



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü



ROMANTİK İLİŞKİ YAŞAYAN BİREYLERDE POZİTİF
ŞEMALAR VE İLİŞKİ İSTİKRARLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN MODELLENMESİ

Doktora Tezi

GÖZDE GÜMÜŞÇAĞLAYAN

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İzmir
Haziran, 2024

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ROMANTİK İLİŞKİ YAŞAYAN BİREYLERDE POZİTİF
ŞEMALAR VE İLİŞKİ İSTİKRARLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN MODELLENMESİ

Doktora Tezi

GÖZDE GÜMÜŞÇAĞLAYAN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI

Tez Jürisi
Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ
Doç. Dr. Betül MEYDAN
Doç. Dr. Serkan DENİZLİ
Doç. Dr. Orkide BAKALIM

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı

İzmir
Haziran, 2024

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca Doktora Tezi olarak sunduğum “*Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Pozitif Şemalar ve İlişki İstikrarları Arasındaki İlişkinin Modellenmesi*” başlıklı bu tezin kendi çalışmam olduğunu, sunduğum tüm sonuç, doküman, bilgi ve belgeleri bizzat ve bu tez çalışması kapsamında elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara atıf yaptığımı ve bunları kaynaklar listesinde usulüne uygun olarak verdiğimi, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya diğer bir üniversitede başka bir tez çalışması içinde sunmadığımı, bu tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda bilimsel etik kurallarına uygun davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Gözde GÜMÜŞÇAĞLAYAN

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Tez Savunma Sınavı Jüri Tutanağı

006 – Enstitü Yönetim Kurulu'nun 05/05/2023 tarihli – 16/17 sayılı kararı.

Öğrencinin	
Adı Soyadı	GÖZDE GÜMÜŞÇAĞLAYAN
Numarası	94180000741
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Programı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık / Yüksek Lisans Derecesi ile Doktora
Derecesi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora

Tezin	
Türkçe Başlığı	ROMANTİK İLİŞKİ YAŞAYAN BİREYLERDE POZİTİF ŞEMALAR VE İLİŞKİ İSTİKRARLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN MODELLENMESİ
İngilizce Başlığı	MODELING THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE SCHEMAS AND RELATIONSHIP STABILITY IN PEOPLE IN ROMANTIC RELATIONSHIPS
Başlığında Değişiklik Varsa*	
Yeni Türkçe Başlığı	
Yeni İngilizce Başlığı	
Tez Danışmanı	PROF. DR. DİLEK YELDA KAĞNICI

Tez Savunma Sınavının	
Tarihi	07.06.2024
Saati	10:30
Yapılış Biçimi	☒ Yüz Yüze ☐ Çevrimiçi (Enstitü Yönetim Kurulu'nun 09/05/2024 tarih ve 2024/17 sayılı kararı)

Ön Karar	
Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca; Jüri üyeleri tarafından hazırlanan ve ekte sunulan kişisel raporlar, intihal yazılım programında belirlenen “Benzerlik Kapsamlı Raporu” incelenmiş, ayrıntılı şekilde tartışılmış ve adayın tez savunma sınavına alınıp alınmayacağı ile ilgili olarak oybirliği / oyçokluğu ile aşağıdaki karar alınmıştır.	
☒ Savunma sınavına girmesi uygundur. ☐ Savunma sınavına girmesi uygun değildir. ☐ İntihal vardır.	
Yukarıdaki kararınız “İntihal vardır” şeklinde ise, Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği Madde 8'in 4. bendinde belirtilen; “Rapordaki verilerde gerçek bir intihalin tespiti halinde gerekçesi ile birlikte k	
verilmek üzere tez enstitü yönetim kuruluna gönderilir” maddesi gereği “Son Kararınız” olarak değerlendirileceğinden aşağıdaki “Son Karar” alanında bir işaretlemeye bulunmayınız.	
Değerli jüri üyemiz, kararınızın gerekçelerini yazmanızı rica ederiz. []	

Son Karar	
Yukarıda verilen ön kararın “tez savunulabileceği” yönünde olması itibarıyla aday tez savunma sınavına alınmış ve sonuçta tezle ilgili olarak oybirliği / oyçokluğu ile aşağıdaki nihai karar alınmıştır:	
☒ Başarılıdır (Kabul) ☐ Başarısızdır (Ret) ☐ Düzeltilmelidir (Tezli yüksek lisans için en çok 3 ay, Doktora için en çok 6 düzeltme verilebilir.)	
Değerli jüri üyelerimiz kararınız özellikle “Başarısızdır (Ret)” ya da “Düzeltilmelidir” şeklinde ise, bu kutucuğa kararınızın alınma biçiminin ayrıntısı ile gerekçelerini yazmanızı rica ederiz. []	

Jüri Başkanı**	Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI	İmza
Üniversite	Ege Üniversitesi	
Anabilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Aslı Uz Baş	İmza
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi	
Anabilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	

* Savunma sınavı sonunda, tez başlığında bir değişikliğe karar verilmesi durumunda tezin Türkçe ve İngilizce başlıkları yazılmalıdır.

** Lisansüstü tez savunma sınavlarında danışman öğretim üyesi Jüri Başkanı olabileceği gibi, jürinin kendi arasında seçeceği bir üye de jüri başkanı olabilir.

• Bu tutanağa jüri üyelerinin kişisel raporları da eklenerek üç (3) işgünü içerisinde Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.



**EGE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Tez Savunma Sınavı Jüri Tutanağı



006 – Enstitü Yönetim Kurulu’nun 05/05/2023 tarihli – 16/17 sayılı kararı.

Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı	Doç. Dr. Betül Meydan Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İmza
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı	Doç. Dr. Serkan DENİZLİ Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İmza
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı	Doç. Dr. Orkide Bakalım İzmir Demokrasi Üniversitesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İmza

* Savunma sınavı sonunda, tez başlığında bir değişikliğe karar verilmesi durumunda tezin Türkçe ve İngilizce başlıklar yazılmalıdır.

** Lisansüstü tez savunma sınavlarında danışman öğretim üyesi Jüri Başkanı olabileceği gibi, jürinin kendi arasında seçeceği bir üye de jüri başkanı olabilir.

• Bu tutanağa jüri üyelerinin kişisel raporları da eklenerek üç (3) işgünü içerisinde Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.

TEŞEKKÜR

Tüm doktora eğitimim süresince bana güvenen ve destek olan ilk danışmanım sayın Prof. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya'ya ve sonraki danışmanım sayın Prof. Dr. Dilek Yelda Kağnıcı'ya ve çok teşekkür ediyorum. Ayrıca, doktora eğitimime bilgi ve tecrübeleri ile katkı sağlayan Prof. Dr. Süleyman Doğan, Doç. Dr. Betül Meydan, Doç. Dr. Serkan Denizli, Doç. Dr. Burcu Pamukçu Karasu, Doç. Dr. Elif Ercan, Doç. Dr. Mine Aladağ ve Doç. Dr. Hanife Kahraman hocalarıma teşekkür ederim.

Tez izleme komitemde bulunan sayın danışmanım Prof. Dr. Dilek Yelda Kağnıcı başta olmak üzere, Prof. Dr. Aslı Uz Baş, Doç. Dr. Betül Meydan hocalarıma destekleri ve sabırları için teşekkür ederim. Tez jürimde bulunan Doç. Dr. Serkan Denizli, Doç. Dr. Orkide Bakalım, Doç. Dr. Elif Ulu ve Doç. Dr. Melda Erbaş hocalarıma katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Doktora eğitimim süresince karşılaştığım birçok zorlukta bana destek olan değerli arkadaşlarım Doç. Dr. Elif Kübra Demir'e, Arş. Gör. Dr. Mesut Gönültaş'a, Arş. Gör. Dr. Yasin Ay'a, Dr. Mehmet Uzun'a, Dr. Öğr. Üyesi Fikriye Eda Karaçul'a ve Arş. Gör. Yaprak Özbozkurt'a teşekkür ederim. Bana hep inanan ve iyi ki var dediğim kardeşim Zirve Gümüşçağlayan'a her koşulda yanımda olduğu için teşekkür ederim. Ayrıca şu an ki ben olmamı sağlayan, başardığım her şeyde izlerini gördüğüm, onun kızı olmaktan gurur duyduğum babama çok teşekkür ederim. Son olarak, kendisi bunu okuyamayacak olsa da doktora tezi yazım sürecinde asla yanımdan ayrılmayan, gündüz ya da gece fark etmeksizin başımda bekleyen tatlı kedim Cüpcüp'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI.....	iii
TEZ SAVUNMA TUTANAĞI	iv
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLO LİSTESİ	x
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR	xii
ÖZET	xiii
ABSTRACT.....	xivv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	7
1.2.1. Araştırmanın Amacı.....	7
1.2.2. Araştırmanın Önemi	7
1.3. Problem Cümlesi.....	9
1.3.1. Hipotezler	9
1.4. Sayıtlılar.....	10
1.5. Sınırlılıklar.....	10
1.6. Tanımlar.....	10
BÖLÜM II	11
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Beliren Yetişkinlik.....	11
2.1.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Temel Özellikleri	12
2.1.1.1. Kimlik arayışı	12
2.1.1.2. Kararsızlık/değişkenlik.....	13
2.1.1.3. Kendine odaklanma	13
2.1.1.4. Fırsatlar.....	13
2.1.1.5. Geçiş ve arada hissetme	13
2.2. İlişki İstikrarı.....	13
2.2.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı	14
2.2.2. Yatırım Modeli	15
2.2.2.1. İlişki doyumu.....	16
2.2.2.2. İlişkiye yapılan yatırım.....	16
2.2.2.3. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme.....	17
2.3. Bilişsel Şemalar	17
2.3.1. Şema Terapi	18
2.3.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	18
2.3.1.2. Pozitif Şemalar	22
2.3.1.3. Beş Temel Pozitif Şema	23
2.3.1.3.1. Değerlilik.....	23

2.1.2.3.2. İyimserlik.....	23
2.1.2.3.3. Öz Yetkinlik.	24
2.1.2.4.4. Başarı.....	24
2.1.2.4.5. Güven.	25
2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	25
2.3.1. Öz Belirleme Kuramı.....	26
2.3.2. Üç Temel Psikolojik İhtiyaç	27
2.3.2.1. Özerklik.....	27
2.3.2.2. Yeterlik.....	28
2.3.2.3. İlişkili olma.	29
2.5. Bilişsel Esneklik	29
2.4.1. Bilişsel Esnekliğin Temelleri.....	31
2.4.1.1. Alternatifler.	32
2.4.1.2. Kontrol.	32
2.6. İlgili Araştırmalar	32
2.6.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	32
2.6.1.1.Bilişsel Şemalar ve Romantik İlişkiyle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	33
2.6.1.2.Bilişsel Şemalar ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	36
2.6.1.3.Bilişsel Şemalar ve Bilişsel Esneklik Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	36
2.6.1.4. Romantik İlişkiler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	38
2.6.1.5. Romantik İlişkiler ve Bilişsel Esneklik Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	41
2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	43
2.6.2.1.Bilişsel Şemalar ve Romantik İlişkiyle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	43
2.6.2.2.Bilişsel Şemalar ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	47
2.6.2.3.Bilişsel Şemalar ve Bilişsel Esneklikle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	48
2.6.2.4. Romantik İlişkiler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kavramlarıyla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	49
2.6.2.5. Romantik İlişkiler ve Bilişsel Esneklik Kavramlarıyla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	51
BÖLÜM III.....	54
YÖNTEM	54
3.1. Araştırma Modeli.....	54
3.2. Evren ve Örneklem	54
3.3. Veri Toplama Araçları	56
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	56
3.3.2. Pozitif Şema Ölçeği	56

3.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği.....	60
3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	63
3.3.5. İhtiyaç Doyumu Ölçeği.....	65
3.4. Verilerin Toplanması.....	68
3.4. Veri Analizi.....	69
BÖLÜM IV	71
BULGULAR.....	71
4.1. Betimsel Bulgular	71
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	73
4.3. Araştırma Modeline Ait Bulgular	75
4.3.1. Ölçme Modelinin Sınanması.....	74
4.3.2. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulgular.....	76
BÖLÜM V	82
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	82
5.1. Tartışma	82
5.1.1. Araştırma Modeline Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	82
5.2. Sonuç	98
5.3. Öneriler	99
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Önerliler.....	99
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Önerliler.....	100
KAYNAKÇA.....	101
EKLER	141
Ek-1. İlişki İstikrarı Ölçeği	141
Ek-2. Pozitif Şema Ölçeği	142
Ek-3. Bilişsel Esneklik Envanteri	143
Ek-4. İhtiyaç Doyumu Ölçeği.....	144
Ek-5. Ölçek Kullanım İzinleri	145
Ek-6. Etik Kurul İzni.....	147

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	Hata!	Yer	işareti
tanımlanmamış.5			
Tablo 2. Pozitif Şema Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum			
İyilik Değerleri			57
Tablo 3. Pozitif Şema Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları			58
Tablo 4. İlişki İstikrarı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model			
Uyum İyilik Değerleri			60
Tablo 5. İlişki İstikrarı Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları.....			61
Tablo 6. Bilişsel Esneklik Envanteri Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model			
Uyum İyilik Değerleri			63
Tablo 7. Bilişsel Esneklik Envanteri DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları.....			64
Tablo 8. Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen			
Model Uyum İyilik Değerleri.....			66
Tablo 9. Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları			67
Tablo 10. Model Uyum İndeksleri.....			70
Tablo 11. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler			72
Tablo 12. Pozitif Şema, İlişki İstikrarı, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Bilişsel Esneklik			
Puanları Arasındaki İlişki.....			74
Tablo 13. Araştırma Modeline İlişkin Sonuçlar (Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İhtiyaç			
Doyumu) 75			
Tablo 14. Araştırma Modeline İlişkin Sonuçlar.....			79

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Boyutları.....	20
Şekil 2. Pozitif Şema Ölçeği DFA Diyagramı.....	59
Şekil 3. İlişki İstikrarı Ölçeği DFA Diyagramı	62
Şekil 4. Bilişsel Esneklik Envanteri DFA Diyagramı	65
Şekil 5. Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği DFA Diyagramı.....	68
Şekil 6. Araştırma Modeline İlişkin Sonuçlar (Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu).....	76
Şekil 7. Araştırma Modeli.....	77
Şekil 8. Pozitif Şema ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Çoklu Aracılık Rolü.....	81

KISALTMALAR

n: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı

%: Yüzde

$\bar{x}$: Ortalama

SS: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

t: t değeri

r: Pearson korelasyon katsayısı

β : Standardize regresyon katsayısı



ÖZET

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık etkilerini incelemektir. Geliştirilmiş olan teorik model, yapısal eşitlik modeli kullanılarak sınanmıştır. Pozitif şemalar, romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik arasında ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın katılımcıları 2022-2023 yıllarında en az 6 aydır romantik ilişkisi olan 543 beliren yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İlişki İstikrarı Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 ve AMOS 22.0 programları kullanılmış, ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizlerinde yapı geçerliliğini test etmek amacıyla madde analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Pozitif şemalar, romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde; pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; romantik ilişki istikrarı ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ve son olarak, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırmanın model testine ilişkin ise, romantik ilişki yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık etkilerinin olduğu, fakat çoklu aracılığa bakıldığında bilişsel esnekliğin aracılık etkisini kaybettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Veri analizi sonucunda elde edilen bulgular alanyazın ile ilişkilendirilerek tartışılmıştır. Araştırmanın sonunda ise, alan uygulayıcılarına ve araştırmacılara yönelik çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beliren yetişkinlik, Bilişsel esneklik, Pozitif şemalar, Romantik ilişki istikrarı, Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating effects of basic psychological needs satisfaction and cognitive flexibility on the relationship between positive schemas and relationship stability among individuals who are in the emerging adulthood phase and are experiencing romantic relationships. In line with this goal, a theoretical model was been developed and tested using structural equation modeling. The relationships between positive schemas, romantic relationship stability, satisfaction of basic psychological needs, and cognitive flexibility were explored.

The participants of this study comprised 543 individuals who have been in a romantic relationship for at least six months during the years 2022-2023. The Personal Information Form, Relationship Stability Scale, Positive Schema Scale, Need Satisfaction Scale, and Cognitive Flexibility Inventory were employed as instruments for data collection in this study. SPSS 21.0 and AMOS 22.0 software were used for data analysis, and confirmatory factor analysis and item analysis were conducted to test the construct validity of the scales.

Upon analyzing the results of the correlation analysis between positive schemas, romantic relationship stability, satisfaction of basic psychological needs, and cognitive flexibility, the following findings were revealed: 1) there exists a positive and significant relationship between positive schemas and romantic relationship stability, satisfaction of basic psychological needs, and cognitive flexibility; 2) a positive and significant relationship was also found between romantic relationship stability and satisfaction of basic psychological needs, as well as between romantic relationship stability and cognitive flexibility; and 3) a positive and significant relationship was observed between satisfaction of basic psychological needs and cognitive flexibility.

Regarding the model test of the research, it has been determined that the satisfaction of basic psychological needs and cognitive flexibility play a mediating role in the association between positive schemas and relationship stability among individuals in emerging adulthood who are in romantic relationships. However, when considering multiple mediation, cognitive flexibility loses its mediating effect.

The findings from the subsequent sections of the study were discussed in relation to the literature in the field. Finally, several recommendations were presented for both researchers and practitioners in the field.

Keywords: Basic psychological needs satisfaction, Cognitive flexibility, Emerging adulthood, Positive schemas, Romantic relationship stability.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişki yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi, hipotezler, sayıtlar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın önemi bölümlerine sırasıyla yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Geçmişte yapılan araştırmalarda insan yaşamının dönemleri; çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak ele alınmıştır. Güncel araştırmalarda ise ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik arasında beliren yetişkinlik (emerging adulthood) döneminin yer aldığı ve bu dönemin 18-26 yaş aralığını kapsadığı görülmektedir (Arnett, 2014). Beliren yetişkinlik dönemini kapsayan yaş aralığının ülkelere göre değişiklik gösterebileceği, bu dönemin 29 yaşın sonuna kadar uzayabileceği belirtilmektedir (Arnett, 2000). Cui, Fincham ve Durtschi'a (2011) göre bu uzamanın nedeni, bireyin farklı sorumlulukları kabul etmek istememesi ve bu nedenle eğitim hayatına devam etmesidir.

Wang ve Haworth (2020) beliren yetişkinlik döneminin, bireyin iyi oluşunu olumlu ya da olumsuz etkileyen önemli bir geçiş dönemi olduğunu belirtmektedirler. Diğer gelişim dönemlerinde olduğu gibi, beliren yetişkinlik döneminde de bireyin gelişimin sürdürebilmesi için yerine getirmesi gereken gelişimsel görevler bulunmaktadır. Bireyin bu görevleri yerine getirmesi, sonraki yaşamı için iyi oluşunu ve yeterlik ihtiyacının doyumunu etkilemektedir (Schulenberg, Bryant ve O'Malley, 2004; Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008). Roisman, Masten, Coatsworth ve Tellegen'e (2004) göre beliren yetişkinlik döneminin merkezinde romantik ilişkiler yer almakta ve bireyin sağlıklı romantik ilişki davranışları geliştirebilmesi, romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerilerine sahip olması, eş seçimine yönelebilmesi için bu dönem önemli görünmektedir.

Birey, hangi gelişim döneminde olursa olsun, diğerleriyle iletişim kurma ve onlarla bağ geliştirme ihtiyacı hisseden sosyal bir varlıktır. Birey bulunduğu sosyal yapı içerisinde diğerleriyle çeşitli düzeylerde ilişkiler kurma gereksinimi hissedebilmektedir. Diğerleriyle yakın ilişkiler oluşturmak ve hayatını onlarla devam etmek isteyebilmektedir. Yakın ilişki, iki kişi arasında kurulan, psikolojik ihtiyaçların giderilmesi, duygusal bağlanma ve karşılıklı bağımlılık durumlarından en az birinin

olmasını ifade etmektedir (Brehm, Kassin ve Fein, 2002). Birey yakın ilişki kurduğu insanlarla birlikte vakit geçirmek istemekte; onların yokluğunda özlem duymakta ve onlar için özel olduğunu düşündüğü şeyler yapmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Bireyin kendisini en iyi şekilde ifade etmesini sağlayan yakın ilişkilerini; aile, akrabalar, romantik ilişkiler ve arkadaşlar oluşturmaktadır (Öngün ve Ünsal, 2018).

Bireyin sahip olduğu yakın ilişkilerin içinde en özel ve anlamlı olanlardan birinin romantik ilişkiler olduğu söylenebilir. Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde, bireyler romantik ilişkiler yaşamak ve eş seçimine yönelmek isteyebilmektedir (Stover, 2008). Flört etme, beraber yaşama ve evlilik gibi diğerleriyle olan ilişki biçimleri romantik ilişkileri oluşturmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkiler, bireyin hayatının vazgeçilmez bir yönünü oluşturmakta; içgüdüleri ve sosyalleşme isteği bireyi romantik ilişki kurmaya yönlendirmektedir (Küçük-Helvacı, 2012). Romantik ilişki, bireyin ve partnerinin gönüllü olduğu ve kabul ettiği ilişki türüdür (Collins, 2003). Adler'a (1997) göre, birey gelişim görevlerini gerçekleştirirken yalnız olursa, bireyin başarılı olması ve hayata tutunması oldukça zor olmaktadır.

Bireyin romantik bir ilişki içerisinde olması, gelişim görevlerini yerine getirmesine yardımcı olmakta ve ait olma, sevmek ve sevilme gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlayarak sosyal açıdan yaşam kalitesinin yükselmesini sağlamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Sağlıklı romantik ilişki sahibi olmak bireyin yaşam kalitesini arttırmakta; yaşamlarını mutlu ve doyumlu bir şekilde sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Carr, Freedman, Cornman ve Schwarz, 2014; Hayward ve Zahng, 2006). Bu nedenlerle, bireyin romantik ilişkisinin sağlıklı ve istikrarlı şekilde sürdürebilmesi önemli görünmektedir.

Sağlıklı romantik ilişkilerde en önemli beklentilerden biri ilişki istikrarıdır. İlişki istikrarı romantik ilişki yaşayan bireyin, ilişkisi için yaptığı yatırımları, ilişkiden elde ettiği doyumu ve ilişkisi için alternatifleri değerlendirmesi ve sonuç olarak ilişkiyi sürdürme eğilimine sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır (Büyükşahin, 2006). Romantik ilişki süresinin uzun olmasının bireyin mutluluk düzeyini artırdığı ifade edilmektedir (Qari, 2014). Romantik ilişkilerin istikrarlı olarak devam etmesini, sadece olumlu faktörler etkilememekte; bireyin ilişki doyumu hakkındaki düşünceleri, partnerinden elde ettiği ilgiyi ve desteği diğerlerinden elde edebilme durumuna ilişkin inançları ile ilişkisine, partnerine harcadığı emek gibi faktörler de etkilemektedir (Yıldırım, 2021).

İstikrarlı romantik ilişkilerin, bireyin hem fiziksel sağlığını (Bookwala, 2005; Hayward ve Zahng, 2006; Trief, Morin, Izquierdo, Teresi, Starren ve Shea, 2006) hem de psikolojik iyi oluşunu (Carr ve diğ., 2014; Hayward ve Zahng, 2006; Öz, 2019) arttırdığı; depresyonu (Azizi, Fooladi, Bell, Elyasi, Masoumi ve Davis, 2019; Barros-Gomes, Kimmes, Smith, Cafferky, Stith, Durtschi ve McCollum, 2019; Doulabi, Sajedi, Mazaheri, Baghban ve Afraz, 2019; Öz, 2019; Yıldız, 2018) ve kaygıyı (Aktaş, 2009; Öyekçin, Gülpek, Şahin ve Mete, 2012; Yıldız, 2018) azalttığı görülmektedir. Bireyin mutlu romantik ilişkisi olduğunda ilişkileri uzun süreli olmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1995). Aynı zamanda, uzun süreli romantik ilişkiler de mutluluğu olumlu olarak etkilemektedir (Qari, 2014). Kısacası, romantik ilişkilerin istikrarlı olarak sürdürülmesinin bireyin iyi oluşuna katkı sağladığı ve dolayısıyla birey için önemli olduğu söylenebilir.

Bireyin ilişkilerini etkileyen bir diğer faktör şemalarıdır. Birey yeni doğduğunda bakım veren kişinin ilgisiyle hayata başlamakta ve yaşamındaki ilk ilişkisini bakım veren ile kurmaktadır (Cooper ve diğ., 1998). İlişki deneyimleri, bebeklik döneminde bakım verenle kurulan etkileşim ile başlamakta ve yaşam boyunca diğerleriyle kurulan etkileşimlerle devam etmektedir. Bu nedenle, yaşam boyunca sürdürülen, diğerleriyle olan ilişkileri etkileyen temel unsur, bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan ilk ilişkidir. Bu ilk ilişkiden etkilenecek, bebeklik döneminde oluşmaya başlayan, yaşam boyunca değişen ve gelişen; duygular, düşünceler, anılar ve beden duyumlarından oluşan bilişsel örüntüler şema olarak tanımlanmaktadır (Newark ve Stieglitz, 2010; Ramsay ve Rostain, 2014; Young, 1999; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Pozitif şemalar ise, bireyin sahip olduğu pozitif düşünce yapılarını ve pozitif düşünce içeriklerini ifade etmektedir (Keyfitz, Lumley, Hennig ve Dozois, 2013). Louis, Wood, Lockwood, Ho ve Ferguson (2018) pozitif şemaların, bireyin yaşamı boyunca gelişimini sürdüren pozitif inançların, pozitif düşüncelerin, pozitif anıların ve pozitif beden duyumlarının toplamı olduğunu belirtmektedir.

