnızlık algıları ve eş değerlendirmeleri bağlamında incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ulutaş, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Usluca, M., & Güler, K. (2021). Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler. Journal of Social Research and Behavioral Sciences, 7(13), 640–661.

Ünsal, Y., & İhtiyaroğlu, N. (2022). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ile etkili iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(1), 98–109.

Visser, B. A., & Bedard, T. (2025). Traits and mates: The role of personality in intimate relationships. Current Opinion in Psychology, 65, Article 102053. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101053

Watson, D., Hubbard, B., & Wiese, D. (2000). General traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships: Evidence from self- and partner-ratings. Journal of Personality, 68, 413–449.

Weidmann, R., Ledermann, T., & Grob, A. (2017). Big Five traits and relationship satisfaction: The mediating role of self-esteem. Journal of Research in Personality, 69, 102–109.

White, J. K., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. Personality and Individual Differences, 37(7), 1519–1530.

Yalçın, Z. (2024). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, öz anlayış ve yılmazlıkları ile kariyer stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü..

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2), 535–549.

Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 9(54), 913–935.

Yeniçeri, İ. (2021). Çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü ve bilişsel esneklik eğitim programının etkililiğinin sınanması. (Doktora Tezi). Trabzon Üniversitesi.

Yeşilsoy, K. (2024). Yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ve duygusal farkındalık arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yılmaz, E. (2021). *Ortoreksiya nervozanın yordayıcıları: Romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler, mükemmeliyetçilik, bilişsel esneklik ve benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Yaren Menşur tarafından Dr. Öğr. Üyesi Barkan Eskiili danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasında nasıl bir ilişkinin olduğunu incelemektir.

Araştırmaya 18-65 yaş arasında romantik ilişkisi olan (sevgili, nişanlı, evli) bireylerin katılması beklenmektedir. Katılımcılara dört farklı form uygulanacaktır ve yaklaşık 10 dakika sürmesi hedeflenmektedir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra istediğiniz anda ayrılma hakkına sahipsiniz.

Soruların doğru veya yanlış cevapları bulunmamaktadır. Bu sebeple araştırmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen, tarafınıza iletilen formdaki her soruyu eksiksiz ve samimi olarak cevaplamanızdır. Sizden alınan bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla araştırmacı tarafından kullanılacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Herhangi bir sorunuz olması halinde araştırmacıya yaren_mensur_4141@hotmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Vakit ayırıp katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Psikolog Yaren Menşur

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Barkan Eskiili

Ek-2: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet:

a) Kadın
b) Erkek

Yaş:

Eğitim durumu:

a) İlkokul
b) Ortaokul
c) Lise
d) Lisans
e) Lisansüstü/Doktora

İlişki Düzeyi:

a) Sevgili
b) Nişanlı
c) Evli
d) İlişkisi yok

İlişki Süresi:

a) 0-1 yıl
b) 1yıl 1 ay- 5yıl
c) 5yıl 1 ay- 10 yıl
d) +10 yıl

Ek-3: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

YÖNERGE:

Aşağıda size uyan ya da uymayan pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden her birinin sizin için ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz.

Örneğin;

Kendimi ..... biri olarak görüyorum.

Hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Uygun	Çok uygun
1	2	3	4	5

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Uygun	Çok uygun
1	Aceleci	1	2	3	4	5
2	Yapmacık	1	2	3	4	5
3	Duyarlı	1	2	3	4	5
4	Konuşkan	1	2	3	4	5
5	Kendine güvenen	1	2	3	4	5
6	Soğuk	1	2	3	4	5
7	Utangaç	1	2	3	4	5
8	Paylaşımcı	1	2	3	4	5
9	Geniş / rahat	1	2	3	4	5
10	Cesur	1	2	3	4	5
11	Agresif(Saldırgan)	1	2	3	4	5
12	Çalışkan	1	2	3	4	5
13	İçten pazarlıklı	1	2	3	4	5
14	Girişken	1	2	3	4	5
15	İyi niyetli	1	2	3	4	5
16	İçten	1	2	3	4	5
17	Kendinden emin	1	2	3	4	5
18	Huysuz	1	2	3	4	5
19	Yardımsever	1	2	3	4	5
20	Kabiliyetli	1	2	3	4	5
21	Üşengeç	1	2	3	4	5
22	Sorumsuz	1	2	3	4	5
23	Sevecen	1	2	3	4	5
24	Pasif	1	2	3	4	5
25	Disiplinli	1	2	3	4	5
26	Açgözlü	1	2	3	4	5
27	Sinirli	1	2	3	4	5
28	Canayakın	1	2	3	4	5
29	Kızgın	1	2	3	4	5
30	Sabit fikirli	1	2	3	4	5
31	Görgüsüz	1	2	3	4	5
32	Durgun	1	2	3	4	5
33	Kaygılı	1	2	3	4	5
34	Terbiyesiz	1	2	3	4	5
35	Sabırsız	1	2	3	4	5
36	Yaratıcı (Üretken)	1	2	3	4	5
37	Kaprisli	1	2	3	4	5
38	İçine kapanık	1	2	3	4	5
39	Çekingen	1	2	3	4	5
40	Alıngan	1	2	3	4	5
41	Hoşgörülü	1	2	3	4	5
42	Düzenli	1	2	3	4	5
43	Titiz	1	2	3	4	5
44	Tedbirli	1	2	3	4	5
45	Azimli	1	2	3	4	5

Ek-4: Bilişsel Esneklik Ölçeği

YÖNERGE:

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Kesinlikle Katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Biraz Katılmıyorum
4. Biraz Katılıyorum
5. Katılıyorum
6. Kesinlikle Katılıyorum

	Ne kadar katılıyorsunuz? **Kesinlikle Katılmıyorum**					**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Yeni ve alışılagelmişin dışındaki durumlardan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Çözümsüz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Ek-5: İlişki Doyumu Ölçeği

YÖNERGE:

Aşağıdaki sorulara 1'den (en düşük) 7'ye (en yüksek) kadar kaç puan verirsiniz?

1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
2. Genel olarak ilişkiniz sizin için ne kadar doyurucu?	1	2	3	4	5	6	7
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7
4. Ne kadar sıklıkla 'Keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim' diyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
5. İlişkiniz, ilişkiye başlarken sahip olduğunuz beklentileri ne ölçüde karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
7. İlişkinizde ne kadar probleminiz var?	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Yaren MENŞUR

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans :** Haliç Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, 2019-2023
- **Yüksek Lisans :**İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2023-2025