Bireyin şemaları, kendisiyle ve çevresindekilerle olan ilişkilerine yönelik olarak ortaya çıkmakta ve yetişkin olduğunda bile duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve dolayısıyla ilişkilerini şekillendirmektedir (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). İlişkilerin ve yaşantıların yorumlanmasını etkileyen bilişsel şemalar, ilişkilerin kalitesini ve istikrarını etkilemektedir (Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade ve Ahmadi, 2010). Thimm'e (2013) göre, erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerde sağlıklı kişilerarası davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Alanyazın

incelendiğinde, bilişsel şemaların romantik ilişkilerde evlilik öncesi dönemde ve evlilik sürecinde etkisinin sürdüğü (Clifton 1995; Crowell, Treboux, Waters, 2002), romantik ilişkiler için beklentileri ve yaşantıları etkilediği (Steinberg, Davila ve Fincham, 2006; Williams ve Kelly, 2005), partnerlerin davranışlarının yorumlanmasını şekillendirdiği (Chatav ve Whisman, 2009), evlilikteki ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu (Birtchnell, 1993; Birtchnell, Evans ve Kennard, 1988; Birtchnell ve Kennard, 1984; Khatamsaz, Forouzandeh ve Ghaderi, 2017), evlilik memnuniyetini (Chay, Zarei, ve Normandy Pour, 2014; Falah Chay, Zarei ve Pour, 2014; Khatamsaz ve diğ., 2017) ve ilişki doyumunu yordadığı (Dumitrescu ve Rusu, 2012; Falah Chay ve diğ., 2014; Nemati, 1996; Yiğit ve Çelik, 2016) görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkilerin incelendiği çok sayıda araştırmaya ulaşmak mümkün görünmektedir. Fakat bu araştırmaların çoğunluğunda bilişsel şemaların negatif alanlarına odaklanılmaktadır. Örneğin; erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu (Akarsu, 2022; Akkol, 2017; Bayar, 2021; Dumitrescu ve Rusu, 2012; Khatamsazi ve diğ., 2017; Savaş, 2022; Yiğit ve Çelik, 2017; Young ve Gluhoski, 1997), evlilik uyumu (Campbell, 2002; Tunçel, 2019), ilişki istikrarı (Caner, 2009; Mamati, 2018; Yiğit ve Çelik, 2017), boşanma durumları (Panahifar, Taghizade, Esfandyari, Mahdavi ve Salehi, 2015; Yoosefi, Bahrami, Etemadi, Ahmedi, Fatahi Zadah, 2010), eşe yönelik değerlendirmeler (Caner, 2009) ve evlilikle ilgili inançlar (Simon, Simon, Lei ve Landor, 2012) arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir. Diğer yandan, bireylerin ilişkilerinde negatif bilişsel şemaların yanı sıra pozitif şemaların incelenmesi önemli görülmektedir. Pozitif şemalar da erken dönem uyumsuz şemalara benzer şekilde; bireyin bebeklik döneminde kendisine bakım veren ile kurduğu ilişkilerinde etkilenecek oluşmaya başlamaktadır (Young ve diğ., 2003). Bireyin sahip olduğu pozitif şemaların yaşam doyumunu (O'Byrne ve diğ., 2020; Tomlinson, Keyfitz, Rawana ve Lumley, 2017), mutluluğunu (Tomlinson ve diğ., 2017), psikolojik sağlamlık düzeylerini (O'Byrne ve diğ., 2020), iyi oluş düzeyini (Kılıç, 2018) arttırdığı; anksiyete (O'Byrne ve diğ., 2020) ve depresyon (Lumley ve McArthur, 2016; O'Byrne ve diğ., 2020) düzeylerini ise azalttığı görülmektedir.

Pozitif şemalarla birlikte romantik ilişki kalitesini ve ilişki istikrarını etkileyen en önemli faktörlerden bir diğeri, bireyin iletişim ve çatışma örüntüleridir (Holman, 2001). Her tür sosyal ilişkide olduğu gibi, romantik ilişkilerde de tahmin edilemeyen birçok problemle karşılaşmak olasıdır. Bu gibi problemlerle karşılaşıldığında, hızlı uyum sağlayabilme ve esnek düşünebilme gibi becerilere sahip olmak, diğerleriyle olan

ilişkilerin sürdürülmesinde ve geliştirilmesinde önemli görünmektedir. Bu becerilerin bilişsel esneklik kavramı ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik, herhangi bir durum için farkındalığa sahip olmayı, bu duruma uyum sağlamaya istekli olmayı, öz-yeterliliği ve esnek olma konusunda kişisel inançları ifade etmektedir (Martin ve Andersan, 1998a). Bireyin bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe kendisine ve diğerlerine karşı daha uyumlu davranabilmekte (Küçüköyük, 2015; Lin, Tsai, Lin ve Chen, 2014); pozitif tutumlar sergileyerek kavgacı yaklaşımlardan uzaklaşabilmekte ve anlaşmazlıklara karşı daha toleranslı yaklaşabilmektedir (Martin ve Anderson, 1998a; Martin ve Rubin, 1995).

Bireyin ilişkilerini etkileyen bir diğer faktör ise, psikolojik ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların doyumuna yönelik algısıdır. Yaşamın ilk yıllarında bireyin bakım veren ile kurduğu ilişkiyle başlayan ve şekillenen dış dünya ile ilgili inancı, diğerleriyle kurduğu ilişkiler ile değişmekte ve gelişmektedir (Herman, 2007). Bireyin dış dünya ile ilgili inancı, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilemektedir. Öz belirleme kuramına göre, bireyin yeterlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaçları bulunmaktadır. Yaşamının ilk yıllarındaki bireyin, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması onun gelişimini etkilemektedir. (Deci ve Ryan, 2000; Kanat-Maymon, Antebi ve Zilcha-Mano, 2016).

Birey temel psikolojik ihtiyaçlarını, yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerle, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde öğretmenler ve akranlarla, yetişkinlik döneminde ise arkadaşlarla ve romantik ilişkilerle karşılamaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Yaşamın ilk dönemlerinde, bakım verenin bireye destekleyici davranması, bireyin kararlarına saygı duyması, birey ile sıcak ve samimi ilişki geliştirmesi bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna yardımcı olmaktadır (Grolnick, 2009; Schultz ve Schultz, 1998). Jasper, Philip, Richard, Joseph ve Katariina (2017) tarafından yapılan araştırmada anne ve baba desteğinin bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunu olumlu etkilediği görülmüştür. Bakım veren tarafından bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da eksik karşılanması bireyde utanç gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmekte ve bu doğrultuda, bireyin duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Şirin, 2009).

Bireyin yaşamında, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ya da karşılanmaması kuracağı ilişkileri doğrudan etkilemektedir. Özellikle bireyin yaşamının ilk yıllarında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının ya da karşılanmamasının etkisi hayatı boyunca sürebilmektedir. Örneğin; bebeklik döneminde ilişkili olma ihtiyacının

karşılanmaması, yetişkinlik döneminde kaygıya ve depresyona neden olabilmektedir (Wright, Crawford ve Castillo, 2009). Browne ve Finkelhor (1986) yaşamın ilk yıllarında bakım verenle destekleyici ve güven verici ilişkiler yaşayan bireyin, yetişkinlikte daha az kaygılı olduğunu ve depresyona yatkınlığının daha az olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca yaşamın ilerleyen dönemlerinde de bireyin ihtiyaçlarının doyumunun, ilişkilerini doğrudan etkilediği (Le, 1999); üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasının evlilik doyumunu (Deci ve Ryan, 2014; Knee, Lonsbary, Canevello ve Patrick, 2005); romantik ilişkideki yakınlığı (Legault, 2017); romantik ilişkinin kalitesini (Eşici, 2014; Galliher, Welsh, Rostosky ve Kawaguchi, 1998); romantik ilişkinin niteliğini ve ilişki doyumu düzeyini (Galliher ve diğ., 1998; Glasser, 2003; Tezer, 1996) etkilediği görülmektedir.

Connolly ve Goldberg'e (1999) göre, romantik ilişkilerin temelinde bireyin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarına doyum sağlama isteği bulunmaktadır. Fakat Galliher ve diğerleri (1998), romantik ilişkideki bireylerin çatışma yaşayabileceğini ve partnerinin davranışlarını kontrol etmeye çalışabileceğini; dolayısıyla partnerinin özerlik ihtiyacının doyumuna zarar verebileceğini belirtmektedir. Bu durumdaki birey ilişkiyi sonlandırmaya yönelebilmekte ya da kendi özerlik ihtiyacının giderilmesinden vazgeçebilmektedir.

Sonuç olarak, bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan ilişki yardımıyla oluşan ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde gelişimini ve değişimini sürdüren bilişsel şemaların ve temel psikolojik ihtiyaçların beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkileriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, bireyin herhangi bir problemle karşılaştığında hızlı uyum sağlayabilmesini ve problem çözme becerilerini kapsayan bilişsel esneklik düzeyinin, romantik ilişki istikrarı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, pozitif şemalar ve romantik ilişki istikrarıyla ilgili yapılan çalışma sayısının oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Romantik ilişki istikrarı ile bilişsel şema kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğunun erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili olduğu ve olumsuz şemalara odaklandıkları söylenebilir. Pozitif şemalarla negatif şemaların (erken dönem uyumsuz şemalar) birbirlerinden farklı yapılar olduğu ve bireyin iyi oluşu için negatif yapıların incelenmesi kadar pozitif yapıların incelenmesinin de oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada romantik ilişki yaşayan bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

1.2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesidir.

1.2.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesidir. Bu araştırmada ele alınan bağımsız değişken pozitif şemalar (değerlilik, iyimserlik, öz yetkinlik, başarı ve güven), bağımlı değişken ilişki istikrarı (ilişki doyumu, ilişkiye yapılan yatırım ve alternatif ilişkileri değerlendirme), aracı değişkenler ise temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esnekliktir.

İlişkiler, sosyal bir varlık olan birey için oldukça önemlidir. Birey, diğerleriyle yakın ilişkiler kurarak çeşitli gelişim görevlerini yerine getirmek, çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini ifade etmek isteyebilmektedir (Brehm ve diğ., 2002). Birey için en önemli yakın ilişkilerden biri romantik ilişkilerdir. Sağlıklı romantik ilişki sahibi olmak bireyin, yaşam kalitesini arttırmakta; yaşamlarını mutlu ve doyumlu bir şekilde sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Carr ve diğ., 2014; Hayward ve Zahng, 2006). Romantik ilişki uzun süreli olduğunda, mutluluk düzeyinin de yüksek olacağı (Qari, 2014), bu nedenle romantik ilişkilerin istikrarlı olarak sürdürülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireyin yaşamının ilk yıllarında, bakım veren ile kurduğu ilişki aracılığı ile oluşan nesne temsilleri, romantik ilişki içerisinde yeniden ortaya çıkmaktadır (Fishler, Sperling ve Carr, 1990; Zosky, 1999). Bu doğrultuda, bireyin yaşamının ilk yıllarında gelişmeye başlayan, yaşamının ilerleyen yıllarında gelişimini sürdüren pozitif şemalarının (Yoosefi ve diğ., 2010), temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun (Deci ve Ryan, 2014) ve bilişsel esneklik düzeylerinin (Küçüköyük, 2015; Lin ve diğ., 2014); bireyin duygu, düşünce, davranışlarını ve dolayısıyla romantik ilişkilerin istikrarını etkilediği söylenebilmektedir.

Psikolojik danışma uygulamalarında bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının yanında, pozitif şemalarının da ele alınması bireye hem bütüncül olarak yaklaşılmasına hem de sadece olumsuz durumlara odaklanılmamasına yardımcı olabilir. Böylece bireyin iyi oluşunu etkileyen unsurlar bütüncül olarak incelenebilir. Pozitif şemaların ve romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin aile psikolojik danışmanlığında kullanılması,

danışanların farkındalıklarının artmasına ve kendileri ile partnerlerine dair daha gerçekçi bakış açısı kazanmalarına yardımcı olabilir.

Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun yüksek olması, bireyin iyi oluşuna ve ilişkilerinin olumlu olmasına katkı sağlamaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009; Deci ve Ryan, 2000). Bu doğrultuda, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun bireyin romantik ilişkisini ve romantik ilişki istikrarını etkilediği söylenebilir. Romantik ilişkilerinde sorun yaşayan danışanlarla çalışan psikolojik danışmanların, danışanların psikolojik ihtiyaç doyumunu düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapmalarının, danışanların iyi oluşunu ve romantik ilişkilerini etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca, psikolojik danışma sürecinde psikolojik ihtiyaçların da araştırılması, danışanın romantik ilişkisini daha sağlıklı değerlendirebilmesine yardımcı olabilir. Bu doğrultuda psikolojik danışma sürecinde, romantik ilişki yaşayan danışanlarla psikolojik ihtiyaç doyumunun çalışılması önemli görülmektedir.

Bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, bireyin yaşamında çeşitli problemlerle karşılaştığında baş etme becerilerini ve değişikliklere uyum sağlama becerilerini etkilemektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Dolayısıyla romantik ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerin, bu sorunlarla baş edebilmeleri veya ilişkilerini değerlendirip, ilişkiyi sürdürüp sürmememe kararı almalarını bilişsel esneklik düzeylerinin etkilediği söylenebilir. Bu doğrultuda, romantik ilişki yaşayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, romantik ilişki istikrarı düzeyleriyle olan ilişkisinin araştırılması önemli görülmektedir. Bu ilişkiler göz önüne alındığında, aile psikolojik danışmanlığı ve çift ve evlilik psikolojik danışmanlığı sürecinde bireyin bilişsel esneklik düzeyini arttırmaya yönelik çalışılmasının, bireyin romantik ilişkisi içerisindeki duygu, düşünce ve davranışlarını daha gerçekçi değerlendirip, yeniden yapılandırabilmesine; romantik ilişkisindeki değişikliklere daha kolay uyum sağlayabilmesine; romantik ilişkisini sürdürüp sürdürmeme kararını daha sağlıklı olarak verebilmesine yardımcı olabilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin romantik ilişki istikrarı ile pozitif şemaları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve bilişsel esneklik kavramlarının aracılık etkilerinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, bireyin romantik ilişkilerini ve romantik ilişki istikrarını etkilediği düşünülen pozitif şemalar, temel psikolojik ihtiyaçlar ve bilişsel esneklik kavramları ele alınmıştır. Romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin romantik ilişki istikrarı ile pozitif şemaları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ve bilişsel

esneklik kavramlarının aracılık etkileri alanyazına kazandırılmak hedeflenmiştir. Bu doğrultuda romantik ilişki istikrarı, pozitif şemalar, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik kavramları incelenmiş; bu kavramlar arasındaki ilişkiler araştırılmış ve oluşturulan model test edilmiştir. Romantik ilişki yaşayan bireyler için pozitif şemalar, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik kavramlarıyla ve bu kavramlarla ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin çalışılmasının psikolojik danışma, pozitif psikoloji, aile psikolojik danışmanlığı ve çift ve evlilik psikolojik danışmanlığı alanyazınına ve alandaki psikolojik danışmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın, ileride romantik ilişki yaşayan bireyler için pozitif şemalar, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik kavramlarıyla ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkisi ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara katkı sağlaması beklenmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Romantik ilişki yaşayan bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?

Bu problem doğrultusunda araştırmanın hipotezleri şu şekilde kurulmuştur:

1.3.1. Hipotezler

1. Romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
2. Romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin pozitif şemaları ile temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
3. Romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin pozitif şemaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
4. Romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu düzeyi ile romantik ilişki istikrarları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
5. Romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile romantik ilişki istikrarları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
6. Pozitif şema ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ve bilişsel esnekliğin çoklu aracılık rolü vardır.

1.4. Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları şunlardır:

1. Kullanılan ölçme araçlarının (İlişki İstikrarı Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri), ölçülmek istenen kavramlar için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların ölçekleri dikkatli bir şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları 2022-2023 yıllarında en az 6 aydır romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. (İlişki İstikrarı Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri).

1.6. Tanımlar

İlişki İstikrarı: Yakın ilişki yaşayan bireyin ilişkisinden aldığı doyum, ilişkiye alternatif ilişkilerin değerlendirilmesi ve mevcut ilişkiye yaptığı yatırım değişkenlerine göre ilişkiyi sürdürme istekliliği olarak tanımlanmaktadır (Büyükşahin, 2006).

Pozitif Şemalar: Bireyin kendisiyle, geleceğiyle ve diğerleriyle ilgili sahip olduğu olumlu temel bilişsel yapılarıdır (Keyfitz, 2010).

Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu: Öz belirleme kuramına göre, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu bireyin varlığını sağlıklı olarak sürdürebilmesi ve bireyin gelişimi için önemlidir. Üç temel psikolojik ihtiyaç tanımlanmaktadır: yeterlik, özerklik ve ilişkili olma (Ryan, 1995). Bu kavram da bu ihtiyaçların giderilmesini ifade etmektedir.

Bilişsel Esneklik: Özellikle zorlayıcı yaşantılar karşısında bireyin yeni duruma uyum sağlayabilme becerisidir (Martin ve Anderson, 1998a).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümünde beliren yetişkinlik dönemi, romantik ilişki istikrarı, pozitif şemalar, temel psikolojik ihtiyaçlar, bilişsel esneklik kavramlarının kuramsal temellerine ve bu kavramlar ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Beliren Yetişkinlik

Bireylerin yaşamları bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olmak üzere gelişimsel dönemlere ayrılmaktadır. Son zamanlarda bu gelişim dönemlerine ek olarak; beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan, ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik arasına bir gelişim dönemi eklenmiştir. Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin ergenlik dönemlerinden sonra başlamakta ve bireylerin yetişkinlik dönemine ulaşmasıyla son bulmaktadır. Arnett (2014) tarafından beliren yetişkinlik döneminin 18-26 yaş aralığını kapsadığı belirtilmesine rağmen; bu dönemi kapsayan yaş aralıklarının kültürlere göre değişiklik gösterebileceği vurgulanmaktadır (Nelson, 2003). Benzer şekilde, Arnett (2000) de beliren yetişkinlik döneminin 29 yaşın sonuna kadar uzayabileceğini belirtmektedir. Bunun nedeni, özellikle sanayileşmiş toplumlarda bilgiye verilen önemin artmasıyla, bireyin eğitim görmeye devam ederek işe girmeyi, evlenmeyi ve çocuk sahibi olmayı erteleyebilmesi olarak açıklanmaktadır (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyin aldığı eğitimin niteliği yüksektir; yaşam stili ve meslek seçimi konularında seçenekleri oldukça fazladır; erken evlenme durumu ise görülmemektedir (Atak ve Taştan, 2012). Bu dönemdeki birey, herhangi bir işe girse bile, girdiği işte kendini kalıcı olarak değerlendirmeyebilmektedir. Başka bir deyişle, beliren yetişkinlik döneminin daha ileri yaşlara kadar uzamasının nedeni, bireyin farklı sorumlulukları kabul etmek istememesi ve bu nedenle eğitim hayatına devam etmeyi tercih etmesidir (Cui, Fincham ve Durtschi, 2011). Bu dönemin uzaması; bireyin kendisine odaklanmasına, çeşitli fırsatlara sahip olmasına, o fırsatları değerlendirmesine, daha çok araştırma yapabilmesine ve hayatının değişken olabilme olasılığının artmasına katkı sağlamaktadır (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik döneminde birey çocukluk ve ergenlik döneminde olduğu gibi ailesine ya da diğerlerine bağımlı değildir; bu açıdan bu dönem ergenlik döneminden farklılaşmaktadır. Bu dönemdeki birey, toplumun kendisinden beklediği çeşitli görev ve sorumlulukları yerine getirmemiştir; bu açıdan da bu dönem yetişkinlik döneminden farklılaşmaktadır (Arnett, 2014).

Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin iyi oluşunu olumlu ya da olumsuz etkileyen önemli bir geçiş dönemidir (Wang ve Haworth, 2020). Bireyin kariyer gelişimini devam

ettirebilmesi ve sağlıklı romantik ilişki yaşaması bu dönemin gelişim görevleridir. Roisman ve diğerleri (2004) beliren yetişkin döneminin en önemli gelişim görevinin, romantik ilişkiler ile ilgili olduğunu belirtmiş ve romantik ilişki başlatma ve sürdürme becerilerinin kazanımı, sağlıklı romantik ilişki davranışlarının edinimi ve eş seçimine yönelebilmek için bu dönemin oldukça önemli olduğunu vurgulamışlardır. Beliren yetişkinlik dönemindeki birey, romantik ilişki seçeneklerini araştırabilmekte ve romantik ilişkiler konusundaki sahip olduğu deneyimlerini arttırabilmektedir (Lewandowski ve Bizzoco, 2007). Ayrıca, bu dönemde birey kurduğu romantik ilişkiler yardımıyla kendi ilgilerini ve ihtiyaçlarını keşfedebilmekte; kendisine ve diğerlerine yönelik algısını genişletebilmektedir (Arnett, 2000). Fincham ve Cui (2010), beliren yetişkinlik dönemindeki birey için romantik ilişkilerin neden önemli olduğunu bireyin romantik ilişkiyi başlatabilme ve sürdürebilme becerilerinin, bireyin gelişim süreçlerini, hayatının devamındaki sosyal uyum ve psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan etkileyeceği ve bireyin bu dönemde edindiği romantik ilişki tutum ve davranışlarının hayatının devamında yaşayacağı tüm romantik ilişkileri ve bu ilişkilerin niteliğini belirleyeceği görüşleri ile açıklamaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminin başka bir odağı eğitim ve iş hayatı ile ilgilidir. Birey kendi hayat planını yaparak yetişkinliğe hazırlanmaktadır. Diğer gelişim dönemlerinde olduğu gibi; beliren yetişkinlik döneminde de bireyin gelişim görevlerini yerine getirmesi, bireyin iyi oluşunu ve yeterlik ihtiyacının doyumunu doğrudan etkilemektedir (Schulenberg, Bryant ve O'Malley, 2004; Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008).

2.1.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Temel Özellikleri

Beliren yetişkinlik döneminin, onu ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden ayıran, özgün beş temel özelliği bulunmaktadır. Bu özellikler kimlik arayışı, kararsızlık/değişkenlik, kendine odaklanma, fırsatlar, geçiş ve arada hissetme şekilde sıralanabilir. Söz konusu özellikler aşağıda açıklanmıştır:

2.1.1.1. Kimlik Arayışı

Ergenlikle birlikte başlayan kimlik arayışı bu dönemde de devam etmektedir. Ergenlik döneminde birey iş, dini inanç, ahlaki değerler, dünya görüşü ve romantik ilişkiler gibi birçok konuda düşünmeye başlamıştır. Beliren yetişkinlik döneminde bireyin bu düşünceleri devam etmektedir; bu konulardaki düşünceleri kemikleşmemiştir (Montgomery, 2005). Ayrıca bu dönemde birey hayattan beklentisini ve kim olduğunu düşünmektedir. Kendine en uygun mesleği değerlendirmektedir. Kariyeri ve romantik

ilişkileri için seçenekleri değerlendirebilmekte ve çeşitli denemeler yapabilmektedir (Parmaksız, 2008).

2.1.1.2. Kararsızlık/Değişkenlik

Beliren yetişkinlik döneminde birey, özellikle kariyeri, romantik ilişkileri ve cinsel yaşamı açısından seçeneklere sahip olduğunun bilincindedir. Bu dönemdeki birey, sıklıkla aldığı kararları değiştirebilmektedir. İstikrarsızlık bu dönem içerisinde oldukça yaygın görülmektedir (Schulenberg ve Zarrett, 2006).

2.1.1.3. Kendine Odaklanma

Beliren yetişkinlik dönemindeki birey, kendisine odaklanabilecek zamana ve hayat koşullarına sahiptir. Ergenlik dönemindeki gibi ailelerine bağlı olmayan birey, yetişkinlik dönemindeki gibi partner ve çocuklara da sahip değildir. Dolayısıyla bu dönemdeki bireyin; diğer yaşam dönemlerinden farklı olarak, kendisine odaklanabilmesi için oldukça zamanının olduğu söylenebilir (Arnett, 2000).

2.1.1.4. Fırsatlar

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyin hayatında kalıcı olarak karar verdiği durumların az olduğu söylenebilir. Bu dönemdeki birey, hayatını şekillendirmek için çeşitli fırsatlara ve olasılıklara sahiptir. Bireyin umutlu yaklaşımı ile bu fırsatlardan yararlanma ihtimalinin doğru orantılı olduğu görülmektedir (Arnett, 2006). Bu dönemde bireyin geçmişten getirdiği sorunları çözmesi ve kendisine istediği gibi bir hayat kurabilmesi için fırsatları değerlendirmesi, bireyin hayatının geri kalanını ve ilerleyen gelişim evrelerindeki başarısını da doğrudan etkilemektedir (Arnett, 2006).

2.1.1.5. Geçiş ve Arada Hissetme

Beliren yetişkinlik dönemde, ergenlik dönemindeki gibi aileye bağımlılık söz konusu değildir. Yetişkinlik döneminde bireyden beklenen toplumsal görev ve sorumlulukları da birey yerine getirmemiştir. Bu yüzden beliren yetişkin döneminin bir geçiş dönemi olduğu söylenebilir. Bu dönemde birey yetişkin olma yolunda adımlar atmış olsa da; yetişkinlik kriterlerini tam olarak karşılayamadığı için kendisini arada kalmış hissedebilmektedir (Arnett, 2000; Arnett, 2006).

2.2. İlişki İstikrarı

Birey, sosyal bir varlıktır ve bu nedenle bireyin, diğerleriyle farklı seviyelerde ilişkiler kurma gereksinimi bulunmaktadır. Yakın ilişki denilince bireylerin ilk aklına gelen genelde romantik ilişkiler olmaktadır (Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989). Romantik ilişkiler, birey için en stresli ve hüzünlü ilişkiler olabilirken; aynı zamanda onun için en anlamlı, özel, hassas ve önemli ilişkiler olabilmektedir (Berscheid, 1999).

Bireylerin en önem verdikleri durumun, onları mutlu edecek romantik ilişkiye sahip olma durumu olduğu belirtilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2002).

Alanyazın incelendiğinde, sağlıklı romantik ilişkilerin bireyin gelişimine katkı sağladığı (Erikson, 1994; Furjman ve Schaffer, 2003), olumlu duyguların tecrübe edilmesini ve bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği (Greca ve Harrison, 2005; Kashdan, Volkman, Breen ve Han, 2007; Larson, 1988) ve bireye önemli bir sosyal destek sağladığı (Connolly ve Konarski, 1994); sağlıksız romantik ilişkilerin ise bireyin akademik başarısını olumsuz etkilediği (Shollenberger, 2001) ve bireyin olumsuz duyguları tecrübe etmesine neden olduğu (Kashdan, Volkman, Breen ve Han, 2007) görülmektedir.

İlişki istikrarı kavramı, bireyin ilişkiyi sürdürme ya da sonlandırma kararıyla ilgilidir. Bu karar, söz konusu ilişkideki seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyi, ilişki doyumu düzeyi ve ilişkiye yapılan yatırım düzeyi ile ilgilidir (Büyükşahin, 2006). Bu üç ögenin bileşimi bağlanım olarak adlandırılmaktadır (Hovardaoğlu, 1996). Kısaca bağlanım kavramı, bireyin mevcut ilişkisini devam ettirme isteği, niyeti ve gayreti olarak tanımlanmaktadır (Rusbult, 1983).

Romantik ilişkilerde bireyin doyum sağlamasına ve ilişkinin istikrarlı olarak sürdürülmesine yardımcı olacak etmenler; “benzeyen çatışma stilinin var olması; anlaşılmayan konularda etkin iletişim sağlayıp konuşulabilmesi, önleyici iyileşmelerin olması; şiddetli bir giriş yerine yumuşak girişlerin varlığı, öç almaktansa karşıdaki kişiyi anlama; olumsuz duyguların sonlanması ve olumlu hislere sahip olunması” şeklinde sıralanabilmektedir (Gottman ve Levenson, 1999). Taylor, Peplau ve Sears (2003), romantik ilişki istikrarını ilişkiye bağlanım ve ilişki doyumu etkenlerinin belirlediğini belirtmektedirler. Buradaki bağlanım kavramı, bireyin ilişkisini devam ettirmek istemesini ve partnerine duygusal olarak bağlanmasını içermektedir (Rusbult, Drigotas ve Verette, 1998).

Romantik ilişki istikrarı kavramı, alanyazında bazı kuramlar ve modellerle açıklanabilmektedir. Bu kuram ve modellerden ikisi Karşılıklı Bağımlılık Kuramı ve Yatırım Modeli’dir. İlişki istikrarı kavramı, aşağıda Karşılıklı Bağımlılık Kuramı ve Yatırım Modeli yardımıyla açıklanmaktadır.

2.2.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Thibaut ve Kelley (1959) tarafından ortaya atılan karşılıklı bağımlılık kuramı, Thibaut ve Kelley (1978) tarafından bireyin duygusal ilişkileri detaylı ele alınarak oluşturulmuştur (Akt; Thibaut ve Kelley, 2009). Karşılıklı bağımlılık kavramı, ilişki

içerisindeki bireylerin karşılıklı etkileşimlerini ifade etmektedir (Rusbult ve Arriage, 1997). Bu kuram, ilişki yaşayan bireylerin karşılıklı bağımlılık yapılarının analizine odaklanmaktadır. Bireylerin karşılıklı bağımlılık yapılarının, ilişkinin sürekliliğini tahmin etmede önemli bir etmen olduğu kabul edilmektedir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Karşılıklı Bağımlılık Kuramının temelinde, ilişki doyumu ve ilişki seçeneklerinin niteliği yer almaktadır. Bu kavramların temelinde ise, ilişki içerisinde olan bireylerin birbirleriyle kurdukları iletişim ve etkileşim yer almaktadır (Kelley ve diğ., 1983; akt; Thibaut ve Kelley, 2009). Karşılıklı etkileşimler, bireyin gereksinimlerini giderme durumuna göre başarılı (Karşılıklı bağımlılık kuramında ödülleri kavramıyla açıklanmaktadır.) ya da başarısız (Karşılıklı bağımlılık kuramında bedeller kavramıyla açıklanmaktadır.) şekilde deneyimlenebilmektedir (Rusbult ve Van Lange, 2003; Thibaut ve Kelley, 2009).

Karşılıklı Bağımlılık Kuramına göre, bireyin ilişkilerini değerlendirirken dört temel özellik incelenmektedir. Bu özellikler Rusbult ve Buunk (1993) tarafından; bağımlılık düzeyi, bağımlılığın karşılıklı olması, kazançların uyuşması ve bağımlılığın kaynağı olarak ifade edilmektedir. Bağımlılık düzeyi, bireyin ilişki içerisinde olduğu bireye ve onunla yaptığı ortak aktivitelere bağımlılık düzeyidir. Bağımlılığın karşılıklı olması, bireyin ilişkide olduğu bireye karşı tek yönlü ya da karşılıklı bağımlılık geliştirmesi ve bu bağımlılığın eşit düzeyde olup olmadığı ile ilgilidir. Kazançların uyuşması, ilişkideki bireylerin kazanç elde etmek için tercihlerinin aynı olmasını ifade etmektedir. Bağımlılığın kaynağı ise, ilişkide ortak olma durumu ya da bireyin kontrol düzeyi ile ilgilidir (Rusbult ve Buunk, 1993).

2.2.2. Yatırım Modeli

Yatırım modelinin Karşılıklı Bağımlılık Kuramının uzantısı olduğu söylenebilmektedir. Yatırım modeline göre ilişki bağımlılığının yordanmasının temelinde; ilişki doyumu, ilişki için mevcut alternatiflerin değerlendirilmesi ve ilişki için yapılan yatırımların incelenmesi yer almaktadır (Etcheverry, Le ve Wei, 2013; Rusbult, 1980). Yatırım modeli, karşılıklı bağımlılık kuramına ek olarak, ilişkinin yatırım boyutuna da önem vermektedir. İlişki yatırım boyutu, ilişki içerisindeki bireyler için önemli ilişkiye bağlı kaynakları ve bu kaynakların boyutunu ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle, yatırım kavramı bireyin ilişkisi için ödediği bedelleri ve harcadığı emekleri ifade etmektedir (İdiz, 2009). İlişkinin sonlanması durumunda birey, bu kaynakları

kaybedebilmekte ya da bu kaynakların boyutunda gerçekleşecek azalma durumu ile karşılaşabilmektedir (Rusbult ve diğ., 1998).

Romantik ilişki sırasında birey ilişkisini geliştirmek beklentisiyle çeşitli kaynaklara yatırım yapabilmektedir. Bu yatırımlar içsel ve dışsal düzeyde olabilmektedir. İçsel yatırımlar ilişki için harcanan çaba, duygusal bağlanma, zaman, vb. gibi durumları ifade ederken; dışsal yatırımlar, dolaylı yatırımları ifade etmektedir.

2.2.2.1. *İlişki Doyumu*

Bireyin romantik ilişkiyi sağlıklı olarak sürdürebilmesi için gerekli olan temel unsurlardan biri, ilişki doyumdur (Hendrick, 1988). İlişki doyumu, kısaca bireyin ilişkisi sayesinde sahip olduğu kazançları, pozitif olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Le ve Agnew, 2003). Hawkins (1968), ilişki doyumunu bireyin ilişkinin geneline baktığında memnuniyet ve mutluluk hislerine sahip olması şeklinde açıklamıştır.

İlişki doyumu, bireyin ilişki için olumlu ya da olumsuz duygular hissetmesinin belirleyicilerindendir. Bireyin önemli ihtiyaçları ilişki içerisinde karşılanıyorsa, ilişki doyumu düzeyi artmaktadır (Büyükşahin, 2006). İlişki doyumunun ilişkiyi sürdürmek için önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir (Büyükşahin, 2006; Rusbult, 1983).

Alanyazın incelendiğinde, ilişki doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çok sayıda araştırma görülmektedir. Bu araştırmalardan elde edilen bulgulara göre; ilişki doyumu ile güvenli bağlanma arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Feeney ve Noller, 2002; Hazan ve Shaver, 1987; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Acker ve Davis'e (1992) göre ilişki süresi ile ilişki doyumu ve bağlılık pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilirken; ilişki süresi ile tutku negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

2.2.2.2. *İlişkiye Yapılan Yatırım*

İlişki doyumu kadar romantik ilişkilerin istikrarını etkileyen bir diğer etmen ise bireyin ilişkiye yaptığı yatırım düzeyidir. İlişkiye yapılan yatırım miktarı, bireyin ilişkisine bağlı olan kaynakların büyüklüğü ve önemiyle ilgilidir. İlişkinin bitmesi durumunda, bireyin yatırım kaynakları ortadan kaybolabilmekte ya da önemli ölçüde azalabilmektedir (Rusbult ve diğ., 1998). Bu yatırımlar içsel ve dışsal düzeyde olabilmektedir. İçsel yatırımlar ilişki için harcanan çaba, duygusal bağlanma, zaman, vb. gibi durumları ifade ederken; dışsal yatırımlar, dolaylı yatırımları ifade etmektedir. Dolaylı yatırımlar ise, ilişki ile zamanla bağlantılı hale gelen ortak arkadaşlar, çocuklar, paylaşılmış ev sorumlulukları, ortak edinilmiş maddi varlıklar gibi ikincil kaynakların var olmasıyla ortaya çıkmaktadır (Rusbult, 1980). Dolaylı yatırımlar birey için ilişkiyi

sonlandırmanın bedelini yükselterek; bireylerin karşılıklı bağlılık düzeylerini arttırmaktadır (Rusbult ve diğ., 1998). İlişkiye yapılan yatırımın artması, ilişkideki karşılıklı bağlılığın artmasına ve ilişkiyi bitirme eğiliminin azalmasına neden olmaktadır (Kaynak, 2014; Rusbult, 1980). Uzun süreli ilişkilerde, kısa süreli ilişkilere kıyasla, bireyin ilişkiye yaptığı yatırımın artması nedeniyle ilişkiyi bitirme eğiliminin düşük olduğu söylenebilmektedir (Rusbult ve diğ., 1998).

Alanyazın incelendiğinde, ilişkiye yapılan yatırım düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan elde edilen bulgulara göre; güvenli bağlanma ile ilişkiye yapılan yatırım düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (Collins ve Read, 1990).

2.2.2.3. Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme.

Bireyin ilişkiye yaptığı yatırım düzeyi kadar romantik ilişkilerin istikrarını etkileyen bir diğer etmen ise, bireyin seçeneklerin niteliğini değerlendirmesi ve bu doğrultuda verdiği karardır. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme kavramı, bireyin fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarını mevcut romantik ilişkisinin dışında giderme isteğini ifade etmektedir (Rusbult ve diğ., 1998). Bireyin romantik ilişkisini, alternatif ilişkiler ile kıyaslaması ve mevcut kazançları ile elde edebileceği olası kazançları karşılaştırmasıdır (Duran, 2010).

Aile ya da arkadaşlarla zaman geçirmeyi tercih etmek, başka bir romantik ilişki için vakit ayırmayı tercih etmek, bireysel uğraşlarla vakit geçirmeyi tercih etmek ya da bireyin mesleğiyle ilgili vakit harcaması şeklinde olası seçenekler mevcuttur (Rusbult ve diğ., 1998). Söz konusu bu olası seçeneklerin niteliği, bireyin ilişkiyi sürdürme ya da bitirme kararı vermesinde önemli etkenlerden biridir (Drigotas ve Rusbult, 1992; Rusbult, 1983; Thibaut ve Kelley, 1959; akt; Thibaut ve Kelley, 2009;). Bireyin mevcut ilişkisinden elde ettiği kazanç, alternatif ilişkilerden elde edeceğini düşündüğü kazançtan fazla ise, ilişki istikrarı düzeyi artmaktadır (Aktaş-Akbayrak, 2019; Büyükşahin, 2006; Eker, 2019). Acevedo ve Aron (2009), bireyin uzun süreli ilişkilerde, kısa süreli ilişkilere kıyasla, alternatif ilişkilere yönelme ve ilişkiyi sonlandırma isteğinin daha düşük olduğunu belirtmektedir.

2.3. Bilişsel Şemalar

Psikoloji ile ilgili alanyazında oldukça kapsamlı ve zengin bir tarihe sahip olan şema kavramını, Bartlett, bireyin dünyayı algılaması ve anlaması olarak tanımlamaktadır (Akt. Safran, Segal, Hill ve Whiffen, 1990). Piaget'e (1961) göre şema kavramı, bireyin kendi zihninde yaşantıları ve diğerleri ile ilgili bilgileri gruplayarak organize etmesine

yardımcı olan ve bireyin algılarını, düşüncelerini ve davranışlarını açıklayan zihinsel temsilleri ifade etmektedir (Akt. Young, Kolosko ve Weishaar, 2009). Beck (1988) ise, şema kavramını açıklamak için temel inanç ifadesini kullanmış; temel inançları ise, bireyin çocukluk döneminde gelişmeye başlayan ve kendisi, çevresi ve diğerleri hakkında sahip olduğu katı, kapsamlı ve aşırı genellenmiş bilişsel yapılar olarak açıklamıştır.

Şema, bireyin hali hazırda sahip olduğu, bilgilerini geri çağırırken kullandığı yapıcı ve yeni bilgileri kodlamasına yardımcı olan zihinsel temsillerini ifade etmektedir. Şema, bireyin yaşantılarını düzenlemesine yardımcı olan bilişsel bir yapıdır. Bireyin şemaları, yeni yaşantılara uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Newark ve Stieglitz, 2010). Bu doğrultuda, birey yeni bir yaşantı ile karşılaştığında sahip olduğu şemalarıyla uyumlu bilgiyi işlemekte, uyumlu olmayan bilgiyi ise dikkate almamaktadır. Bu durum ise, bireyin sahip olduğu şemaya uygun kanıtları algılamasına ve bu şemaları devam ettirmesine neden olmaktadır (Welburn ve diğ., 2002). Bu doğrultuda bilişsel şemaların değişiminin zor ve kısmen kalıcı özellikler olduğu söylenebilmektedir (Sharf, 2000).

Şemalar, bireyin yaşamının ilk yıllarında elde ettiği deneyimler sonucu ortaya çıkmakta ve çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin diğerleriyle ilişkileri sonucu oluşumunu sürdürmektedir (Ramsay ve Rostain, 2014; Young, 1999; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bireyin yaşamı boyunca gelişimini sürdüren, fakat değişmesi zor ve kalıcı özellikleri içeren şemalar bireyin diğerleri, çevresi ve yaşantıları hakkında sahip olduğu inançları ifade etmektedir (Sharf, 2000).

2.3.1. Şema Terapi

Şema terapi modelinin temellerini, davranışsal-bilişsel kuram, nesne ilişkileri, bağlanma ve Geştalt oluşturmaktadır (Young, Klasko ve Weishaar, 2009). Bu terapi modeli, danışanların sorunlarının temelinde çocukluk ve ergenlik yaşantılarının olduğunu vurgulamaktadır. Terapi modeli içerisinde; duygusal teknikler, özellikle uyumsuz baş etme yöntemleri olmak üzere baş etme yöntemleri ve terapist-danışan ilişkisi önemsenmektedir (Martin ve Young, 2010; Young ve diğ., 2003). Şema terapi, özellikle tedavisinin zor olduğu düşünülen ve kronik olarak görülen psikolojik bozukluklara sahip bireylerin terapisi için oldukça yararlı olabilmektedir (Young, Klasko ve Weishaar, 2009).

2.3.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema terapinin temelinde bireyin kendisiyle, diğerleriyle ve çevresiyle olan ilişkileriyle ilgili işlevsiz inanç kalıplarının gelişmesine yol açan karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçları yer almaktadır (Edwards ve Arntz, 2012; Young ve diğ., 2003). Söz

konusu işlevsiz inanç kalıpları “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” olarak adlandırılmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçları karşılanmadığında ortaya çıkmakta ve yaşamı boyunca gelişimini devam ettirmektedir (Young ve diğ., 2003). Fakat tüm erken dönem uyumsuz şemaların, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı travmalar ya da bakım vereninin olumsuz davranışlarına maruz kalması sonucunda oluştuğunu söylemek yanlış olabilmektedir. Başka bir ifadeyle, şemaların temelini bireyin çekirdek duygusal ihtiyaçları, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç özellikleri oluşturmaktadır. Bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği ve tekrarlayan olumsuz yaşantıların birikmesi sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar kendini göstermektedir (Young, Klasko ve Weishaar, 2009).

Alanyazın incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile zihinsel bozukluklar arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda araştırmaya ulaşmak mümkündür (Lobbestael ve Arntz, 2012; Taylor, Bee ve Haddock, 2017). Örneğin bazı araştırmalarda; erken dönem uyumsuz şemaların depresyon için öncül bir değişken olduğu (Duran, 2016; Gökçe, Önal Sönmez, Yusufoglu, Yulaf ve Adak, 2017; Halvorsen, Wang, Eisemann ve Waterloo, 2010; Harris ve Curin, 2002; Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers, 2012; Sağ, 2016; Thimm, 2010; Yıldız, 2017), anksiyete bozukluğu ile (Halford, Doolan ve Eadie, 2002; Soygüt ve Demir, 2014; Zadahmad ve Torkan, 2016), antisosyal kişilik bozukluğu ile (Çakır, 2007), yeme bozuklukları ile (Meyer ve Gillings, 2004; Murray, Waller ve Legg, 2000) ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğu (Cockram, Drummond ve Lee, 2010) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalar 5 şema alanından ve 13 adet şemadan oluşmaktadır. Erken dönem uyumsuz şema alanları ve boyutları aşağıdaki şekilde yer almaktadır (Şekil-1).

ŞEMA ALANLARI	ŞEMA BOYUTLARI
Ayrılma ve Dışlanma (Reddedilme)	1. Terk Edilme 2. Kuşkuculuk 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk / Utanç 5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma
Zedelenmiş Özgürlük (Bozulmuş Özerklik ve İş Yapma Becerisi)	1. Bağımlılık / Yetersizlik 2. Dayanıksızlık 3. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik 4. Başarısızlık
Zedelenmiş / Zayıf Sınır Alanları	1. Haklılık / Görkemlilik 2. Yetersiz Öz Denetim
Başkaları Yönelimlilik Alanı	1. Boyun Eğicilik / Geri Çekilme 2. Kendini Feda Etme 3. Onay Arama
Aşırı Duyarlılık ve Baskılama	1. Karamsarlık / Hataya Katlanamama 2. Duyguları Bastırma / Aşırı Sorumluluk 3. Yüksek (Acımasız) Standartlar 4. Cezalandırıcılık (Acımasızlık)

Şekill. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Boyutları (Farrel, Reiss ve Shaw, 2015).

Stiles (2004) duygusal yoksunluk şemasının partnerler arası sevgiyi ve samimiyeti negatif yönde yordadağını belirtmektedir. Young ve Gluhoski (1997) duygusal yoksunluk şema düzeyinin yüksek olmasının; bireyin karşılanamayacak düzeyde sevgi ve ilgi beklemesini ya da bireyi duygusal destek sağlayamayacak soğuk eş seçimine yöneltebileceğini; dolayısıyla bireyin boşanma/ayrılık yatkınlığını arttırabileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Freeman (1998) duygusal yoksunluk şema düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla kişilerarası problemlerle karşılaşabileceklerini ve bu bireylerin boşanmaya/ayrılığa daha yatkın olabileceğini vurgulamaktadır.

Sosyal izolasyon şema düzeyi yüksek olan bireyin ise; partneriyle ya da ailesiyle bağının bulunmayabileceği, kendisini ilişkiye ait hissetmeyebileceği ve diğerlerinden farklı olduğunu düşünebileceği söylenebilir (Yoosefi ve diğ.; Young ve Gluhoski, 1997). Benzer şekilde Freeman (1998), sosyal izolasyon şema düzeyinin yüksek olması ile kişilerarası problemlerle karşılaşma durumlarının pozitif yönde ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Bireyin partnerine güvenmemesi, istismarcı partner seçimine yönelmesi ya da kendisinin diğerlerini istismar etmesi ile güvensizlik şema düzeyinin yüksek olması

ilişkili görünmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Benzer şekilde Yoosefi ve diğerlerine (2010) göre güvensizlik şema düzeyi yüksek olan bireyler, partnerlerinin istismarcı, yalancı ve kötü olduğunu kabul etmektedir. Onay şema düzeyi yüksek olan birey ise, partnerinin oldukça güçlü ve karar verici olmasını bekleyebilir ve alınması gereken kararları partnerinin almasını bekleyebilmektedir (Young ve Gluhoski, 1997).

Stiles (2004) kusurluluk şema alanının partneler arası sevgiyi ve samimiyeti negatif yordadağını belirtmektedir. Ayrıca kusurluluk/utanç şema düzeyi yüksek olan birey ise, partneri tarafından sürekli eleştiri bekleyebilmekte ve koşulsuz sevgiyi deneyimleyememektedir. Bu durum partneriyle ilişki problemleri yaşamasına ve evlilik uyumunun azalmasına sebep olabilmektedir (Clifton 1995; Young ve Gluhoski, 1997). Ayrıca, kusurluluk/utanç şema düzeyi yüksek olan bireyin, partnerinin kendisini yok saydığına yönelik algısı ve eleştiri beklentisi daha fazla olabilmektedir (Yoosefi ve diğ., 2010).

Alanyazın incelendiğinde, çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıktığı görülmektedir (Young ve diğ., 2009). Ayrıca, yapılan araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şemalar ile bireyin psikolojik problemler yaşaması (Schmidt ve Joiner, 2004), aşırı kilolu ve obez olması (Basile ve diğ., 2018), yeme bozuklukları (Damiano ve diğ., 2015; Pugh, 2015; Spranger ve diğ., 2001; Turner ve diğ., 2005; Waller ve diğ., 2001) depresyon (Bailleur ve diğ., 2008; Beck, Epstein, Brown ve Steer 1988; Calvete ve diğ., 2005; Wang ve diğ., 2010), anksiyete (Cockram ve diğ., 2010; Gewalt, 2017; Hawke ve Provencher, 2011; Welburn ve diğ., 2002), kendine zarar verme davranışları göstermesi (Beck, Epstein, Brown ve Steer 1988), intihar düşünceleri ve eğilimi (Langhinrichsen-Rohling, Thompson, Selwyn, Finnegan ve Misra, 2017), riskli davranışlar (Marengo, Klibert, Langhinrichsen-Rohling, Warren ve Smalley, 2019), agresyon (Tremblay ve Dozois, 2009), saldırganlık (Dunne, Gilbert, Lee ve Daffern, 2017), saldırgan cinsel davranış (Sigre-Leirós, Carvalho ve Nobre, 2013), kişilik bozuklukları (Bamelis ve diğ., 2014; Frias ve diğ., 2018; Jovey ve Jackson, 2004; Nordahl ve diğ., 2005; Thimm, 2010), narsisistik kişilik bozukluğu (Behary ve Dieckman, 2013), psikosomatik belirtiler (Saariaho, Karila ve Joukamaa, 2010; Saariaho, Saariaho, Karila ve diğ., 2011; Young ve diğ., 2017), madde bağımlılığı (Shorey ve diğ., 2013) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

2.3.2. Pozitif Şemalar

Alanyazın incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların yanında pozitif şemalarında ele alınmasının değerli olduğu görülmektedir (Hoffart, 2018; Wood ve Tarrier, 2010). Bireyin sadece erken dönem uyumsuz şemalarına odaklanmak hem sadece olumsuz şemaların ele alınmasına ve şema kavramına bütüncül açıdan yaklaşamamaya neden olmakta; hem de bireyin iyi oluşunu etkileyen unsurların incelenmesini olumsuz etkileyebilmektedir (Wood ve Joseph, 2010). Erken dönem uyumsuz şemalar ile pozitif şemalar, bireyin farklı tür deneyimleri sonucunda oluşan farklı yapılardır (Lockwood ve Perris, 2012; Louis ve diğ., 2018). Bu yapılar arasında ters yönde ilişki beklenmesine rağmen, bu yapılar birbirlerinden farklı boyutlarda yer almaktadır. Yani erken dönem uyumsuz şemalar ile pozitif şemalar birbirlerinin zıttı olan kutupları ifade etmemektedir. Başka bir ifadeyle, erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif şemalar bireyde aynı anda birbirlerinden bağımsız olarak var olabilmektedir (Paetsch, Moultrie, Kappelmann, Fietz, Bernstein ve Kopf-Beck, 2021; Wood ve Johnson, 2016). Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen ise, belirli bir zamanda hangi şemanın etkin olduğudur (Videler, van Royen, Legra ve Ouwens, 2020).

Pozitif düşünme, bireyin günlük hayatını sürdürmesini ve bireyin psikolojik işlevselliğini olumlu olarak etkileyen olumlu bilişleri ifade etmektedir (Zauszniewski, McDonald, Krafcik ve Chung, 2002). Pozitif şema ise, pozitif düşünme yapılarının ve bu yapılardaki pozitif içeriklerin bilişsel şema yapıları olarak ele alınması olarak tanımlanabilmektedir (Keyfitz ve diğ., 2013). Bireyin gelişimi sırasında temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ortaya çıkan ve bireyin yaşamı boyunca gelişimini sürdüren pozitif şemalar; bireyin inançlarından, düşüncelerinden, anılarından ve bedensel duyumlarından oluşmaktadır (Louis ve diğ., 2018). Pozitif şemalar da erken dönem uyumsuz şemalara benzer şekilde; bireyin bebeklik döneminde kendisine bakım veren ile kurduğu ilişkiler sonucunda oluşmaya başlamaktadır (Young ve diğ., 2003). Bebeklik dönemindeki bireyin sevgi, kabullenme, dikkat ve özerklik gibi psikolojik ihtiyaçlarının kendisine bakım veren tarafından karşılanması, bireyde pozitif şemaların oluşması ve gelişmesi için oldukça önemlidir (Videler, van Royen, Legra ve Ouwens, 2020).

Bireyin sahip olduğu pozitif şemaların mutluluğunu (Tomlinson ve diğ., 2017), yaşam doyumunu (O'Byrne ve diğ., 2020; Tomlinson ve diğ., 2017), iyi oluş düzeyini (Kılıç, 2018), psikolojik sağlamlık düzeylerini (O'Byrne ve diğ., 2020) arttırdığı, depresyon (Lumley ve McArthur, 2016; O'Byrne ve diğ., 2020) ve anksiyete düzeylerini ise azalttığı (O'Byrne ve diğ., 2020) görülmektedir.

2.3.2.1. Beş Temel Pozitif Şema

Pozitif Şema Ölçeği'nde (Keyfitz, 2010) yer aldığı haliyle; değerlilik, öz yetkinlik, iyimserlik, başarı ve güven olmak üzere 5 temel pozitif şema bulunmaktadır. Bunlar aşağıda sırasıyla açıklanmaktadır.

2.3.2.1.1. Değerlilik

Bireyin kendisi hakkında değerli olduğunu düşünmesini ve kendisine değer vermesini ve kendi öz değerine ilişkin temel inancını ifade etmektedir (Keyfitz ve diğ., 2013). Öz değer, bireyin benliğinin kendini değerlendirici yönünü oluşturmakta ve bireyin kendine verdiği değeri ifade etmektedir (Blascovich ve Tomaka, 1991). Harter, Waters ve Whitesell'e (1998) göre, öz değer "bireyin kendisini saygı duyulmayı hak eden, değerli ve yetenekli bir insan olarak değerlendirmesi" dir. Öz değer, bireyin psikolojik iyi oluşunun yordayan en önemli değişkenlerden biridir (Geller, 1971). Erken çocukluk döneminde ortaya çıkan öz değer, yaşam deneyimi ile zamanla oluşmakta ve kalıcı hale gelmektedir (Crocker, Sommers ve Luhtanen, 2002; Geller, 2016).

Bireyin yüksek öz değer düzeyine sahip olması, psikolojik işlevselliğini, kişisel, sosyal ve diğer alanlarda yaşantılarını olumlu etkileyerek bireyin sağlıklı ve başarılı olma olasılığını arttırmaktadır. Öz değer, iyi bir yaşamla ilişkili görünmektedir (Mruk, 2013). Değerlilik düzeyi yüksek olan bireyin olumlu duygulanım (Pelham ve Swan, 1989), yaşam doyumu (Myers ve Diener, 1995) ve mutluluk (Brockner, Derr ve Laing, 1987) düzeyleri daha yüksek; umutsuzluk (Crocker, Luhtanen, Cooper ve Bouvrette, 2003), kaygı (Pien, Young ve Hankin, 2018) ve depresif tutum (Boyd, Lawrence, Brooks, Perkins ve Clark, 2018) düzeyleri ise daha düşüktür.

2.3.2.1.2. İyimserlik

En temel pozitif şemalardan olan iyimserlik, bireyin gelecekte olumlu yaşantılarla karşılaşacağına inanması ve yaşantıların olumlu yönlerine odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Chang, 2001; Güler ve Emeç, 2006; Gillham ve Reivich, 2004; Keyfitz ve diğ., 2013). İyimserlik düzeyi yüksek olan birey, olumsuz yaşantılar karşısında bile olumlu sonuçlar beklemektedir. Başka bir ifadeyle, iyimserlik düzeyinin yüksek olmasının, bireyin olumlu beklenti düzeyini arttırdığı söylenebilmektedir.

İyimserlik düzeyi yüksek olan bireyin, gelecek için olumlu beklentilerinin yüksek olması ve olumsuz yaşantıları aşabileceği inancı, bireyin davranışlarını etkilemekte ve bu davranışları hedeflerine ulaşmasına katkı sağlayabilmektedir (Sezgin ve Erdoğan, 2015). Ayrıca, iyimserlik düzeyi yüksek bireyin, daha yüksek başarıya ulaşma isteğine, motivasyon düzeyine, psikolojik ve fizyolojik iyi oluş düzeyine ve daha düşük düzeyde

depresif semptomlara sahip olduğu belirtilmektedir (Buchanan ve Seligman, 1999; Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Segerstrom, 2005, 2007). Carver ve diğerleri (2010), iyimserliğin stresli yaşantılara karşı koruma sağladığını ve bu dolayısıyla; psikopatolojik durumların ortaya çıkmasına ya da tekrarlamasına karşı önleyici bir etmen olduğunu belirtmektedir. Gibson ve Sanbonmatsu (2004) ise, iyimser bireyin olumsuz yaşantılar karşılaşışında daha kolay uyum sağlayabildiğini ve bu durumun bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu etkilediğini vurgulamaktadırlar.

2.3.2.1.3. Öz Yetkinlik

Öz yetkinlik, bireyin çeşitli görevleri gerçekleştirme yaşantıları için kendine yönelik algısını ve kişisel inancını ifade etmektedir (Bandura, 1977). Eisenberger, Armeli, Rexwinkel, Lynch ve Rhoades (2001) öz yetkinlik kavramını, bireyin olumlu sonuçlara ulaşabileceğine inanması, bu amaç için davranışlar gerçekleştirmesi ve özellikle olumsuz yaşantılarını kontrol etmeye çalışması olarak tanımlamaktadırlar. Pozitif şemanın bir alt boyutu olarak öz yetkinlik ise, bireyin kendi kapasitesine yönelik bir değerlendirme yapmasını ve bu doğrultuda, çeşitli yaşantılarla baş edebilme durumlarına yönelik öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Keyfitz ve diğ., 2013). Bireyin sahip olduğu öz yetkinlik algısı, bireyin dünyaya gelmesiyle ortaya çıkmakta ve çocukluk ve ergenlik dönemlerinde de gelişmeye devam etmektedir (Betz, 2000).

Öz yetkinlik, çeşitli yaşantılarla karşılaşan bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir. Öz yetkinlik düzeyi yüksek olan bireylerin, motivasyon ve başarı düzeyleri de yüksek olmaktadır (Bandura, 1994; Cihan Güngör ve Özbay, 2008). Öz yetkinlik düzeyi düşük olan bireylerin ise, öz güven düzeyleri de düşük olmakta ve kendi başarıları için kötümser düşünceleri, çaresizlik, kaygı ve yalnızlık duyguları daha yüksek olmaktadır (Marcus, Wilson ve Miller, 1996). Kısacası, bireyin öz yeterliğinin yüksek olması başarılı yaşantılarla karşılaşma olasılığını arttırmakta; düşük olması ise olumsuz yaşantılarla başa çıkmasını zorlaştırmakta, yeni beceriler kazanmasını ve denemesini engellemekte, başarısızlıklar ortaya çıktığında kendini sert bir şekilde yargılamasına neden olabilmekte, dolayısıyla bireyin kaygı ve stres düzeyini arttırabilmektedir. (Larson, 1998; Pajares ve Schunk, 2001; Tschannen-Moran ve Hoy, 2001).

2.3.2.1.4. Başarı

Başarı kavramı, “başarma işi, muvaffakiyet” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu). Başarı (performans), öğrenmenin gerçekleşip gerçekleşmediğinin anlaşılması için kullanılmaktadır (Uçar, 2019). Pozitif şema kapsamında başarı ise, bireyin herhangi

bir performansının olumlu sonuçlanacağına inanmasıdır (Keyfitz ve diğ., 2013). Bireyin başarıyla ilişkili inancı, elde ettiği başarıyı yordayan önemli faktörlerden biridir (Wigfield ve Eccles, 2002). Kaygı ise, bireyin başarısını olumsuz etkilemektedir (Steinmayr, Crede, McElvany ve Wirthwein, 2016).

Başarı inancı yüksek olan birey, karşılaştığı olumsuzluklara göğüs germek ve belirsiz durumlarla karşılaştığında keşfetmek için daha isteklidir; amacına ulaşmak için daha fazla çaba sarf etmektedir (Gill, 2000). Weinberg ve Gould'a (1995) göre, başarı inancı yüksek olan birey hedefine ulaşma konusunda başarılı olmak için daha fazla emek sarf etmekte, zorlayıcı yaşantılarla karşılaştığında ısrar etmekte, elde edeceği başarıya ve bunun sonucunda elde edeceği gurura odaklanmaktadır. Kısacası bireyin başarıya yönelik temel inancı, başarısını arttırabilmektedir (Wigfield ve Eccles, 2002).

2.3.2.1.5. Güven

Güven, bireyin riskli yaşantılarla karşılaştığında, hedefine ulaşmak amacıyla, söz konusu nesnenin bir özelliğine, bir yaşantının gerçekleşeceğine ya da kişilerarası ilişkilerinde diğerlerinin beklendik şekilde davranacağına inanması olarak tanımlanmaktadır (Griffin, 1967). Bireyin sosyal ilişkilerinde ise güven, diğerlerinin güvenilir olduğuna ve beklendik şekilde davranacaklarına inanmasını ifade etmektedir. Bireyin sosyal ilişkilerinde gözlenen güven duygusu toplumun temelini oluşturmakta (Rotenberg, 1995; Rotter, 1967) ve bireyin olumlu davranışlara yönelmesine yardımcı olmaktadır (Rotenberg, Boulton ve Fox, 2005). Güven pozitif şeması, sosyal birlikteliği de içermektedir (Keyfitz ve diğ., 2013).

Güven, bireyin sosyal çevresindeki insanlardan zarar göreceğini düşünmek yerine, onların kendisine yardımcı olacağına inanmasını içermektedir (Baier, 1986). Rousseau, Sitkin, Burt ve Camerer (1998) ise güveni bireyin diğerlerinden olumlu beklentilerinin olması ve bu nedenle kişilerarası ilişkilerinde korunmasız olma istekliliği olarak tanımlamaktadır.

Bireyin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve diğerleriyle iş birliği içinde olabilmesinde güven duygusu oldukça önemli görünmektedir. Güven duygusu, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkabilen belirsizlik durumlarını azaltabilmekte ve böylece stres, kaygı gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkları da önleyebilmektedir (Helliwell ve Wang, 2011; Tschannen-Moran, 2001; Tschannen-Moran ve Hoy, 2000).

2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Sözlük anlamına göre ihtiyaç kavramı, bir şeyin önemini ve gerekliliği ifade etmektedir (Oxford dictionary). Darley'e (1991) göre ihtiyaç, bireyin içinde bulunduğu

koşullardan kaynaklanan fizyolojik ya da psikolojik yetersizlik durumlarıdır. Genel anlamıyla ise ihtiyaç kavramı, bireyin isteklerini, arzularını ve temel motivasyonlarını ifade etmektedir (Baard, Deci ve Ryan, 2004; Deci ve Ryan, 1991). Reeve (2009) ise ihtiyaçların, bireyin yaşamını ve gelişimini sürdürebilmesi için gerekli olan çeşitli nesneler ya da durumlar olduğunu vurgulamaktadır. Zhang'a (2008) göre ihtiyaçlar fizyolojik, psikolojik ve sosyal olabilmektedir. Birey için hangi ihtiyacın daha önemli olduğu içinde bulunduğu gelişim evresine göre değişebilmektedir (Yörükoğlu, 2000).

İhtiyaçların karşılanması, bireyde memnuniyet ve doyum hislerinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bireyin ihtiyaçlarının doyumu, bireyin iyi oluşuna ve çevresiyle bütünleşmesine katkı sağlamaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009; Deci ve Ryan, 2000). İhtiyaçların karşılanmaması ise bireyde hastalığa neden olabilmekte (Deci ve Ryan, 2000); bireyde üzüntü, kaygı gibi duyguların (Ryan ve Deci, 2000b) ve saldırganlık, düşmanlık gibi yaşantıların (Staub, 2003) ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların açıklamasında Öz Belirleme Kuramı oldukça etkilidir. Bu nedenle Öz Belirleme Kuramı aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.4.1. Öz Belirleme Kuramı

Öz Belirleme Kuramına göre, bireyin iyi oluşunu ve kendini gerçekleştirmesini etkileyen en önemli etmen ihtiyaçlarının doyumudur. Bireyin ihtiyaçları sadece fizyolojik olmamakta; psikolojik ihtiyaçları da bulunmaktadır. Bireyin doğuştan getirdiği üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar; yeterlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıdır ve kuramın odağında bu ihtiyaçların doyumu yer almaktadır. Psikolojik ihtiyaçların doyumu bireyin ruh sağlığını, iyi oluşunu, benlik bütünlüğünü ve potansiyelini kullanmasını olumlu etkilemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Ryan ve Deci'ye (2017) göre sağlıklı yaşamın temelinde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması yer almaktadır.

Ntoumanis, Edmunds ve Duda'ya (2009) göre temel psikolojik ihtiyaçlar doğuştan gelmekte ve evrensellik özelliği taşımaktadır; fakat bu ihtiyaçların önem sıralarında, ihtiyacı karşılama davranışlarında ve ihtiyaçların tatmin olma düzeylerinde bireysel ve kültürel farklılıklar görülmektedir. Tüm bu farklılıklara rağmen, temel psikolojik ihtiyaçların üçünün de karşılanması bireyin sağlıklı gelişimi ve iyi oluşu için önemli görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Walker ve Kono'ya (2018) göre, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması yaşam kalitelerini arttırmaktadır. Kasser ve Ryan'a (1999) ise, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin yaşamını devam

ettirmesi, gelişimini sürdürmesi ve sağlık durumunun olumsuz etkilenmemesi için gerekli olduğunu vurgulamaktadır.

Knee, Porter ve Rodriguez (2014) benlik kavramını, romantik ilişkilerde benliğin açıklamasını ve önemini incelemiştir. Bu doğrultuda, partnerlerin birbirlerinin üç temel psikolojik ihtiyaçlarını (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) desteklemesinin ilişkilerinde daha net, saydam, doğal ve açık davranmalarını sağladığını ve bu çiftlerin birbirlerine daha fazla bağlandığını belirtmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde benzer şekilde, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun sağlıklı romantik ilişkilerin görülme olasılığını arttırdığını belirten birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Knee, Hadden, Porter ve Rodriguez, 2013; La Guardia ve Patrick, 2008; Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007).

2.4.2. Üç Temel Psikolojik İhtiyaç

Öz Belirleme Kuramına göre; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere 3 temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlar aşağıda sırasıyla açıklanmaktadır.

2.4.2.1. Özerklik

Özerklik, bireyin davranışlarına kendisinin karar vermesi ve kendini yönetmesi olarak tanımlanmaktadır. Gagne ve Deci'ye (2005) göre özerklik ihtiyacı bireyin irade duygusuna sahip olmasını ve seçim yapmasını ifade etmektedir. Özerklik, bireyin davranışlarını ve davranışlarının sonuçlarını kendisinin onaylamasını kapsamaktadır. Başka bir ifadeyle, özerklik bireyin davranışlarını kendisine uygun görmesi ve bu davranışlarının sorumluluğunu kabul etmesidir (Deci ve Ryan, 1987). Friedman'a (2003) göre ise, özerklik bireyin kendi değer ve ilgisine göre yaşamını şekillendirmesidir.

Özerklik ihtiyacının, bireyin iyi olması için diğer psikolojik ihtiyaçlardan daha önemli olduğu düşünülmektedir (Cihangir-Çankaya, 2009, Koç-Yıldırım, 2014). Bireyde özerklik ihtiyacının karşılanması, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumu için ön koşul olduğu söylenebilir. Özerkliğini sağlayamamış bireyin kendini yeterli olarak algılaması ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurması oldukça zordur (Ryan, Lynch, Vansteenkiste ve Deci, 2011). Birey özerk davranış ile özgür seçimler yapabilmekte; böylece yaşama aktif katılabilmekte ve kendi psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Benzer şekilde, yapılan araştırmalarda, bireyin özerklik ihtiyacının karşılanması fiziksel sağlığı, canlılığı ve duygulanımla ilişkili iyi oluşunu (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996) ve motivasyonunu arttırdığı (Bao ve Lam, 2008) görülmektedir.

Toplulukçu kültürde yaşayan bireylerin özerklik ihtiyacını yeteri kadar gideremediği ve bu doğrultuda kendilerini uyumsuz ve duygusal anlamda sağlıklı hissedebilecekleri söylenebilir (Cooper, Okamura ve Mc Neil, 1995). Deci ve Ryan'a (2000b) göre, bireyin özerkliğinin engellenmesi onu çevresinden uzaklaştırmakta ve iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir. Özerklik ihtiyacının doyumu, bireyin diğerlerinden kopuk olmasını ifade etmemekte; bireyin özerklik ihtiyacını destekleyen sosyal çevreye sahip olmasının önemini vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Lynch, 1989; Ryan ve Stiller, 1991; Ryan, 1995;).

2.4.2.2. Yeterlik

Filak ve Sheldon (2003) yeterlik ihtiyacını, bireyin yaşadığı ortamı keşfetmesi ve bu ortama uyum sağlamasıyla ortaya çıkan üstünlük hissi olarak tanımlamaktadır. Sylvester ve diğerleri (2014) ise yeterliği, bireyin çevresinde karşılaştığı zorlayıcı yaşantılarla başa çıkabilme becerisine yönelik algısı olarak tanımlamaktadır. Ayrıca yeterlik ihtiyacının, bireyin kendisini başarılı ve yetenekli hissetme isteğini de kapsadığı söylenebilmektedir (Kanat-Maymon ve diğ., 2016). Başka bir ifadeyle, yeterlik ihtiyacı, bireyin bir yaşantıda başarılı olacağına inanmasını, bu yaşantıda başarılı olmak için becerilerini geliştirmesini, bu yaşantıdan memnun olmasını ve bu yaşantıyı başarılı olarak gerçekleştirdiğine yönelik algıya sahip olmasını içermektedir (Deci ve Ryan, 1985; Levesque, Zuehlke, Stanek ve Ryan, 2004). Bireyin başarılı olmasını etkileyen yeterlik kavramı, bireyin olumlu deneyimleri sonucunda gelişmekte ve bireyin kendisini işlevsel hissetmesine yardımcı olmaktadır (Çıkrıkçı, 2015; Ryan ve Deci, 2008).

Bireyin bir yaşantıda başarılı olması için gerekli bilgiye, güce ve beceriye sahip olması ve başarılı olacağına inanması gerekmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Başarılı olacağına inanan bireyin motivasyonu artmakta ve birey yaşantılarına daha aktif katılabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Bireyin olumsuz yaşantılar karşısında değişiklik yapabileceğine ve gelişeceğine ilişkin inancı, zorluklarla başa çıkabilmesini olumlu etkilemektedir (Burger, 2006). Bireyin başarılı olması için yeterlik ihtiyacının gerekli olduğu fakat yeterli olmadığı söylenebilmektedir (Steinberg, 2005). Bireyin yeterliğinin gelişimi ile özerklik ihtiyacı birbirlerini desteklemelidir. Başka bir ifadeyle, yeterlik ihtiyacı bireyin benliğiyle uyumlu olduğunda ve bireyin davranışları özerk olduğunda başarı ortaya çıkabilmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Benzer şekilde Niemiec ve Ryan (2009) tarafından yapılan araştırmada yeterli fakat özerk olmayan öğrencilerin, öğrenmelerinin temelindeki motivasyonlarının içsel olmadığı görülmüştür. Ek olarak, bireyin yaşantılarının diğerleri tarafından başarılı olarak tanımlanması ve onaylanması

bireyin yeterlik ihtiyacının doyumunu olumlu etkilemektedir. Sosyal çevresi tarafından yapıcı olmayan eleştirilere maruz kalma, diğerleriyle kıyaslama ve utanç hissetme gibi olumsuz yaşantılar ise bireyin yeterlilik ihtiyacının doyumunu engelleyebilmektedir (Deci ve Moller, 2005). Kısacası, özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçları birbirlerini etkilemektedir (Collins ve Repinski, 1994; Kosmola-Anderson, Wallace ve Turner, 2010; Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011; Zhou, Ma ve Deci, 2009).

2.4.2.3. İlişkili Olma

İlişkili olma ihtiyacı, bireyin diğerlerine yakın hissetme, diğerlerine bağlı olma, değer verme ve ait olma ihtiyacını ifade etmektedir (Biondi, Varade, Garfunkel, Lynn, Craig, Cellini ve Baldwin, 2015). Baard diğerlerine (2004) göre ise, ilişkili olma ihtiyacı bireyin başkalarına güven duyma isteğiyle ilişkilidir. İlişkili olma ihtiyacı bireyin diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip olması ve bağlılık duygusunu içermektedir (Chang, 2018; Sylvester ve diğ., 2014). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ihtiyacı hisseden bireyin ilişkilerinde sıcaklık, bağlılık ve bakım olduğunda, birey diğerlerinin yaşamlarında da önemli olduğunu hissederek doyum sağlayabilir (Ryan ve Deci, 2017). İlişkili olma ihtiyacının karşılanması bireyin gelişimini olumlu etkilemektedir (Hofer ve Bush ve Kartner, 2011). İlişkili olma ihtiyacının karşılanmaması ise, bireyin sosyal açıdan yabancılaşmasına, dışlanmasına ve yalnız hissetmesine yol açabilmektedir (Vansteenkiste, Ryan ve Soenens, 2020).

Bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkilerinin özerkliğini destekleyici olması; özerkliğini olumsuz etkileyecek ilişkilerden uzak durması önemli görülmektedir (Özer, 2009). Başka bir ifadeyle, ilişkili olma ihtiyacının sağlıklı karşılanabilmesi için bireyin ilişkilerinin temelinde karşılıklı saygı, güven, özen, duygusal sıcaklık, duyarlılık ve duygusal kabul unsurları yer almalıdır (Andersen, Chen ve Carter, 2000; Baumeister ve Leary, 1995; akt. Cihangir Çankaya, 2005).

2.5. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, olaylar karşısında bireyin var olan seçenekleri düşünmesi, kendisini zorlayan yaşantılarla baş edebileceğini algılaması ve farklı yaşantılara uyum sağlayabilmek için bilişlerini düzenleyebilme becerisidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Deak'e (2003) göre bilişsel esneklik, bireyin bilinmeyen yaşantılara uyum sağlayabilme, bu yaşantılarla ilgili yeni bilişsel anlamlar oluşturma ve sahip olduğu bilişsel anlamlar ile yeni oluşturduğu bilişsel anlamları sentezleyerek yeni ve yaratıcı bilişsel temsiller oluşturma becerisidir. Martin ve Anderson'a (1998a) göre bilişsel esneklik; bireyin yeni karşılaştığı durumlara karşı uyumlu olma isteğine sahip olması, bireyin esnek olmak

konusunda yeterli hissetmesi ve bireyin çeşitli yaşantılar karşısında işlevsel olmayan düşüncelere takılı kalarak katı olmak yerine seçeneklerini araştırmasıdır. Kısacası, bilişsel esneklik, bireyin çeşitli yaşantılara uyum sağlayabilme, düşüncelerini değiştirebilme ve bu doğrultuda karşılaştığı olumsuz yaşantılar karşısında bakış açısını değiştirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Stevens, 2009).

Bilişsel esneklik kavramının üç temel özelliği bulunmaktadır: 1) Bilişsel esneklik düzeyi, öğrenme ve deneyim kazanma yoluyla arttırılabilmektedir. 2) Bilişsel esneklik için bilişsel işleme stratejileri geçerlidir. Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklik bir strateji ve işlemler dizisidir. Bu doğrultuda, bilişsel esneklik bireyin ayırık tepkilerini değil; karmaşık davranışlarındaki değişimi ifade etmektedir. 3) Birey, belirli yaşantılara bir süre maruz kaldıktan sonra beklenmeyen değişikliklere kendiliğinden uyum sağlayabilmektedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006).

Bireyin yeni yaşantılara uyum sağlayabilmesi için sahip olduğu bilişleri ve davranışlarını yeniden yapılandırması gerekmektedir. Bu doğrultuda bireyin dikkat aşamaları, bilişsel esneklik düzeyini doğrudan etkilemektedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyin standartların üstünde bir düşünce yapısına sahip olduğu ve bu doğrultuda hareket ettiği; odaklanma sorunları yaşamadığı, karşılaştığı yenilikleri ve değişimleri aşırı zorlanmadan kabul ettiği belirtilmektedir (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Alanyazın incelendiğinde, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığı açısından erken dönem çocukluk yaşantılarının önemi görülmektedir. Bu durumun, bilişsel esneklik için de söz konusu olduğu düşünülmektedir. Özellikle çocukluk döneminde zorlayıcı yaşantılarla karşılaşan bireyin bilişsel esneklik düzeyi olumsuz etkilenebilmektedir. Örneğin; istismara uğrayan çocukların ya da yetimhanelerde büyüyen çocukların bilişsel esneklik becerileri olumsuz etkilenebilmektedir (Anderson, 2002). Bireyin, bilişsel esneklik becerisi erken dönem çocukluk yaşantılarıyla ortaya çıkmakta ve yaşamı boyunca karşılaştığı problemlerin, bu problemlere gösterdiği tepkilerin ve problemi çözme durumlarının katkısıyla gelişimini sürdürmektedir (Çuhadaroğlu, 2011).

Bilişsel modele göre, bireyin duygu ve düşüncelerini olay hakkındaki algıları etkilemektedir. Bireyin yaşadığı psikolojik problemlerin temelinde olay hakkındaki işlevsel olmayan, katı ve çarpıtılmış algıları yer almaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu doğrultuda, bilişsel esneklik kavramının önemi ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek birey, karşılaştığı olaylara farklı açılardan bakabilmekte; nasıl davranması gerektiği konusunda seçenekleri araştırabilmekte ve bu seçeneklerin sonuçlarını

değerlendirebilmektedir. Böylelikle kendisi için en iyi kararları verebilmekte; dolayısıyla karşısına çıkan sorunları, kendisini baskı altında hissetmeden çözebilmekte ve aşırı strese maruz kalmamaktadır (Idawati ve diğ., 2020). Bilişsel esneklik seviyesi düşük birey ise; işlevsel olmayan, katı ve çarpıtılmış algıları ile olay karşısında istediği sonuçları elde edemese de sürekli aynı davranmaya devam edebilmektedir (Deveney ve Deldin, 2006). Aynı davranmakta ısrar eden birey, olumsuz sonuçlarla karşılaşmaya devam edebilmekte ve dolayısıyla kendisine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin olumsuz düşünce ve inançlar geliştirebilmektedir. Bu doğrultuda kendisini yoğun olarak baskı altında hissedebilmekte ve aşırı strese maruz kalmaktadır (Idawati ve diğ., 2020). Bu durum bireyin iyi oluşunu doğrudan etkileyebilmektedir (Türkçapar, 2018).

Bilişsel esneklik, bireyin seçeneklerinin farkında olmasıdır. Bilişsel esnekliğe sahip olan birey, yeni ya da kendilerini zorlayıcı yaşantılar karşısında etkili baş etme becerilerini kullanabilmekte ve alternatif çözümler üretebilmektedir (Altunkol, 2011; Martin ve Rubin, 1995). Bu doğrultuda, bilişsel esnekliğe sahip bireyin kişilerarası ilişkilerde karşılaştığı problemleri çözme ya da bu problemlere farklı bakış açılarıyla yaklaşabilme konusunda başarılı olduğu belirtilmektedir (Stevens, 2009). Ayrıca, bilişsel esneklik düzeyi yüksek birey, diğerleriyle ilişki kurmak ve sürdürmek amacıyla yaratıcı yollar deneyebilmekte, bu yollarda başarılı olacağına inanmakta ve diğerlerine karşı olumlu davranışlarda bulunabilmektedir (Diril, 2011; Küçüköyük, 2015; Martin ve Anderson, 1998). Ayrıca, bilişsel esnekliği yüksek olan birey, diğerleriyle olan ilişkisinde daha esnek, daha girişken, daha toleranslı olabilmekte, diğerlerine daha hassas yaklaşabilmekte, karşılaşılan ilişki problemleri karşısında alternatiflerin daha fazla farkında olabilmekte ve iletişim konusunda kendine daha fazla güvenebilmektedir (Martin ve Anderson, 1998a; Martin ve Anderson, 1998b; Martin ve Rubin, 1995). Ek olarak, çevresel problemlerin çözümünde de daha etkin rol oynayabilmektedir (Stevens, 2009).

2.5.1. Bilişsel Esnekliğin Temelleri

Bilişsel esneklik, a) bireyin alternatif seçeneklerin farkında olması, b) bireyin yeni yaşantılara uyum sağlayabilmek için esnek olması ve c) bireyin esnek olabilmek için kendini yetkin hissetmesi olmak üzere üç temel ögeyi içermektedir (Martin ve Anderson, 1998a; Martin ve Anderson, 1998b). Denis ve VanderWal (2010) ise; bilişsel esnekliğin, a) bireyin zorlayıcı yaşantıları kontrol edilebilir algılaması, b) bireyin çeşitli yaşantılar karşısında olası alternatiflerin var olabileceğini algılama becerisi ve c) bireyin zorlayıcı

yaşantılar karşısında çeşitli çözüm üretme becerisi olmak üzere üç temel alanı kapsadığını belirtmektedirler.

Bu araştırmada, bilişsel esneklik kavramının temelleri Bilişsel Esneklik Envanterinde (Dennis ve Vander Wal, 2010) yer aldığı şekliyle açıklanmaktadır:

2.5.1.1. Alternatifler

Bireyin, belirli yaşantı ve davranışlar yerine bunların çeşitli alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisine ve bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında çeşitli çözümler üretebilme becerisine sahip olmasını içermektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Başka bir ifadeyle, alternatifler özellikle olumsuz yaşantılar karşısında, bireyin bakış açısını değiştirebilme becerisini ve bireyin esnek olmasını ifade etmektedir (Diamond, 2006; Ionescu, 2012; Morrison, 2002). Böylelikle birey, karşılaştığı durumlara farklı açılardan bakabilmekte; nasıl davranması gerektiği konusunda seçenekleri araştırabilmekte ve bu seçeneklerin sonuçlarını değerlendirebilmektedir.

2.5.1.2. Kontrol

Bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında, bu yaşantıları kontrol edebileceğini algılamasıdır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan birey, olumsuz yaşantılarla karşılaştığı zaman da etkin davranma gücüne ve kendi yeterliliklerine güvenmektedir. Bireyin yaşantıları kontrol edebileceği algısı yeteneklerine, becerilerine ve yüksek düzenleme gücüne güvenmesiyle oluşmakta ve gelişmektedir (Colzato, Huizinga ve Hommel, 2000; Masley, Roethem ve Gualtieri, 2009; Rubin ve Martin, 1994).

2.6. İlgili Yayın ve Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde; bilişsel şemalar, romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve bilişsel esneklik kavramlarıyla ilgili alanyazındaki çalışmalar özetlenmiştir. Bu özetlemeler yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Öncelikle yurt içinde ve sonrasında yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmektedir.

2.6.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde; bilişsel şemalar, romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve bilişsel esneklik kavramlarıyla ilgili yurtiçinde yapılan bazı araştırmalara yer verilmektedir.

2.6.1.1. Bilişsel Şemalar ve Romantik İlişkiyle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, yurtiçinde bilişsel şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkilerin incelendiği çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Fakat bu araştırmaların çoğunluğunda bilişsel şemaların negatif alanlarına odaklanılmıştır. Pozitif şemalar ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Yurtiçinde pozitif şemalarla ilgili yapılan ilk araştırmaların biri, Keyfitz (2010)'ın geliştirdiği Pozitif Şema Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasıdır (Kılıç, 2018). Bu çalışmada, Pozitif Şema Ölçeği'nin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olmak için sahip olması gereken psikometrik özellikleri taşıdığı tespit edilmiştir. Ayrıca pozitif şemaların, psikolojik iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde pozitif şemalarla ilgili yapılan bir diğer çalışma; Louis ve diğerlerinin (2018) geliştirdiği Young Pozitif Şema Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması amacıyla yapılmış ve ölçeğin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olmak için gerekli psikometrik özellikleri taşıdığı görülmüştür (Velibaşoğlu, 2021).

Yurtiçi alanyazın incelendiğinde, pozitif şemalar ile romantik ilişkilerin incelendiği tek bir araştırma olduğu görülmüştür. Bu araştırma, Polat (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin, romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin pozitif şemalar ve benliğin ayrımlaşması incelenmiştir. Araştırmaya 18 yaş üzeri 803 birey katılmıştır. Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Pozitif Şema Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif şema düzeyleri ve benliğin ayrımlaşması düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bilişsel şemalar ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer araştırma, Ertürk ve Arıkan (2022) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma, bilişsel şemaların, flört şiddetinin ve ilişkilerde duygusal manipülasyonun ilişki istikrarı ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 394 kadın ve 103 erkek olmak üzere toplam 497 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu, alternatiflerin değerlendirilmesi ve ilişki yatırımı ile bilişsel şemalar ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, bir başka çalışmada 20-40 yaş arası bireylerde bilişsel şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır (Şahin, 2015). Araştırmanın katılımcıları, internet üzerinden ulaşılan ilişki durumları sevgili/flört, sözlü/nişanlı ve evli olan 100 bireyden oluşmuştur.

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Kısa Form-3 ve İlişki İstikrarı Ölçeğinin katılımcılara uygulanmasıyla elde edilmiştir. Araştırmanın sonunda yapılan MANOVA, Regresyon analizleri ve korelasyonlar sonucunda, bilişsel şemalar ile ilişki istikrarı alt ölçekleri arasında düşük düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür.

Yurtiçinde bilişsel şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkilerin incelendiği çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları, ilişki istikrarının da alt boyutu olan ilişki doyumu kavramıyla ilgilidir. Örneğin; Ateş ve Arkar (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, bilişsel şemaların romantik ilişki doyumuna olan etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 17 yaş üzeri 100 birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda, bilişsel şemaların romantik ilişki doyumunu etkilediği görülmüştür. Benzer şekilde, bilişsel şemalar ve romantik ilişki doyumu ile ilgili yapılan başka bir araştırmada, evli ve romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu ile bilişsel şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algıları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır (Yiğit ve Çelik, 2017). Araştırmaya 17-54 yaş aralığında olmak üzere toplam 434 birey katılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunu ve ilişki süresini bilişsel şemaların yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde, bilişsel şemalar ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun ve ilişki bağlanımının rolünün incelendiği bir diğer araştırmada, bilişsel şemalar ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur (Çiftçi, 2020). Bilişsel şemalar ve romantik ilişki doyumu ile ilgili yapılan başka bir araştırmada, bilişsel şemalar ile partnerlerin evlilik doyumu arasındaki ilişkide şema baş etme stilleri ve partner duyarlılık algısının aracı rolleri incelenmiştir (Akkol, 2017). Araştırmaya 5 aydan daha uzun süredir evli olan 124 çift katılmıştır. Araştırmanın sonunda hem kadınların hem de erkeklerin bilişsel şemaları ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka araştırmada, yetişkin bireylerde bilişsel şemalar, romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Bayar, 2021). Araştırmaya 104 erkek ve 356 kadın olmak üzere toplam 460 birey katılmıştır. Araştırmada sosyodemografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II), İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ), Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Young Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; ilişki doyumunun bilişsel şemalar ve başa çıkma biçimleri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Bayar, 2021).

Akarsu (2022) tarafından yapılan araştırmada, romantik ilişki yaşayan bireylerde bilişsel şemalar ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide ilişkisel obsesif kompulsif aracı rolleri araştırılmıştır. Araştırmaya 475 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, olumsuz bilişsel şemalar (erken dönem uyumsuz şemalar) ile ilişki doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkili bulunmaktadır.

Savaş (2022) tarafından bilişsel şemaların ilişki inancı ve ilişki doyumunu nasıl etkilediği ve hangi şemaların aracı rolü olduğu araştırılmıştır. Araştırmaya 144 erkek ve 313 kadın olmak üzere toplam 457 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda, bilişsel şemalar ile ilişki doyumunu arasında anlamlı ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, bilişsel şemalar ve romantik ilişki doyumunu ile ilgili yapılan başka bir araştırmada, evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları araştırılmıştır (Yıldız, 2018). Araştırmanın sonunda bilişsel şemaların, evlilik doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Yurtiçi alanyazınında, bilişsel şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir araştırma Karpuz İlericiler (2015) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada; evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, bilişsel şemalar ve psikolojik travmanın rolü incelenmiştir. Araştırmaya 80 kadın ve 80 erkek olmak üzere toplam 160 evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel şemalar evlilik uyumunu anlamlı düzeyde etkilemektedir.

Adıyaman (2022) tarafından romantik ilişki yaşayan bireylerin birbirleriyle iletişim biçimleri ile bilişsel şemalar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya en az 1 yıldır romantik ilişki yaşayan 151 birey katılmıştır. Araştırma karma desen tercih edilmiştir. Araştırmanın sonunda bilişsel şemaların bireyin partneriyle kurduğu iletişim biçiminin etkilediği görülmüştür. Başka bir ifadeyle, bireyin bilişsel şemaları bireyin partneriyle olan ilişkisindeki sözsüz iletişimini, duygu paylaşımını, yaşanılan fikir ayrılıklarını ve kendini açma durumlarını yordamaktadır.

Bilişsel şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkilerin incelendiği diğer bir araştırma, evliliğinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve bilişsel şemalarının incelenmesine odaklanmıştır (Arı, 2015). Araştırmaya evliliğinde sorun yaşamakta olan 182 kadın ve 39 erkek olmak üzere toplam 221 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Young şema lği Kısa Form ve Yayın İlişkiler Yaşantılar Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda bilişsel şemaların, eşe bağlılığı anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür.

Bilişsel şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkilerin incelendiği diğer bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin katılımıyla eşe yönelik değerlendirmeler ile bilişsel şemalar ve kendi ebeveynlerini algılama biçimleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır (Caner, 2009). Araştırma, en az 2 yıldır evli olan 171 bireyin katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırmada regresyon analizi yapılmış ve araştırmanın sonunda bilişsel şemaların eşe yönelik değerlendirmeleri yordandığı görülmüştür.

Tunçel (2019) tarafından yapılan bir çalışmada evli bireylerde bilişsel şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, şema sürdürücü başa çıkma davranışları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya 70 kadın ve 70 erkek olmak üzere 140 evli birey katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Young-Rygh Kaçınma (YR-KÖ) Ölçeği, Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Evlilik Uyumu Ölçeği (EUÖ) uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, evlilik uyumu ile bilişsel şemalar anlamlı düzeyde ilişkilidir. Eken (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma farklı lisans programlarında öğrenim gören ve en az altı aydır devam eden romantik ilişki sahibi 334 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırmanın sonunda yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi bulgularına göre, romantik ilişki eğilimlerinin bilişsel şemalar tarafından yordandığı görülmüştür.

2.6.1.2. Bilişsel Şemalar ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurtiçi alanyazın incelendiğinde, bilişsel şemalar ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Bu araştırmaların biri, Eşici (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, romantik ilişki kalitesi bilişsel şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları 18-25 yaş aralığında yer alan 327 kadın ve 134 erkek olmak üzere toplam 461 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde, bilişsel şemaların romantik ilişki kalitesini yordadığı görülmüştür.

Bilişsel şemalar ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer araştırma İnci (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının, bilişsel şemalarının sosyal kaygılarını ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Araştırmaya 17-29 yaş aralığında yer alan 315 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 420 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ilişkisel

taramalar gerçekleştirilmiş ve bilişsel şemanın ve psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının sosyal kaygının alt boyutlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.6.1.3. Bilişsel Şemalar ve Bilişsel Esneklik Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, bilişsel esneklik ile çocukluk yaşantıları (Erol, 2022; Kapçak, 2022; Özdemir, 2021; Öztürk, 2019; Yeniçeri, 2021; Yiğit ve Erden, 2015), ebeveyn tutumları (Aydın, 2021; Bilgin, 2009; Dedeler, 2016; Gündüz, 2013; Hatipoğlu, 2022;) ve bağlanma stilleri (Dağ ve Gülüm, 2013; Dilmen, 2022; Gündüz, 2013; Karakaş, 2022; Mazi, 2022; Toksöz, 2018; Yazgan, 2019) hakkında daha fazla çalışıldığı görülmektedir.

Yurtiçi alanyazında, bilişsel şemalar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Bu araştırmalardan birinde; Kepenek (2022) tarafından bilişsel şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında olan 416 birey katılmıştır. Araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel şemalar, bilişsel esnekliği anlamlı yordamaktadır.

Benzer şekilde, Anayurt (2017) tarafından duygu düzenleme ile bilişsel şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmaya 454 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda yapılan yapısal eşitlik modellemesi bulgularına göre, bilişsel şemalar ile bilişsel esnekliğin alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür.

Başka bir araştırmada, Usluca (2021) bilişsel şemalar, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 18 yaş üstü 252 kadın, 91 erkek olmak üzere toplam 343 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; sosyodemografik veri formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik ile bilişsel şemalar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Pozitif şemalar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada; Covid-19 pandemisinde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve pozitif şemaların sıralı çoklu aracı rolü incelenmiştir (Erden-Çınar, Boyalı ve Özkapu, 2022). İlişkisel tarama modeliyle

gerçekleştirilen araştırmaya 233 kadın ve 96 erkek olmak üzere toplam 329 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre; pozitif şemalar ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Bilişsel şemalar ile bilişsel esnekliğin incelendiği başka bir çalışmada, bilişsel şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü araştırılmıştır (Eken, 2023). Araştırmanın çalışma grubu 600 bireyden oluşmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında, bilişsel şemalar ile bilişsel esnekliğin ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bilişsel şemaların, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı (2024) tarafından duygusal şemalar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin rolü araştırılmıştır. Araştırmaya 18-45 yaş aralığında yer alan 413 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, duygusal şemalar ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

2.6.1.4. Romantik İlişkiler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurtiçi alanyazın incelendiğinde, romantik ilişki yaşayan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar kavramlarının çalışıldığı çok sayıda araştırma bulunmuştur. Bu araştırmalardan bazıları, ilişki istikrarının da alt boyutu olan ilişki doyumu kavramıyla ilgilidir. Örneğin; Yarkın (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçların partner tarafından karşılanma düzeyinin yaşam doyumu ve ilişki doyumuna etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunu, en az bir yıldır romantik ilişkisi içerisindeki 204 çift oluşturmaktadır. Araştırmanın sonunda, partneri tarafından temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin yaşam doyumları ve ilişki doyumlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Ek olarak temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik ihtiyacının ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer şekilde, Güleç (2020) üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmaya 584 kadın ve 473 erkek olmak üzere toplam 1057 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın sonunda temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlişki doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar temel alınarak yapılan başka bir araştırma, Arslan (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin, romantik ilişki doyumu ile irrasyonel inanışları ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Tutum ve İnanışlar Ölçeği-2 kullanılmıştır. Araştırmaya 18-39 yaş aralığında yer alan 231 birey katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; psikolojik ihtiyaçların özerklik alt boyutu ile ilişki doyumu arasında ve romantik ilişkinin uzunluğu ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bir diğer araştırma evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar temel alınarak gerçekleştirilmiştir (Ger, 2021). Bu çalışmada, hatırlanan anne-baba kabul ve reddi ile ebeveyn öz yeterliği, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya evli ve çocuk sahibi 250 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonucunda; erkeklerde temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenin hatırladıkları baba kabul-reddi ile ebeveynlik doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğu; kadınlarda ise temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenin hem anne hem de baba ile olan ilişkilerinden hatırladıkları kabul red ile evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Terzi (2022) genç yetişkinlerde romantik ayrılığın çağrışımlarını, yordayıcılarını ve nedenlerini araştırmıştır. Araştırma hem nitel hem de nicel çalışmalarla gerçekleştirilmiştir. Nitel veriler 131; nicel verileri ise 329 katılımcının katkılarıyla toplanmıştır. Araştırmanın sonunda; bireyin romantik ilişkisinde ayrılık kararını vermesiyle karşılanmamış ve engellenmiş temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili bir diğer çalışma, Eşici (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, romantik ilişki kalitesi, bilişsel şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelemiştir. Araştırmanın katılımcı grubunu, 18-25 yaş aralığında yer alan 327 kadın ve 134 erkek olmak üzere toplam 461 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, psikolojik ihtiyaçlar romantik ilişki kalitesini pozitif yönde yordamıştır. Ek olarak, romantik ilişki kalitesini yordayan en güçlü değişkenin psikolojik ihtiyaçlar olduğu görülmüştür.

Yurtiçi alanyazında, temel psikolojik ihtiyaçlar ve evlilik uyumu temel alınarak yapılan iki çalışmaya rastlanmıştır. Bunlardan ilki; Candemir Karaburç (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, evli bireylerin problemli internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Araştırmaya 348 evli birey katılmıştır. Araştırma sonunda, temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ile eş tükenmişliği arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Benzer şekilde yapılan ikinci araştırma ise, Kulaber-Demirci (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve evlilik uyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya en az bir yıldır evli olan 698 (355 kadın ve 343 erkek) birey katılmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, uyumlu mizah tarzları ile psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; uyumsuz mizah tarzları ile psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki ve son olarak evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili bir başka araştırma, Can-Ceylan (2019) tarafından evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişki araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 396 evli birey katılmıştır. Verilerin analizinde ise hiyerarşik regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda, evli bireylerde affetme ile bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Yıldırım (2019) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal medya kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu araştırılmıştır. Araştırmaya 25-45 yaş aralığında yer alan 200 (103 erkek ve 97 kadın) birey katılmıştır. Verilerin analizi için korelasyon testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t testi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre; temel psikolojik ihtiyaçların yeterlik alt boyutu ile aldatma eğilimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tabanoğlu (2022) tarafından yapılmış bir diğer araştırmaya 18-29 yaş aralığındaki 442 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi durumu ile bireyin evlilik tutumunun kaygılı olması arasında ve temel

psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumu ile bireyin evlilik tutumunun pozitif olması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

2.6.1.5. Romantik İlişkiler ve Bilişsel Esneklik Kavramlarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, yurtiçinde romantik ilişkilerde ilişki istikrarı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat, romantik ilişkiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği çok sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmalardan bazıları, ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumunu kavramıyla ilgilidir. Örneğin; Nar, Topkaya ve şahin (2022) tarafından romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları incelenmiştir. Araştırma rneklemi, 57 erkek ve 239 kadın olmak üzere toplam 296 bireyden oluşmuştur. Araştırmanın sonunda bilişsel esnekliğin ilişki doyumunu üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Toksöz ve Kolburan (2018) tarafından evli bireylerde bağlanma stillerinin ve bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 140 evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri ile romantik ilişki doyumunu arasında, aile ortamında iyi olma durumu ile bilişsel esneklik arasında, romantik ilişki doyumunu ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu ve olayları daha olumlu değerlendirdikleri grlmştir.

Romantik ilişkiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı araştırmalar ise, romantik ilişki inancı ve bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. Örneğin; Eşiyok (2016) tarafından niversite ğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançları araştırılmıştır. Araştırmaya 343 kadın ve 292 erkek olmak üzere toplam 635 niversite ğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Bilişsel Esneklik leği ve Romantik İlişki İnançları leği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda yapılan çift yönlü varyans analizinden (ANOVA) ve LSD testinden edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyi ile “aşk bir yol bulur” ve “idealleştirme” ilişki inançları arasından pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, erkeklerin kadınlara göre, “aşk bir yol bulur” ve “ilk görüşte aşk” ilişki inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları tespit edilmiştir. Benzer şekilde; Eşiyok ve Esen’in (2017) niversite ğrencilerinin romantik ilişki düzeyi inançlarının cinsiyet ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi amacıyla yaptıkları araştırmalarına, 343 kadın ve 292 erkek olmak üzere toplam 635 niversite ğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Bilişsel Esneklik leği ve Romantik İnançlar leği

kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda yapılan çift yönlü varyans analizinden (ANOVA) ve LSD testinden elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile romantik ilişki inanç düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bir başka çalışmada, bilişsel esneklik ile eğitim görülen alan, yaş, cinsiyet, duygusal ilişki yaşama durumu ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Asıcı ve İkiz, 2015). Araştırmaya 197 kadın ve 81 erkek olmak üzere toplam 278 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda yapılan pearson momentler çarpımı korelasyonu, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem için t testi teknikleri bulgularına göre, bireylerin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal ilişki yaşama durumuna göre ise, bireylerin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Romantik ilişki yaşayan bireylerde bilişsel esnekliğin araştırıldığı bir başka çalışma Ar (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin, bilişsel şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 18-45 yaş aralığında olan 455 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Romantik Partner Çatışma Ölçeği (RPCÖ), Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) ve Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin tüm alt boyutları ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkili olduğu ve uzlaşma, reaktivite, baskınlık ve boyun eğme çatışma çözme stillerinin ise bilişsel esneklik ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Kurt (2019) genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmaya 18-28 yaş aralığında 728 kadın ve 411 erkek olmak üzere toplam 1139 genç yetişkin katılmıştır. Çalışmanın sonunda bilişsel esneklik düzeyinin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Özetle, Türkiye’de alanyazın incelediğinde; Pozitif Şema Ölçeğinin Türkçe’ ye uyarlandığı (Kılıç, 2018; Velibaşoğlu, 2021), pozitif şemalar ile romantik ilişkilerde öznel iyi oluş değişkenlerinin arasında anlamlı ilişkinin elde edildiği (Polat, 2022), romantik ilişki istikrarı ile bilişsel şemalar arasında düşük düzeyde ilişkinin tespit edildiği (Ertürk ve Arıkan, 2022), bilişsel şemaların romantik ilişki istikrarının alt boyutlarından olan ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu (Akarsu, 2022;

Akkol, 2017; Ateş ve Arkar, 2019; Bayar, 2021; Çiftçi, 2020; Yiğit ve Çelik, 2017) görülmektedir.

Bilişsel esneklik kavramıyla ilgili yapılan bazı çalışmalarda ise, bilişsel şemaların bilişsel esnekliği yordadığı (Anayurt, 2017; Kepenek, 2022), pozitif şemalar ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu (Erden-Çınar, Boyalı ve Özkapu, 2022), bilişsel esnekliğin ilişki istikrarının da alt boyutu olan ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkinin olduğu (Nar, Topkaya ve Şahin, 2022) sonuçları elde edilmiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumuyla ilgili yapılan bazı çalışmalarda, bilişsel şemaların ve psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının, sosyal kaygıyı yordadığı (İnci, 2019), temel psikolojik ihtiyaçların doyumuyla ilişki istikrarının alt boyutlarından biri olan ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu (Arslan, 2020; Güleç, 2020; Yarkin, 2013), bireyin romantik ilişkisinde ayrılık kararını vermesiyle karşılanmamış ve engellenmiş temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı ilişkinin olduğu (Terzi, 2022), romantik ilişki kalitesini yordayan en güçlü değişkenin psikolojik ihtiyaçlar olduğu (Eşici, 2014), temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumu ile bireyin evlilik tutumunun pozitif olması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu (Tabanoğlu, 2022) bulgularına ulaşılmıştır.

2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde; bilişsel şemalar, romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve bilişsel esneklik kavramlarıyla ilgili yurtdışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmektedir.

2.6.2.1. Bilişsel Şemalar ve Romantik İlişkiyle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, yurtdışında bilişsel şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkilerin incelendiği çok sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Fakat bu araştırmaların çoğunluğunda bilişsel şemaların negatif alanlarına odaklanıldığı pozitif şemalar ile ilgili yapılan araştırmaların ise kısıtlı olduğu görülmüştür. Yurtdışında pozitif şemalarla ilgili yapılan ilk araştırmalardan biri, Keyfitz (2010) tarafından yapılan araştırmadır. Bu araştırmada, bilişsel şemaların sadece olumsuz olmayabileceği; bireyde psikolojik belirtilerin ortaya çıkışını ve bireyin iyi oluşunu açıklama konusunda olumsuz şemaların (erken dönem uyumsuz şemaların) eksik kalabildiği; bireyin psikolojik iyi oluşunda pozitif şemaların etkili olabileceği görülmüştür. Benzer şekilde; Keyfitz ve diğerleri (2013) pozitif şemalar ile yılmazlık arasında pozitif; depresyon ve anksiyete arasında negatif anlamlı ilişkiler olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu araştırmanın

sonuçlarıyla paralel olarak Tomlinson ve diğerleri (2017) pozitif şemalar ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan diğer bir çalışmada, psikolojik belirtiler ve yaşam doyumu ile pozitif şemaların ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmada da yaşam kalitesi ile pozitif şemalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (McArthur, Strother ve Schulte, 2017). Aynı doğrultuda, Çi, Zhong, Wang, Ma, Zhang ve Du (2022) tarafından pozitif şemalar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmaya 140 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda, pozitif şemalar ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Benzer olarak, Louis ve diğerleri (2018) pozitif şemalar ile negatif şemaların birbirlerinden ayrı yapılar olduğu ve bireyin psikolojik sağlığıyla pozitif şemaların ve negatif şemaların ayrı ayrı ilişkileri olduğu sonucuna ulaştıkları bir araştırma gerçekleştirmiştir. Benzer şekilde, Louis, Louis ve Young (2022) farklı ülkelerden bireylerin katılımıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya ABD’den 396, Güney Afrika’dan 390, Nijerya’dan 364 ve Hindistan’dan 306 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda, pozitif şemaların ve negatif şemaların birbirlerinden bağımsız yapılar olduğu ve birbirlerinin tam tersi yapılar olmadığı görülmüştür.

Pozitif şemalar ile ilgili başka bir araştırma Videler, Royen, Legra ve Ouwens (2020) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, negatif ve pozitif şemalar kavramsal olarak tartışılmış ve şema terapi uygulaması bütüncül olarak incelenmiştir. Araştırmanın sonunda, pozitif şemalar ile çalışılmasının; terapötik ilişkiyi olumlu yönde etkilediği, olumlu bir psikolojik danışma ortamı oluşmasına katkı sağladığı, şema terapinin psikolojik danışma sürecinde uygulanmasını kolaylaştırdığı ve danışanların pozitif yönlerini güçlendirdiği sonuçları elde edilmiştir. Benzer şekilde Donzel, Ouwens, Alphen, Bouwmeester ve Videler (2021) şema terapide pozitif şemaların ele alınmasının danışanın sağlıklı yetişkin modunu güçlendirdiğini; danışanın olumsuz yaşantılarının yeniden ele alınmasına ve algısının değiştirilmesine katkı sağlayabileceğini; terapötik sürecin işleyişine olumlu katkı sağlayabileceğini belirtmişlerdir.

Wuth, Mishra, Beshai ve Feeney (2021) bireydeki pozitif ve negatif şemaların ve bilişsel çarpıtmaların çocukluk yaşantılarından nasıl etkilendiğini araştırmışlardır. Araştırmaya 257 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda, çocukluk döneminde olumsuz yaşantılarla karşılaşan bireylerin pozitif şema düzeylerinin düşük olduğu; negatif şema (erken dönem uyumsuz şema) düzeylerinin ve bilişsel çarpıntıların ise yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pozitif şemaların bir alt boyutu olan iyimserlik ile romantik ilişki istikrarının bir alt boyutu olan ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırma Assad, Donnellan ve Conger (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, iyimserliğin romantik ilişki doyumuna etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya toplam 688 çift katılmıştır. Araştırmanın sonunda, bireyin iyimserlik düzeyinin ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışı alanyazın incelendiğinde, bilişsel şemalar ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat, ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu ile bilişsel şemaların arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara ulaşılmıştır. Örneğin; Young ve Gluhoski (1997) tarafından şema odaklı model kapsamında, çiftlerin katılımıyla, ilişki doyumunun yordayıcıları olarak erken dönem temel ihtiyaçlar ve yetişkin ihtiyaçları araştırılmıştır. Araştırmanın sonunda bilişsel şemalar ile ilişki doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Benzer şekilde; Dumitrescu ve Rusu (2012), bilişsel şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 23.99 olan 174 kadın ve 8 erkek olmak üzere toplam 182 birey katılmıştır. Araştırmada Genç Şema Anketi, İkili Uyum Ölçeği ve Yüksek-K Strateji Ölçeği veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel şemalar ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Sundgren ve Allen (2023) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel şemalar (öz bakım ve duygusal tatmin şema alanları) ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada ise, şema terapinin ilişki kalitesi ve ilişki doyumunun üzerindeki etkisi araştırılmıştır (Khatamsazive diğ., 2017). Çalışma 30 evli kadının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar rastgele kontrol ve deney gruplarına atanmıştır. Çalışma kapsamında deney grubuna atanan kadınlara, 45 dakikalık olmak üzere haftada iki defa şema terapisi uygulanmış; kontrol grubuna ise uygulanmamıştır. Araştırmanın sonunda, şema terapi evlilik doyumu ve ilişki kalitesini pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Mamati (2018) tarafından yapılan çalışmada, ilişki istikrarı ile çocukluk çağı travmaları ile arasındaki ilişki ve ilişki istikrarının medeni duruma göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Araştırmaya 317 kadın katılmıştır. Çalışma sonunda; evli olan kadınların, evli olmayanlara göre Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Ölçeği'nden daha az puan elde ettikleri görülmüştür. İlişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırım alt boyutlarında ise, medeni duruma göre değişiklik olmadığı ortaya çıkmıştır.

Bilişsel şemalar ile romantik ilişkiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer araştırma Clifton (1995) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada; ebeveynlik tarzı, bağlanma ve bilişsel şemaların yetişkin romantik ilişkilerine etkileri incelenmiştir. Araştırmanın verileri 218 psikoloji lisans öğrencisinin katılımıyla toplanmıştır. Araştırmanın sonunda, bilişsel şemaların romantik ilişkileri etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Dobrenski (2001) romantik kıskançlık ile şemalar ve bağlanmanın ilişkilerini araştırmıştır. Araştırma 190 lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri Young Şema Ölçeği ve Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon testleri sonunda, romantik kıskançlık ile bilişsel şemalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yoosefi ve diğerlerinin (2010) bilişsel şemalar ile boşanma durumu arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarına boşanma başvurusunda bulunmuş 150 ve boşanma başvurusu olmayan 155 olmak üzere toplam 305 çift katılmıştır. Araştırmanın sonunda bilişsel şemalar ile boşanma durumu arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Boşanma durumu ile ilgili yapılan başka bir araştırma Panahifar, Taghizade, Esfandiyari, Mahdavi ve Salehi (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, boşanmak için başvuran çiftlerin evlilik ilişkileri çatışmalarında, şema odaklı çift terapisinin etkinliğini değerlendirmek amaçlanmıştır. Araştırmaya 20 deney grubunda, 20 kontrol grubunda olmak üzere toplam 40 çift katılmıştır. Deney gruplarına 20 seans şema terapi uygulanmış ve kontrol grubuna herhangi bir tedavi uygulanmamıştır. Araştırmanın sonunda yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre, şema odaklı terapinin, anlaşmazlıktan kaynaklanan boşanma durumlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel şemalar ile romantik ilişkiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka çalışmada, bireylerin bilişsel şemaları ile ilişki uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir (Campbell, 2002). Araştırma en az 6 ay devam eden romantik ilişkiye sahip 140 bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla İlişkiler Anketi, Young Şema Anketi-Kısa Form ve Çift Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre; bireyin bilişsel şemaları ile ilişki uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bir başka çalışmada, Stiles (2004), yetişkin romantik ilişkilerde yakınlık ile bilişsel şemalar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma 18-24 yaş arası 210 kadın ve 69 erkek üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yapılan

çoklu regresyon sonunda, romantik ilişkide yakınlık ile bilişsel şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Janovski, Rock, Thorsteinsson, Clark ve Murray (2020) bilişsel şemalar ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sistematik alanyazın taraması ve meta-analiz çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 49 çalışma incelenmiştir. Araştırma sonunda bilişsel şemalar ile kişilerarası problemler arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Simon, Simon, Lei ve Landor (2012) Afrika kökenli Amerikalı genç yetişkinler arasında ilişkisel şemalar, düşmanca romantik ilişkiler ve evlilikle ilgili inançlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Afrika kökenli Amerikalı genç yetişkinler için romantik ilişki zorluklarını ve evlenme konusundaki isteksizliği açıklamak amacıyla geliştirilen model test edilmiştir. Araştırmaya 400 Afrika kökenli Amerikalı genç yetişkin katılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, bireylerin orantısız bir şekilde maruz kaldıkları olumsuz koşullar (sert ebeveynlik, aile istikrarsızlığı, ayrımcılık, cezai mağduriyet ve mali sıkıntı) sorunlu flört ilişkilerine yol açan güvensiz ilişki şemalarını desteklemekte ve bu nedenle gençlerin evliliğe bakış açılarının olumsuz olarak etkilenebilmektedir.

2.6.2.2. Bilişsel Şemalar ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışı alanyazın incelendiğinde, bilişsel şemalar ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Bu araştırmaların biri, Faustino ve Vasco (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, psikolojik ihtiyaçlar, bilişsel şemalar ve bilişsel kaynaşma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya patolojik bir tanısı olan 58 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, Young Şema Ölçeği, Bilişsel Kaynaşma Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda, bilişsel şemalar ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Khadiv ve Ahmadiyan (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; temel psikolojik ihtiyaçlar ile duygu düzenleme bozuklukları arasındaki ilişkide bilişsel şemaların aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmaya 166 kadın ve 198 erkek olmak üzere toplam 364 üniversite öğrencisi katılmıştır. Temel Zihinsel İhtiyaçlar Ölçeği, Young'ın Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Duygusal Düzenleme Bozukluğu Ölçeği veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Veriler yapısal eşitlik modeli, korelasyon katsayısı

ve t-testi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın sonunda bilişsel şemaların, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumunu yordadığı görülmüştür.

2.6.2.3. *Bilişsel Şemalar ve Bilişsel Esneklikle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar*

Yurtdışı alanyazında, bilişsel şemalar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Bu araştırmalardan bazılarında şema terapinin bilişsel esneklik düzeyine etkisi araştırılmıştır. Örneğin; Mohammadi, Taleb, Shojaei ve Roudi (2020) tarafından yapılan araştırmada, yoğun anksiyete yaşayan bireylerde şema terapinin bilişsel esneklik ve dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya katılan yaygın anksiyetesi olan 40 birey rastgele iki deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Deney gruplarına 10 seans Şema Terapi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre, şema terapinin yoğun anksiyete yaşayan bireylerde bilişsel esnekliği ve dayanıklılığı artırmada pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde şema terapinin etkililiğini Tavakoli, Ghadampour, Bagherim ve Tanha (2022) da araştırmışlardır. Bu araştırmada pozitif psikoterapi ile şema terapinin, bilişsel esneklik ve fiziksel benlik saygısı üzerindeki etkinliği araştırılmıştır. Araştırmaya estetik cerrahi yaptırmak isteyen 45 kadın katılmıştır. Katılımcılar 2 deney ve 1 kontrol grubu olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Birinci deney grubuna 90 dakikalık olmak üzere 14 seans pozitif psikoterapi; ikinci deney grubuna ise, 90 dakikalık olmak üzere 9 seans şema terapi uygulanmış; kontrol grubuna herhangi bir terapi uygulanmamıştır. Araştırmada çok değişkenli kovaryans analizi ve Bonferroni post hoc testi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonunda, pozitif psikoterapi ve şema terapinin estetik cerrahi arayan kadınlarda bilişsel esnekliği ve fiziksel benlik saygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilediği; fakat iki deney grubu arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Bilişsel şemalar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka araştırma Noghabi, Samari ve Nejat (2022) tarafından İran'da ve Kanada'da yaşayan çiftlerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, sosyo-kültürel faktörler, bilişsel esneklik, duygusal düzenleme ve bilişsel şemalara dayalı boşanma eğilimini yordamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre; boşanma eğilimi olan bireylerde, bilişsel şemalar ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

2.6.2.4. Romantik İlişkiler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kavramlarıyla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışı alanyazın incelendiğinde, romantik ilişki yaşayan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların çalışıldığı çok sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmalardan bazıları, ilişki istikrarının da alt boyutu olan ilişki doyumu kavramıyla ilgilidir. Örneğin; Tanaka (2017) temel psikolojik ihtiyaçlar ile romantik ilişki doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 18-29 yaş aralığında, evli olmayan ve romantik ilişkisi olan 132 erkek ve 149 kadın olmak üzere toplam 281 birey katılmıştır. Araştırmada çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonunda, temel psikolojik ihtiyaçların, romantik ilişki doyumu ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmamasının ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği ve bu doğrultuda depresif belirtilerinin arttığı tespit edilmiştir. Ek olarak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasından sonra da ilişki doyumu ile depresif belirtiler arasında anlamlı pozitif yönde ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmanın önemini vurgulanmıştır. Benzer şekilde; Nga Man Leung ve Yasası (2019) yaptıkları bir araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Baumaister ve Leary (1995) tarafından yapılan araştırmada da temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde Deci ve Ryan (2000a) tarafından yapılan araştırmada da, temel psikolojik ihtiyaçların tüm alt boyutlarının (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) doyumu ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışı alan yazında, romantik ilişki yaşayan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun incelendiği birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri, Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, öz belirleme kuramı kapsamında, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya romantik ilişkisi olan 1918 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, “ilişkili olma” ihtiyacı bireylerin romantik ilişkilerini yordamaktadır. Ayrıca, romantik ilişkilerdeki çatışma çözümünü, romantik ilişkide psikolojik ihtiyaçların doyurulması durumunun etkilediği görülmüştür. Romantik ilişki yaşayan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun incelendiği başka bir araştırmada ise, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun romantik ilişkisinden

ya da diğ er sosyal kaynaklardan karşılanması durumu incelenmiştir (Machia ve Proulx, 2019). Araştırmanın sonunda; arkadaşlar, aile, yabancılar, meslek ve eğence gibi bireyin sahip olduğu romantik ilişkiler dışındaki sosyal kaynaklarının yardımıyla temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun sağlanması, bireyin romantik ilişkisini daha olumsuz görmesini fakat daha kaliteli bir romantik ilişki olarak algılamasını yordadığı görülmüştür.

Romantik ilişki yaşayan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve bağlanma arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırma Hadden, Rodrigues ve Baker (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, bireyin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve romantik bağlanma türleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Daha düşük temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu düzeyine sahip bireylerin, kaygılı ve kaçınan bağlanma türlerine daha çok sahip olabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca, bireyin partnerinin kaygılı bağlanma türüne sahip olmasının, daha yüksek ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ve daha düşük özerklik temel psikolojik ihtiyaç doyumunu yordadığı görülmüştür. Ek olarak, bireyin partnerinin kaçınan bağlanma türüne sahip olmasının ise, daha düşük ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ve daha yüksek özerklik temel psikolojik ihtiyaç doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Voss, Markiewicz ve Doyle (1999) arkadaşlık ilişkileri ile özsaygı ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonunda, eş, kız ve erkek arkadaş algılarının cinsiyetlere göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, evlilik uyumu ile arkadaşlık ilişkisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireylerin sosyal kabul ihtiyacının evlilik uyumunu yordadığı ve özsaygı ile evlilik uyumu ve ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bir diğ er araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçlar ile evliliğe yönelik tutum ve beklentiler arasındaki ilişki incelenmiştir (Ercegovac ve Bubic, 2015). Araştırmaya yaş ortalamaları 20 olan 222 (198 kadın ve 22 erkek) birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda, temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişkili olma ihtiyacı ile yakınlık hedefleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından özerklik ihtiyacının ise hem evlilik beklentileriyle hem de boşanmaya yönelik tutumlarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

2.6.2.5. Romantik İlişkiler ve Bilişsel Esneklik Kavramlarıyla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, yurtdışında romantik ilişkilerde ilişki istikrarı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat, ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara ulaşılmıştır. Örneğin; Hill (2008) tarafından ilişki doyumunun yordayıcıları olarak seçilen bilişsel esneklik, şefkatli sevgi ve farklılaşma düzeyi değişkenleri araştırılmıştır. Araştırmaya 22-71 yaş aralığında 23 erkek ve 73 kadın olmak üzere toplam 96 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla ENRICH İlişki Doyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Şefkatli Aşk Ölçeği ve Pota Farklılaştırma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda yapılan çoklu doğrusal regresyon analizlerine göre; bilişsel esnekliğin ilişki doyumunu yordamadığı bu üç değişken arasında ilişki doyumunu yordayan değişkenin şefkatli sevgi olduğu görülmüştür. Benzer şekilde; Amirbek, Amarghan, Fariborzi ve Nejat (2021), tarafından yapılan bir çalışmada, bütünleştirici davranışçı çift terapisi ile kabul ve bağlılığa dayalı şema terapinin bilişsel esnekliğe ve evlilik doyumuna olan etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 42 çift katılmıştır. Katılımcılar iki deney ve bir kontrol grubuna ayrılmıştır. Birinci deney grubuna 10 oturumluk bağlılığa dayalı şema terapisi uygulanırken, ikinci deney grubuna 10 oturumluk bütünleştirici davranışçı çift terapisi uygulanmış; kontrol grubu ise bekleme listesine alınmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla ön test, son test ve izleme aşamalarında Bilişsel Esneklik Envanteri ve Zenginleştirilmiş Evlilik Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda yapılan tekrarlı ölçüm ve ANCOVA testi sonuçlarına göre, kabul ve bağlılığa dayalı şema terapinin, bütünleştirici davranışçı çift terapisine göre, bilişsel esneklik düzeyini arttırmada daha etkili olduğu; evlilik doyumunu arttırmada ise iki terapi yöntemi arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.

Yurtdışı alanyazında bilişsel esneklik müdahale programının bireyin partnerine olan bakış açısını, ilişki doyumunu ve bilişsel esneklik düzeylerini etkileyip etkilemediğinin de araştırıldığı görülmüştür. Örneğin; Silverman, Cheng-Heng Fua ve Öğretmen (2022) romantik ilişki yaşayan bireyler için, esnek düşünmeyi geliştirmesi amaçlanan bir müdahale programı geliştirmişlerdir. Müdahale programının ön etkinliği araştırmasına 7 birey, ikinci aşama olan müdahalenin etkililiği araştırmasına ise 18 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda, müdahale programının bireyin partnerine olan bakış açısını, ilişki doyumunu ve bilişsel esneklik düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği görülmüştür.

Romantik ilişkilerde bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir çalışma, Martin, Anderson ve Thweatt (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, bilişsel esneklik ile iletişim esnekliği arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 21.85 olan 147 kadın ve 129 erkek olmak üzere toplam 276 birey katılmıştır. Araştırmada Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İletişim Esnekliği Ölçeği veri toplamak için kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda, bilişsel esneklik ile iletişim esnekliğinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bilişsel esneklik ile sözel saldırganlık arasında negatif yönde; anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma ve eleştirel olmama iletişim durumları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişkilerde bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer çalışma, Ahn, Kim ve Park (2008) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri ile romantik ilişki çatışma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 115 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile romantik ilişki çatışma düzeyleri arasında ve romantik ilişki çatışma düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özetle, yurtdışı alanyazın incelediğinde; pozitif şemaların öneminin vurgulandığı (Keyfitz, 2010), pozitif şemalar ile negatif şemaların birbirlerinden ayrı yapılar olduğu ve bireyin psikolojik sağlığıyla pozitif şemaların ve negatif şemaların ayrı ilişkileri olduğu (Lockwood, Ho ve Ferguson, 2018), pozitif şemalar ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkinin olduğu (Tomlinson ve diğ., 2017), yaşam kalitesi ile pozitif şemalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu (McArthur, Strother ve Schulte, 2017), pozitif şemalar ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu (Çi, Zhong, Wang, Ma, Zhang ve Du, 2022) araştırmalara ulaşılmıştır. Ayrıca, pozitif şemaların bir alt boyutu olan iyimserlik ile romantik ilişki istikrarının bir alt boyutu olan ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkinin olduğu (Assad, Donnellan ve Conger, 2007) da görülmektedir. Ek olarak, bilişsel şemalar ile ilişki doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu (Young ve Gluhoski, 1997), şema terapisinin evlilik doyumu ve ilişki kalitesini pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilediği (Khatamsazi ve diğ., 2017), şema odaklı terapisinin, anlaşmazlıktan kaynaklanan boşanma durumlarını azalttığı (Yoosefi ve diğ., 2010) bulgularına ulaşılmıştır.

Bilişsel esneklik kavramıyla ilgili yapılan bazı çalışmalarda ise, şema terapisinin bilişsel esneklik düzeyini artırmada pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu

sonucuna ulaşılmıştır (Mohammadi, Taleb, Shojaei ve Roudi, 2020; Tavakoli, Ghadampour, Bagherim ve Tanha, 2022). Ayrıca, ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu ile bilişsel esnekliğin arasındaki ilişkilerin incelendiğı araştırmaların bazılarında bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmazken (Amirbek ve diğ., 2021; Hill, 2008); bazı araştırmalarda ise bulunduğı (Silverman ve diğ., 2022) görölmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ilgili gerçekleştirilen bazı çalışmalarda elde edilen bulgulara göre, bilişsel şemalar ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmakta (Faustino ve Vasco, 2020), bilişsel şemalar özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumunu yordamaktadır (Khadiv ve Ahmadiyan, 2019). Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ilişki istikrarının da alt boyutu olan ilişki doyumu (Baumaister ve Leary, 1995; Nga Man Leung ve Yasası, 2019; Deci ve Ryan, 2000; Tanaka, 2017) ve evliliğe yönelik tutum ve beklentiler (Ercegovac ve Bubic, 2015) arasında anlamlı ilişkilerin olduğı tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları (Kişisel Bilgi Formu, Pozitif Şema Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri), verilerin toplanması ve veri analizi bilgilerine yer verilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, romantik ilişki yaşayan bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Pozitif şemalar bağımsız değişken, ilişki istikrarları bağımlı değişken, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik aracı değişkenlerdir. Araştırma, ilişkisel desen temel alınarak oluşturulmuştur.

İlişkisel tarama modeli, en az iki farklı değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2018). Bu modeli temel olarak yapılan araştırmalarda; herhangi bir müdahale yapılmaksızın bir durumun belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2015). Sosyal bilimlerde ise bu model, insan davranışlarını açıklamak veya bu davranışların yol açabileceği olası sonuçları ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Christensen ve diğ., 2015). Bu model çerçevesinde yapılan araştırmalar, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini incelemek yerine; sadece değişkenler arasındaki ilişkileri ele almaktadır (Karasar, 2015).

Bu çalışmada, ilişkisel tarama modelinin temel alınmasının nedeni; bu modelin değişkenler arasındaki ilişkileri incelemesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin tanımlanması yoluyla tahminde bulunabilmesidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Alanyazın incelendiğinde, “pozitif şemalar”, “ilişki istikrarları”, “temel psikolojik ihtiyaçların doyumu” ve “bilişsel esneklik” kavramlarının birlikte değişim gösterebileceği düşünüldüğünden bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli temel alınmıştır. Araştırmanın değişkenleri olan pozitif şemalar, ilişki istikrarı ile temel psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler, paralel çoklu aracılık yöntemi kullanılarak test edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2022-2023 tarihleri arasında Türkiye’de, en az 6 aydır romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada, kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir

örnekleme yöntemi, erişilmesi kolay ve hedefe uygun olan durumlarda araştırmacı tarafından kullanılabilir. Bu örnekleme yöntemi, diğer yöntemlerle çalışma imkanının olmadığı durumlarda araştırmacı tarafından tercih edilebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırmanın örnekleme 2022-2023 yıllarında romantik ilişkisi olan 543 kişiden oluşturulmuştur. Katılımcılardan çevrimiçi veri toplanmıştır. Veriler toplanırken; araştırmaya katılmak için gönüllü olan, en az 6 aydır romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin araştırmaya katılmalarına dikkat edilmiştir. Partnerler birlikte değerlendirilmemiştir. Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımlarına yer verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	355	65.4
	Erkek	188	34.6
Yaş	20	42	7.7
	21	40	7.4
	22	63	11.6
	23	38	7
	24	54	9.9
	25	42	7.7
	26	57	10.5
	27	39	7.2
	28	56	10.3
	29	55	10.1
	30	57	10.5
Öğrenim düzeyi	Lise	118	21.7
	Üniversite	261	48.1
	Lisansüstü	164	30.2
İlişki süresi	1 yıl ve daha az	217	40.0
	1-2 yıl arası	60	11.0
	2-3 yıl arası	65	12.0
	3-4 yıl arası	80	14.7
	4-5 yıl arası	42	7.7
	5 yıldan fazla	79	14.5

Araştırmaya katılan 543 romantik ilişki yaşayan bireyin %65,4’ü kadın, %34,6’sı erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 20-30 olarak tespit edilmiş olup belirlenen yaş aralığındaki dağılımın dengeli olduğu görülmektedir. Katılımcıların %21,7’si lise, %48,1’i üniversite, %30,2’si lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %40’ının ilişki süresinin 6 ay ile 1 aralığında olduğu görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak beş bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Bu anket formunda; Kişisel Bilgi Formu, Pozitif Şema Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve ilişki süresi durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Pozitif Şema Ölçeği

Pozitif Şema Ölçeğinin, bireyin pozitif şema alanlarını ve bu şema alanlarının düzeylerini tespit etmek amacıyla Keyfitz (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6'lı Likert derecelendirme tipindedir ve 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: öz-yetenlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik. Ölçeğin alt boyut puanları ve toplam puanı hesaplanabilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, pozitif şema seviyesinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları sırasıyla şu şekilde hesaplanmıştır; iyimserlik alt boyutu için .86; değerlilik alt boyutu için .89; güven alt boyutu için .85; başarı alt boyutu için .92; öz yetkinlik alt boyutu için .88 ve ölçek toplam puanı için .93'tür (Keyfitz ve diğ., 2013).

Ölçeğin Türk Kültürü'ne uyarlanması Kılıç (2018) tarafından yapılmıştır. Araştırmada, Pozitif Şema Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlandığında hesaplanan iç tutarlık kat sayıları sırasıyla şu şekildedir: öz yetkinlik için .84; başarı için .82; güven için .91; iyimserlik için .88; değerlilik için .84 ve ölçek toplam puanı için ise .89'dur (Kılıç, 2018). Bu araştırma için; Pozitif Şema Ölçeğinin 17 madde ve 5 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerlerine Tablo 2'de yer verilmektedir.

Tablo 2. *Pozitif Şema Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İyilik Değerleri*

Model Uyum İndeksleri	İlk DFA 17 madde 5 boyut
χ^2/sd	4.469
SRMR	.047
GFI	.901
NNFI	.937
CFI	.949
RMSEA	.080
Faktörler arası korelasyon	.18 / .83
Faktör yükü	.72 / .92
Kovaryans bağlantısı	-

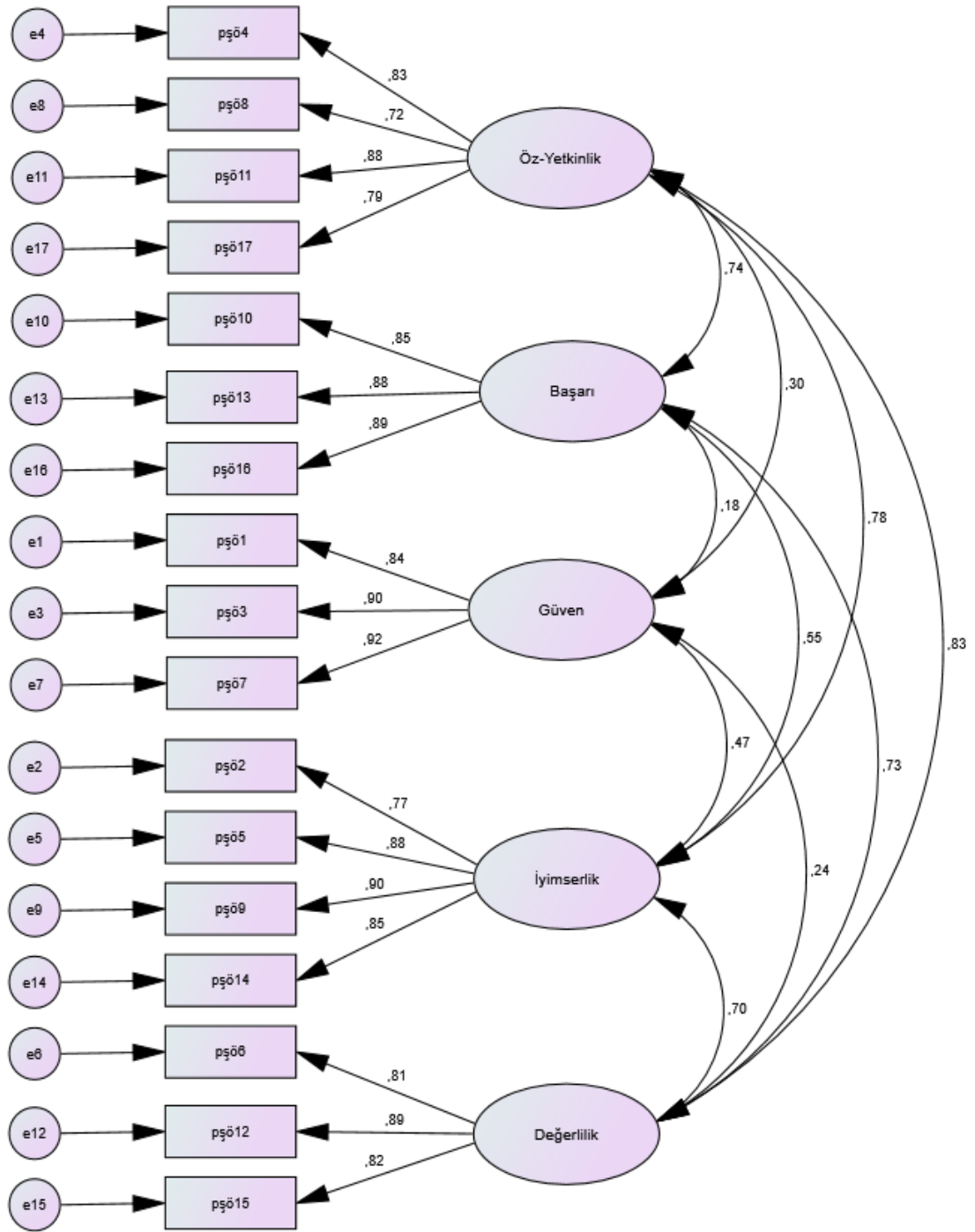
Doğrulayıcı faktör analizi ilk sonuçları incelendiğinde, model uyum indekslerinin uygun aralıklarda olduğu ve faktör yükü .40'tan düşük madde olmadığı tespit edilmiştir. Herhangi bir maddenin silinmesine ve kovaryans bağlantısına gerek kalmadan model uyumunun sağlandığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda faktör yükleri, t değerleri, madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha katsayıları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Pozitif Şema Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları

Madde ve Boyut	Std. β	t	r	α
Öz Yetkinlik (F1)				.88
M4	.83		.70	
M8	.72	18.80**	.68	
M11	.88	25.09**	.74	
M17	.79	21.44**	.72	
Başarı (F2)				.91
M10	.85		.63	
M13	.88	26.13**	.62	
M16	.89	26.31**	.63	
Güven (F3)				.92
M1	.84		.41	
M3	.90	26.73**	.46	
M7	.92	27.25**	.52	
İyimserlik (F4)				.91
M2	.77		.73	
M5	.88	22.23**	.73	
M9	.90	23.08**	.76	
M14	.85	21.30**	.75	
Değerlilik (F5)				.88
M6	.81		.66	
M12	.89	23.91**	.69	
M15	.82	21.64**	.70	
Cronbach Alpha (α)				.93

** $p < .01$ r : Madde toplam korelasyonu

Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre Pozitif Şema Ölçeğinde yer alan 17 maddenin ait oldukları 5 boyuttaki faktör yüklerinin .40'tan yüksek ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Pozitif Şema Ölçeğinin tümüne ait Cronbach Alpha katsayısı .93; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .88 (Öz Yetkinlik), .91 (Başarı), .92 (Güven), .91 (İyimserlik), .88 (Değerlilik) düzeyinde ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu .30'dan yüksek (.41 ile .76 aralığında) olduğu görülmüştür (Tablo 3; Şekil 1). Geçerlik ve güvenirlik analizi bulgularına göre Pozitif Şema Ölçeğinin 17 madde ve 5 boyutlu yapısı (öz-yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik) ile güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmüştür.



Şekil 2. Pozitif Şema Ölçeği DFA Diyagramı

3.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği

İlişki İstikrarı Ölçeği; Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından ilişki yatırım düzeyini, seçenekleri değerlendirme düzeyini ve ilişki doyumu düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Her boyutun ilk maddesinde dörtlü likert ve diğer maddelerinde dokuzlu likert tipinde 30 madde ve 3 boyuttan (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı) oluşan ölçekte her boyuttaki yüksek puan ilgili özelliğin yüksek düzeyde gözlemlendiğini, seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutundaki maddelerin ters kodlanmasıyla elde edilen toplam puanın yüksekliği ilişki istikrarının yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir (Sümer, 2017).

İlişki İstikrarı Ölçeğinin ilişki doyumu alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .92-.95 aralığında, ilişki yatırımı alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .82-.84 aralığında ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .82-.88 aralığındadır. İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne uyarlanması Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından 325 romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ilişki doyumu alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90, ilişki yatırımı alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84 ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .84'tür. Bu araştırma için, İlişki İstikrarı Ölçeğinin 30 madde ve 3 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerlerine Tablo 4'te yer verilmektedir.

Tablo 4. *İlişki İstikrarı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İyilik Değerleri*

Model Uyum İndeksleri	İlk DFA	Son DFA*
	30 madde 3 boyut	23 madde 3 boyut
X ² /sd	6.377	3.050
SRMR	.119	.056
GFI	.707	.901
NNFI	.806	.950
CFI	.821	.957
RMSEA	.100	.062
Faktörler arası korelasyon	-.41 / .21	-.41 / .14
Faktör yükü	.25 / .94	.46 / .94
Kovaryans bağlantısı	-	m1-m2, m1-m4, m1-m5, m4-m5, m7-m8, m11-m12, m16-m19, m16-m20, m19-m20, m21-m30

*: Kovaryans bağlantıları sonrası

Doğrulamalı faktör analizi ilk sonuçlarına göre 7 maddenin (b1_c, b2_3, b2_4, b3_b, b3_c, b3_d, b3_e) faktör yükünün .40'tan düşük olduğu model uyum indekslerinin uygun aralıklarda olmadığı görülmüştür. Söz konusu maddeler aşamalı olarak ölçekten çıkarıldıktan sonra gerçekleştirilen kovaryans bağlantıları sonrasında uyum indeksi değerlerinin iyi ve çok iyi düzeylere ulaştığı görülmüştür (Tablo 4).

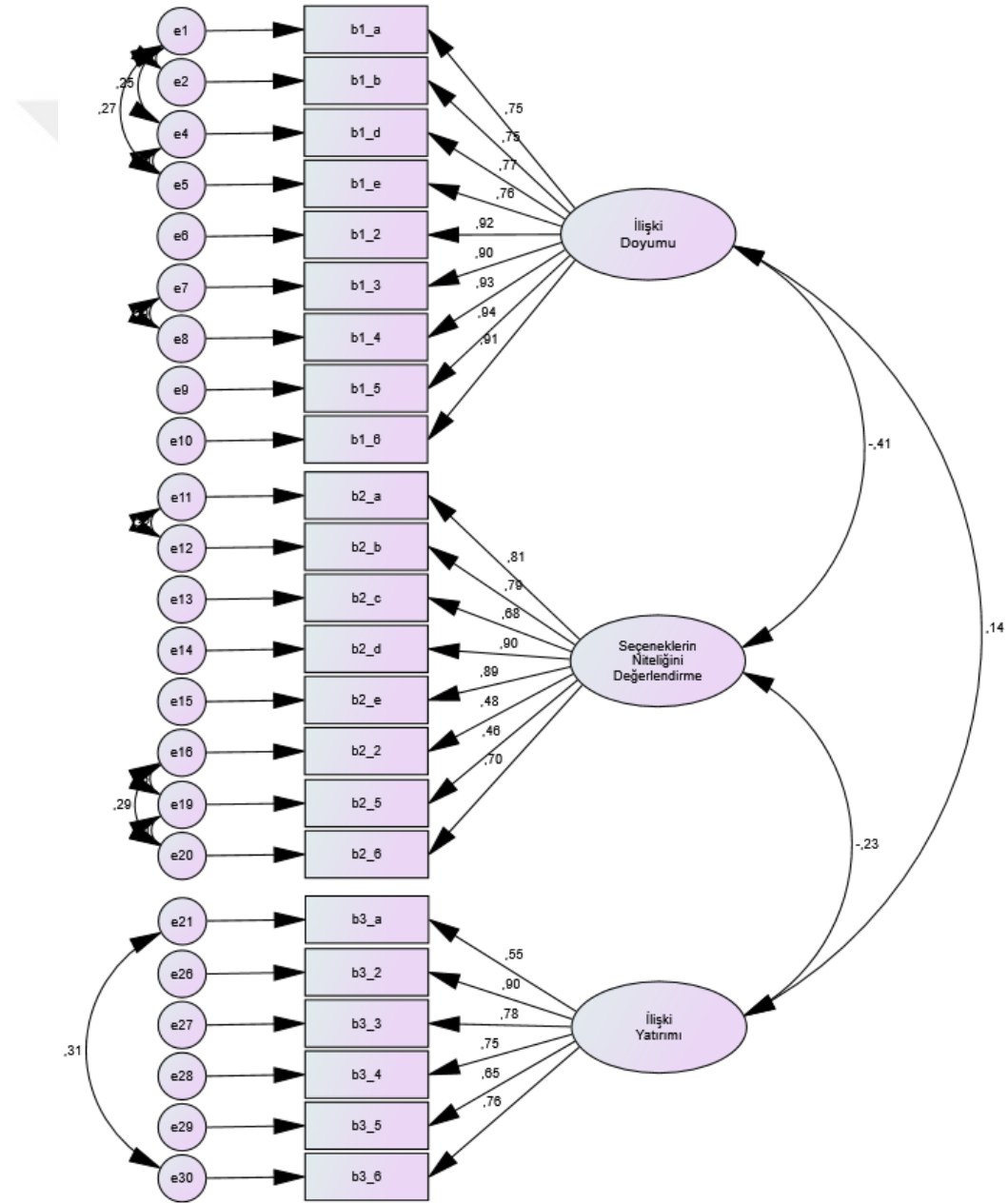
İlişki İstikrarı Ölçeğinin doğrulamalı faktör analizi sonucu elde edilen faktör yükleri, faktör yüklerine ait t değerleri, madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha katsayıları Tablo 5'de sırasıyla yer almaktadır.

Tablo 5. *İlişki İstikrarı Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları*

Madde ve Boyut	Std. β	t	r	α
İlişki Doyumu (F1)				.94
b1_a	.75		.75	
b1_b	.75	21.29**	.75	
b1_d	.77	21.65**	.78	
b1_e	.76	21.83**	.77	
b1_2	.92	23.12**	.89	
b1_3	.90	22.49**	.90	
b1_4	.93	23.34**	.92	
b1_5	.94	23.88**	.92	
b1_6	.91	23.00**	.89	
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme (F2)				.83
b2_a	.81		.68	
b2_b	.79	25.64**	.69	
b2_c	.68	17.28**	.61	
b2_d	.90	25.30**	.71	
b2_e	.89	24.87**	.70	
b2_2	.48	11.47**	.61	
b2_5	.46	10.72**	.62	
b2_6	.70	17.88**	.74	
İlişki Yatırımı (F3)				.86
b3_a	.55		.53	
b3_2	.90	13.44**	.81	
b3_3	.78	12.63**	.71	
b3_4	.75	12.37**	.68	
b3_5	.65	11.38**	.62	
b3_6	.76	14.63**	.72	
Cronbach Alpha (α)				.87

** $p < .01$ r: Madde toplam korelasyonu

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte kalan 23 maddenin ait oldukları 3 boyuttaki faktör yüklerinin .40'tan yüksek (Tablo 5; Şekil 2) ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. İlişki İstikrarı Ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .87; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .94 (İlişki Doyumu), .83 (Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme), .86 (İlişki Yatırımı) düzeyinde ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu .30'dan yüksek (.53 ile .92 aralığında) olduğu görülmüştür. Geçerlik ve güvenirlik analizi bulgularına göre İlişki İstikrarı Ölçeğinin 23 madde ve 3 boyutlu yapısı (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı) ile güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3. İlişki İstikrarı Ölçeği DFA Diyagramı

3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında alternatifler üretebilme, uygun seçenekleri fark edebilme ve dengeli düşünebilme becerileri düzeylerini belirleyebilmek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinden tipinde (1: Bana hiç uygun değil, 5: Bana tamamen uygun) oluşan ölçek 20 maddeden ve alternatifler ve kontrol olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 20-100 aralığındadır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları için puanlar hesaplanabilmektedir.

Bilişsel Esneklik Envanterinin alternatifler alt boyutu için Cronbach alfa değerleri .91 olarak ve kontrol alt boyutu için Cronbach alfa değerleri ise .84 olarak hesaplanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanterinin Türk Kültürü'ne uyarlanması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından 266 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri Cronbach alfa değerleri .90, alternatif alt boyutunun .89, kontrol alt boyutu ise .85 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için, Bilişsel Esneklik Envanterinin 20 madde ve 2 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerleri Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. *Bilişsel Esneklik Envanteri Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İyilik Değerleri*

Model Uyum İndeksleri	İlk DFA 20 madde 2 boyut	Son DFA* 20 madde 2 boyut
X ² /sd	5.270	3.459
SRMR	.068	.063
GFI	.847	.903
NNFI	.889	.936
CFI	.901	.945
RMSEA	.089	.067
Faktörler arası korelasyon	.52	.52
Faktör yükü	.60 / .87	.59 / .84
Kovaryans bağlantı sayısı	-	m1-m15, m8-m10, m13-m14, m15-m18, m18-m20, m19-m20

*: Kovaryans bağlantıları sonrası

Doğrulayıcı faktör analizi ilk sonuçları incelendiğinde, model uyum indekslerinin uygun aralıklarda olmadığı ancak faktör yüklerinin .40'tan yüksek olduğu görüldüğünden

modifikasyon önerilerine uygun kovaryans bağlantıları sonrası model uyumunun sağlandığı tespit edilmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanterinin doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen faktör yükleri, faktör yüklerine ait t değerleri, madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha katsayıları Tablo 7’de sırasıyla yer almaktadır.

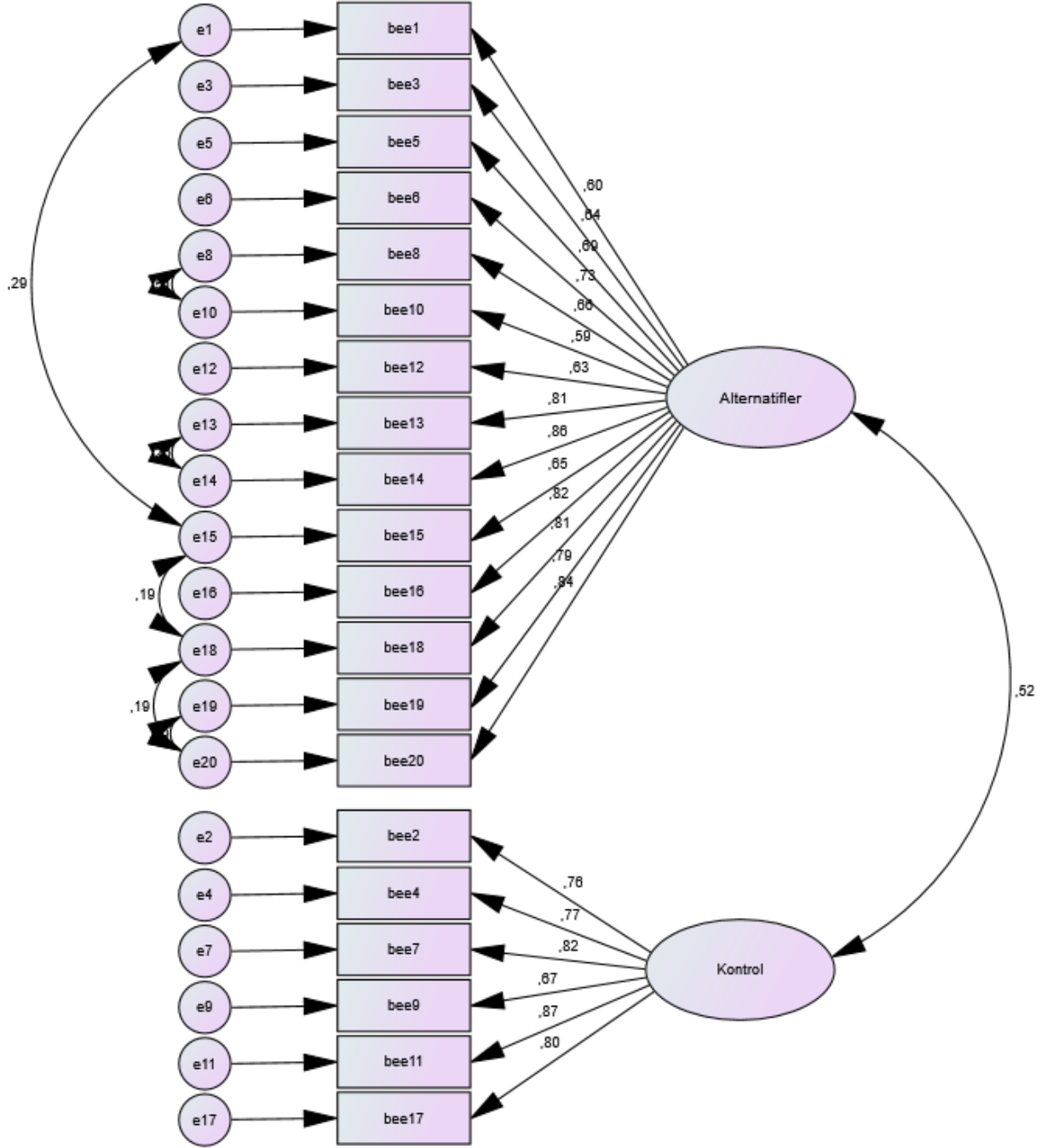
Tablo7. *Bilişsel Esneklik Envanteri DFA ve Güvenirlilik Analizi Bulguları*

Madde ve Boyut	Std. β	t	r	α
Alternatifler (F1)				.94
M1	.60		.61	
M3	.64	12.56**	.51	
M5	.69	13.33**	.67	
M6	.73	13.80**	.61	
M8	.66	12.78**	.56	
M10	.59	11.81**	.48	
M12	.63	12.46**	.55	
M13	.81	14.82**	.68	
M14	.86	15.35**	.75	
M15	.65	15.02**	.71	
M16	.82	14.97**	.70	
M18	.81	14.81**	.75	
M19	0.79	14.56**	.74	
M20	0.84	15.21**	.75	
Kontrol (F2)				.90
M2	.76		.55	
M4	.77	18.64**	.61	
M7	.82	19.94**	.62	
M9	.67	15.73**	.49	
M11	.87	21.47**	.68	
M17	.80	19.43**	.61	
Cronbach Alpha (α)				.93

** $p < .01$ r: Madde toplam korelasyonu

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda Bilişsel Esneklik Envanterinde yer alan 20 maddenin faktör yüklerinin .40’tan yüksek (Tablo 7; Şekil 3) ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bilişsel Esneklik Envanterinin tümüne ait Cronbach Alpha katsayısı .93; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .94 (Alternatifler) ve .90 (Kontrol) düzeyinde ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu .30’dan yüksek (.48 ile .75 aralığında) olduğu görülmüştür. Güvenirlilik ve

geçerlik analizi bulgularına göre Bilişsel Esneklik Envanterinin 20 madde 2 boyutlu (alternatifler, kontrol) yapısı ile geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür.



Şekil 4. Bilişsel Esneklik Envanteri DFA Diyagramı

3.3.5. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Deci ve Ryan (1991) bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını ölçmek için İhtiyaç Doyumu Ölçeğini geliştirmiştir. İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin Türk Kültürü'ne uyarlanması

Bacanlı ve Cihangir-Çankaya (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7'li Likert derecelendirme tipindedir (1: Hiç doğru değil, 7: Kesinlikle doğru) ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: özerklik, yeterlik ve ilişkili olmadır. Ölçekten yüksek puan alınması, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 21-147 aralığında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları için puanlar hesaplanabilmektedir. Ölçekteki 3., 4., 7., 11., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddeler ters puanlanmaktadır.

İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin özerklik alt boyutu için Cronbach alfa değerleri .71; yeterlik alt boyutu için Cronbach alfa değerleri .60 ve ilişkili olma alt boyutu için Cronbach alfa değerleri .74; ölçek toplam puanı için ise Cronbach alfa değerleri .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri ise .33 ile .64 aralığındadır (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003). Bu araştırma için, İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin 21 madde ve 3 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerleri Tablo 8'da yer almaktadır.

Tablo 8. *İhtiyaç Doyumu Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İyilik Değerleri*

Model Uyum İndeksleri	İlk DFA	Son DFA*
	21 madde 3 boyut	16 madde 3 boyut
X ² /sd	6.021	3.805
SRMR	.071	.056
GFI	.791	.915
NNFI	.783	.900
CFI	.807	.921
RMSEA	.096	.072
Faktörler arası korelasyon	.73 / .88	.69 / .88
Faktör yükü	.38 / .75	.54 / .79
Kovaryans bağlantısı	-	m1-m8, m2-m6, m2-m18, m6-m1, m7-m16, m12-m14

*: Kovaryans bağlantıları sonrası

Doğrulayıcı faktör analizinin ilk sonuçları incelendiğinde, 5 maddenin (m17, m5, m10, m19, m9) faktör yükünün .40'tan düşük olduğu model uyum indekslerinin uygun aralıklarda olmadığı görülmektedir (Tablo 8). Söz konusu maddeler aşamalı olarak

ölçekten çıkarıldıktan sonra gerçekleştirilen kovaryans bağlantıları sonrasında uyum indeksi değerlerinin iyi ve çok iyi düzeylere ulaştığı görülmüştür.

İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen faktör yükleri, faktör yüklerine ait t değerleri, madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha katsayıları Tablo 9’da yer almaktadır.

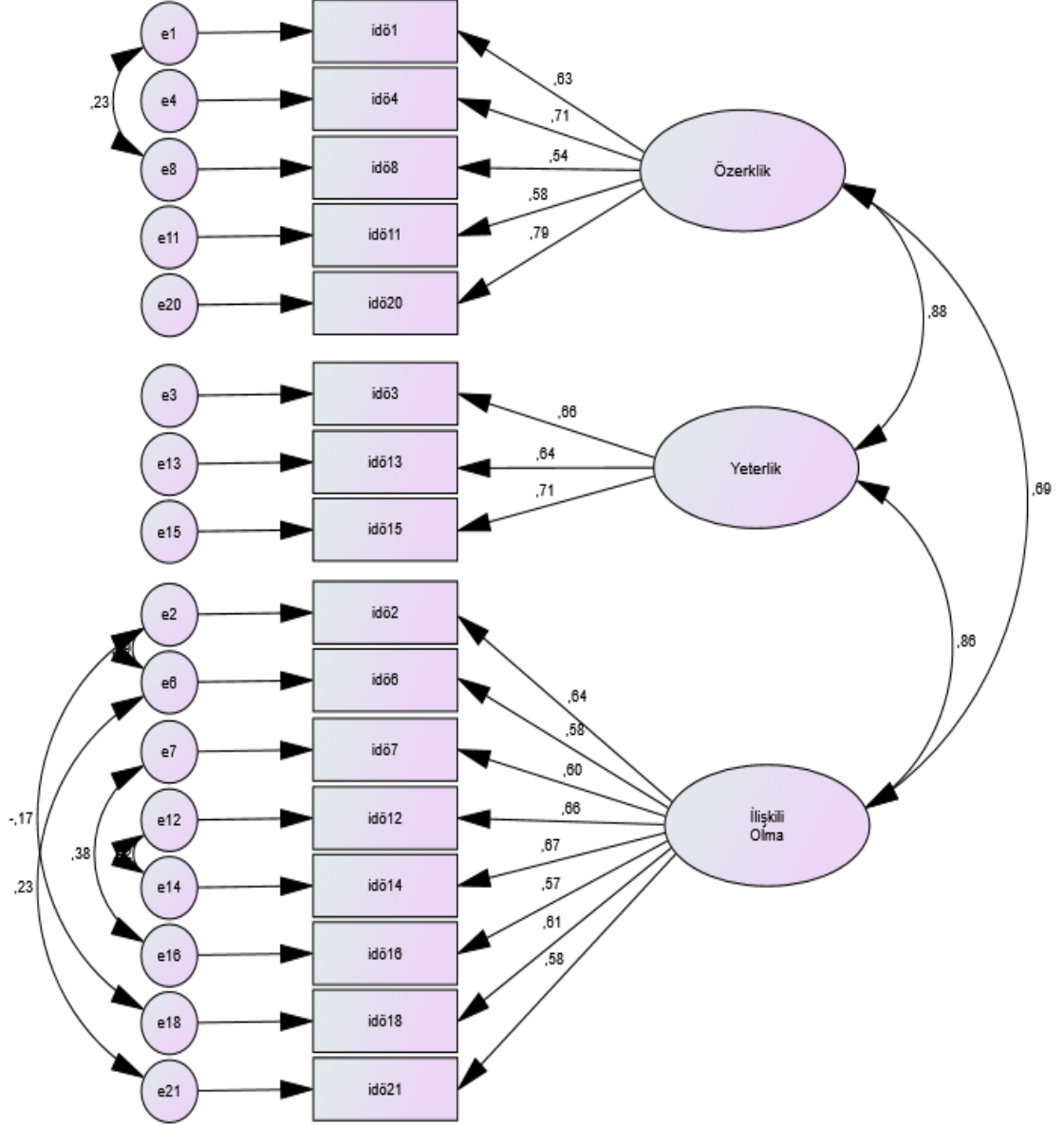
Tablo 9. *İhtiyaç Doyumu Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları*

Madde ve Boyut	Std. β	t	r	α
Özerklik (F1)				.94
M1	.60		.61	
M4	.64	12.56**	.51	
M8	.69	13.33**	.67	
M11	.73	13.80**	.61	
M20	.66	12.78**	.56	
Yeterlik (F2)				.91
M3	.85		.63	
M13	.88	26.13**	.62	
M15	.90	26.73**	.46	
İlişkili Olma (F3)				.83
M2	.64		.57	
M6	.58	12.32**	.50	
M7	.60	11.44**	.57	
M12	.66	12.22**	.60	
M14	.67	12.32**	.60	
M16	.57	10.91**	.52	
M18	.61	10.78**	.52	
M21	.58	11.09**	.50	
Cronbach Alpha (α)				.89

** $p < .01$ r: Madde toplam korelasyonu

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda İhtiyaç Doyumu Ölçeğinde kalan 16 maddenin ait oldukları 3 boyuttaki faktör yüklerinin .40’tan yüksek ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 9; Şekil 4). İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .89; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .79 (Özerklik), .70 (Yeterlik), .83 (İlişkili Olma) düzeyinde ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu .30’dan yüksek (.44 ile .65 aralığında) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik analizi bulgularına göre, İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin 16 madde ve

3 boyutlu yapısı (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ile güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmüştür.



Şekil 5. Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği DFA Diyagramı

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verileri toplama aşamasına geçmeden ölçek kullanım izinleri Pozitif Şema Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği, Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri için, ölçekleri Türk Kültürü'ne uyarlayan araştırmacılardan alınmıştır. Sonrasında, etik kurul izni için Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurulmuş ve izin alınmıştır (Ek-6).

Veri toplama aşamasına geçmek için ölçek bataryaları Google form aracılığıyla hazırlanmıştır. Hazırlanan Google form için oluşturulan link Ege Üniversitesindeki hocalara gönderilerek yayılması konusunda yardım istenmiş ve sosyal medyada yayınlanmıştır. Böylece gönüllü olan ve araştırma için belirlenen özelliklere uygun olan katılımcılar, araştırmaya katılmaya davet edilmiştir. Başka bir ifadeyle, Google formlar aracılığıyla veri toplama çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir.

Verilerin toplanmasının son aşamalarında, tüm katılımcılar için araştırmada belirlenen özelliklere uygun olup olmadıkları kontrol edilmiştir. Araştırma için belirlenen özelliklere uygun olmayan katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir. Böylelikle araştırmanın verileri toplanmıştır.

3.5. Veri Analizi

Elde edilen veriler ilk önce Excel programına, daha sonra ise SPSS programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 ve AMOS 22.0 istatistik programları kullanılmıştır. Bu aşamada, ters maddelerin çevirmesi ve maddelerin analizler için kodlanması işlemleri yapılmıştır. Ardından katılımcıların için betimsel istatistikler gerçekleştirilmiştir. Sonrasında ise, ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik durumlarının incelenmesi için doğrulayıcı faktör analizi (DFA), madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha yöntemleri kullanılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi, Yapısal Eşitlik Model'inin bir türüdür ve gizil değişkenler ile ilgili kuramların test edilmesinde kullanılmaktadır. Bu analiz, ileri düzey araştırmalarda tercih edilen, uygulaması zor olan ve gelişmiş bir tekniktir (Erkorkmaz, Etikan, Demir, Özdamar ve Sanisoğlu, 2013). DFA kısaca, önceden tanımlanmış bir yapının, bir model olup olmadığının sınındığı bir analiz olarak tanımlanmaktadır (Yaşlıoğlu, 2017). DFA, yapısal eşitlik modellerinden biri olduğu için, model uyumunun sağlanması kritik önem taşımaktadır. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010) tarafından model uyumunun değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan uyum indeksleri ve beklenen katsayılar belirtilmiştir. Bu değerlere Tablo10'da yer verilmektedir.

Tablo 10. *Model Uyum İndeksleri*

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Mükemmel Uyum
X ² /sd	< 5	<3
SRMR	≤.08	<.05
GFI	≥.90	>.95
NFI	≥.90	>.95
CFI	≥.90	>.95
RMSEA	≤.10	<.08

Cronbach Alpha tekniği, güvenirlik analizleri kapsamında gerçekleştirilen test puanları arasındaki tutarlılığı araştırmak için tercih edilmektedir. Kısaca, Cronbach Alpha'nın iç tutarlılığı gösterdiği söylenebilir. Araştırmalarda, bu değerin genellikle .70'in üzerinde olması beklenmektedir. Madde toplam korelasyonu ise, başka bir güvenirlik analizi yöntemi olarak tanımlanabilir. Bu analiz yönteminde, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişki açıklanmaktadır. Madde toplam korelasyonu yönteminde, bireyleri uygun düzeyde ayırt edebilmek için, madde-toplam korelasyonun .20 ve daha yüksek olan maddelerin kullanılması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011).

Bu araştırmada, geçerlik ve güvenirlik incelemeleri kapsamında elde edilen ölçek yapılarına ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerinin puanlarına betimsel istatistik tablosunda yer verilmiştir. Ölçek puanlarının normallik değerlendirilmesinde; çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Büyüköztürk'e (2011) göre, ölçek puanlarının normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediğinin anlaşılabilmesi için, çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 aralığında olması gerekmektedir. Bu araştırmada, normal dağılım göstermeyen değişken puanları için karekök dönüşümleri yapılmış ve ölçek puanları arasındaki ilişkinin analizinde "Pearson korelasyonu" kullanılmıştır. Romantik ilişki yaşayan bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisini belirlemek amacıyla aracı değişkenli yol modelinden yararlanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi (p) .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümünde romantik ilişki yaşayan bireylerin pozitif şemaları, ilişki istikrarı, psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik değişkenleriyle ilgili betimsel bulgularına, değişkenler arasındaki ilişkiye ait bulgulara ve araştırma modeline ait bulgulara yer verilmektedir.

4.1. Betimsel Bulgular

Araştırmada verilerin analizine betimsel istatistikler incelenerek başlanmıştır. Tablo 11’de romantik ilişki yaşayan bireylerin pozitif şemaları, ilişki istikrarı, psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esnekliklerine ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.



Tablo 11. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Boyut	N	Alınabilecek		Elde Edilen		$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
		Min.	Max.	Min.	Max.				
Öz Yetkinlik	543	4	24	4.00	24.00	18.96	4.04	-.91	.71
Başarı	543	3	18	3.00	18.00	15.38	2.80	-.78	.22
Güven	543	3	18	3.00	18.00	10.90	4.07	-.08	-.74
İyimserlik	543	4	24	4.00	24.00	16.94	4.83	-.48	-.35
Değerlilik	543	3	18	3.00	18.00	15.01	2.93	-.58	-.31
POZİTİF ŞEMA	543	17	102	17.00	102.00	77.19	14.56	-.66	.88
İlişki Doyumu	543	9	61	9.00	61.00	50.34	11.50	.54	-.90
Seçeneklerin Niteliğini	543	8	47	8.00	47.00	25.89	9.65	-.05	-.67
Değerlendirme	543	6	49	7.00	49.00	30.21	10.99	.04	-.84
İlişki Yatırımı	543	23	157	48.00	157.00	109.66	22.25	-.09	-.02
İLİŞKİ İSTİKRARI	543	14	70	14.00	70.00	59.53	9.61	-.25	-.39
Alternatifler	543	6	30	6.00	30.00	20.24	6.41	-.24	-.80
Kontrol	543	20	100	20.00	100.00	79.77	13.87	-.78	.97
BİLİŞSEL ESNEKLİK	543	5	35	5.00	35.00	25.13	6.24	-.55	-.01
Özerklik	543	3	21	3.00	21.00	14.60	4.11	-.34	-.56
Değerlilik	543	8	56	8.00	56.00	43.29	8.13	-.71	.53
İlişki Doyumu	543	16	112	16.00	112.00	83.02	15.95	-.54	.24
PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU	543								

Tablo 11'e göre, Pozitif Şema Ölçeğinden alınabilecek en düşük (17) ve en yüksek (102) puanlar dikkate alındığında katılımcıların pozitif şema düzeyinin yüksek düzeyde olduğu; İlişki İstikrarı Ölçeğinden alınabilecek en düşük (23) ve en yüksek (157) puanlar dikkate alındığında katılımcıların ilişki istikrarının orta-yüksek düzeyde olduğu; Bilişsel Esneklik Envanterinden alınabilecek en düşük (20) ve en yüksek (100) puanlar dikkate alındığında katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu ve İhtiyaç Doyumu Ölçeğinden alınabilecek en düşük (16) ve en yüksek (112) puanlar dikkate alındığında katılımcıların ihtiyaç doyumunun yüksek düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 12'de pozitif şema, ilişki istikrarı, psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 12. Pozitif Şema, İlişki İstikrarı, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki

Değişken	N	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-Öz Yetkinlik	543	.66**	.28**	.71**	.74**	.87**	.20**	.10*	.07	.08	.53**	.54**	.60**	.39**	.54**	.42**	.51**
2-Başarı	543	1	.16**	.51**	.64**	.72**	.22**	.05	.04	.10*	.41**	.31**	.43**	.37**	.45**	.33**	.43**
3-Güven	543		1	.44**	.22**	.58**	.10*	.10*	.12**	.10*	.06	.14**	.11**	.10*	.20**	.36**	.28**
4-İyimserlik	543			1	.64**	.88**	.18**	.08	.11*	.10*	.39**	.42**	.44**	.31**	.46**	.38**	.44**
5-Değerlilik	543				1	.80**	.22**	.10*	.12**	.11*	.44**	.41**	.47**	.36**	.53**	.42**	.49**
6-POZİTİF ŞEMA	543					1	.23**	.11*	.12**	.13**	.46**	.47**	.52**	.39**	.56**	.49**	.55**
7-İlişki Doyumu	543						1	-.45**	.20**	.72**	.19**	.13**	.18**	.31**	.27**	.3**	.34**
8-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	543							1	-.17**	-.72**	-.04	-.03	-.03	-.16**	-.03	.03	-.05
9-İlişki Yatırımı	543								1	.62**	-.04	-.01	-.05	-.09*	.04	.05	.00
10-İLİŞKİ İSTİKRARI	543									1	.11**	.06	.10*	.20**	.16**	.18**	.21**
11-Alternatifler	543										1	.51**	.91**	.45**	.47**	.36**	.48**
12-Kontrol	543											1	.79**	.48**	.58**	.36**	.52**
13-BİLİŞSEL ESNEKLİK	543												1	.53**	.57**	.41**	.56**
14-Özerklik	543													1	.65**	.54**	.84**
15-Değerlilik	543														1	.65**	.85**
16-İlişki Doyumu	543															1	.89**
17-İHTİYAÇ DOYUMU	543																1

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

Tablo 12’ye göre, pozitif şema ile ilişki istikrarı ($r=.13$; $p<.05$), bilişsel esneklik ($r=.52$; $p<.05$) ve psikolojik ihtiyaç doyumu ($r=.55$; $p<.05$) arasında; ilişki istikrarı ile bilişsel esneklik ($r=.10$; $p<.05$) ve psikolojik ihtiyaç doyumu ($r=.21$; $p<.05$) arasında; bilişsel esneklik ile psikolojik ihtiyaç doyumu ($r=.56$; $p<.05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bir olduğu görülmüştür.

4.3. Araştırma Modeline Ait Bulgular

Anderson ve Gerbing (1988) tarafından geliştirilen yaklaşıma göre, değişkenler arasındaki aracılık etkileri incelenmeden önce, modelin değişkenleri ile ölçme modeli sınanmalıdır. Bu amaç için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Modele ait değerler uygun olduğu için yapısal eşitlik modeli kullanılarak, örtük değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın test edilecek modelinde bağımsız değişken “pozitif şema”, bağımlı değişken “ilişki istikrarı” ve iki değişken arasındaki ilişkide aracı değişkenler “bilişsel esneklik” ve “psikolojik ihtiyaç doyumu” olarak belirlenmiştir.

4.3.1. Ölçme Modelinin Sınanması

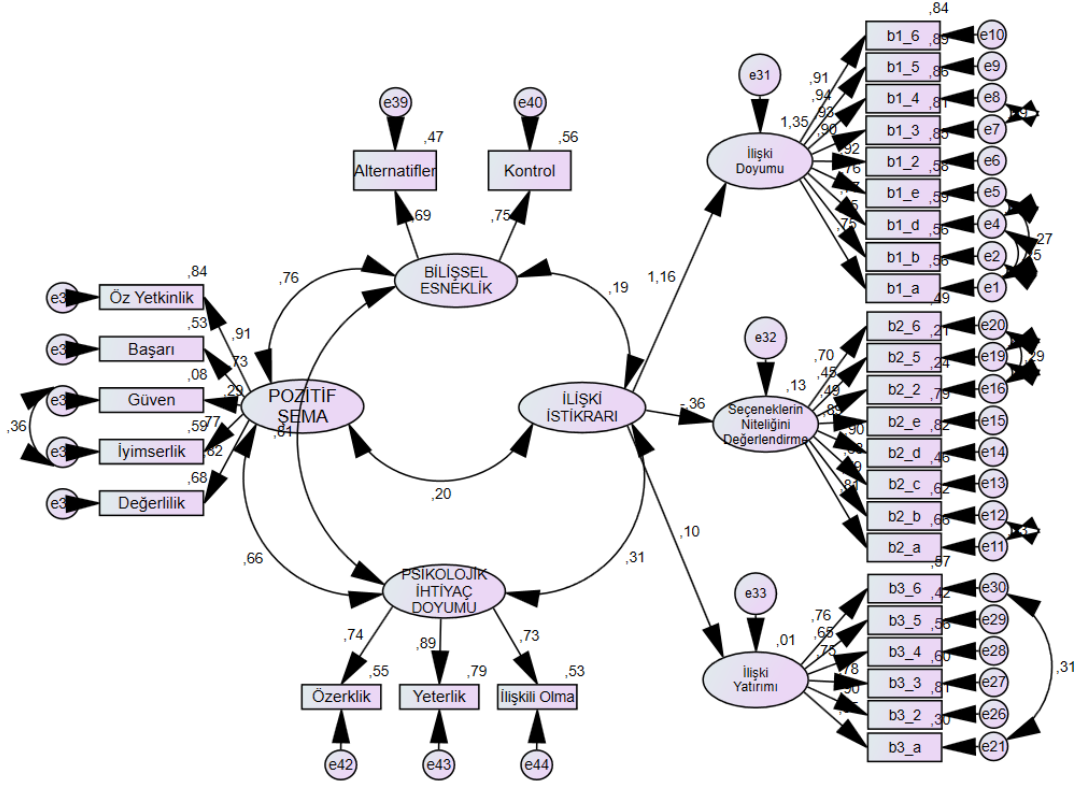
Bu araştırmada, pozitif şemalar, ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik değişkenlerinin yer aldığı bir model oluşturulmuştur. Oluşturulan bu model, doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak test edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, analiz sonunda elde edilen verilere yer verilmektedir.

Araştırmanın bu bölümünde pozitif şemalar, ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik değişkenleriyle oluşturulan modelin, doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak sınanmasına ait bulgular yer almaktadır (Tablo 13, Şekil 5).

Tablo 13. *Araştırma Modeline İlişkin Sonuçlar (Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu)*

Model Uyum İndeksleri	
X ² /sd	2.662
SRMR	.07
GFI	.871
NFI	.910
CFI	.941
RMSEA	.055
$p < .01$	

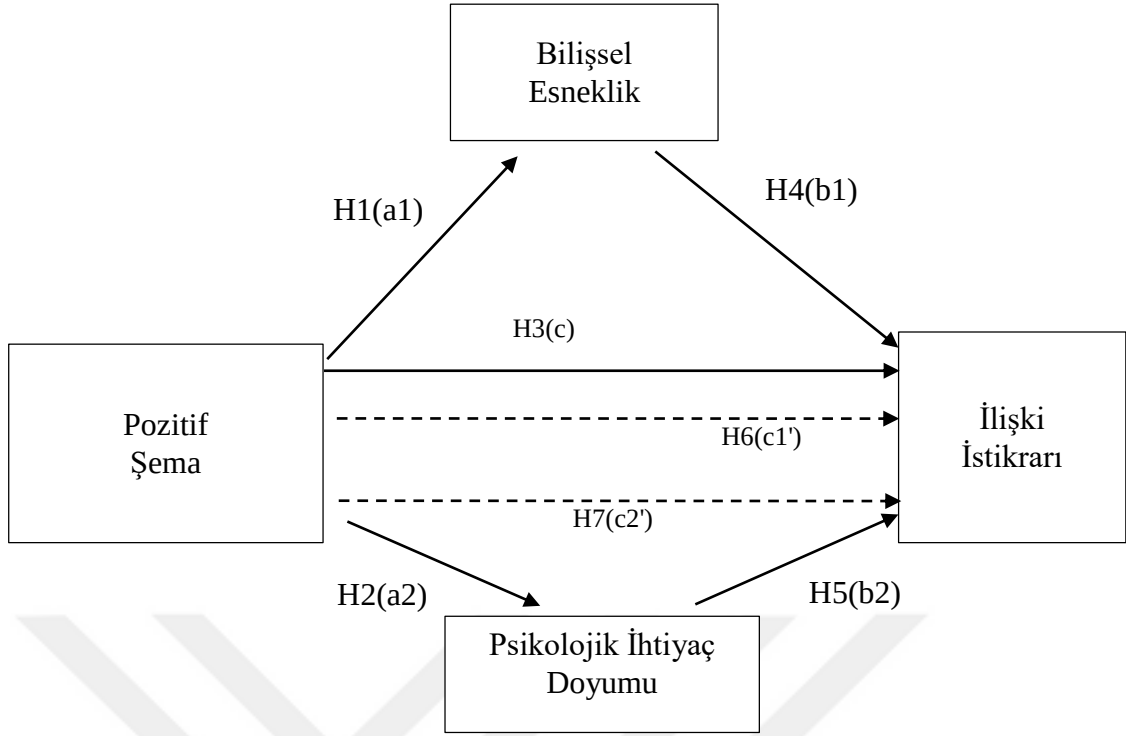
Tablo 13'te görüldüğü gibi model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir. Başka bir ifadeyle, modelin iyi uyum gösterdiği ve ölçme modelinin doğrulandığı görülmektedir.



Şekil 6. Araştırma Modeline İlişkin Sonuçlar (Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu)

4.3.2. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulgular

Araştırmanın test edilecek modelinde bağımsız değişken pozitif şema, bağımlı değişken ilişki istikrarı ve iki değişken arasındaki ilişkide aracı değişkenler temel psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik olarak belirlenmiştir (Şekil 7).



Şekil 7. Araştırma Modeli

Baron ve Kenny (1986) değişkenler arasında aracılık ilişkisinin kurulabilmesi için dört adımın gerçekleşmesi gerektiğini belirtmiş ve bu adımları açıklarken ilk üç adımın bağımsız modeller olarak test edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu adımlar şu şekilde özetlenebilir:

1. Adım: Bağımsız değişken ile bağımlı değişken ilişkili olmalıdır (Yol c). Bu adım, aracılık için herhangi bir etki olup olmadığını test etmek amacıyla bakılması gereken ön koşullardan ilkidir.
2. Adım: Bağımsız değişken ile aracı değişken ilişkili olmalıdır (Yol a). Bu adım aracı değişkenin, bağımlı değişken gibi değerlendirilmesini ve çalışılmasını kapsamaktadır. Bu adım, aracılık için herhangi bir etki olup olmadığını test etmek amacıyla bakılması gereken ön koşullardan ikincisidir.
3. Adım: Aracı değişken ile bağımlı değişken ilişkili olmalıdır (Yol b). Aracı değişken, bağımsız değişken gibi kabul edilmekte ve bağımlı değişkeni etkilediği varsayılmaktadır. Bunun nedeni, aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin, bağımsız değişkenden de kaynaklanabileceğidir. Dolayısıyla, sadece aracı değişken ile bağımlı değişkeni ilişkilendirmek eksik kalmaktadır. Kısacası, bağımlı değişken

üzerindeki bağımsız değişkenin ile aracı değişkenin etkilerinin incelenmesi gerekmektedir. Bu adım, aracılık için herhangi bir etki olup olmadığını test etmek amacıyla bakılması gereken ön koşullardan üçüncüsüdür.

4. Adım: Aracı değişkenin, bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiye aracılık etkisini belirleyebilmek için (c' yolu) bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişkisinin aracı değişken tarafından kontrol edilip edilmediğinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Yani, daha önce anlamlı olan c yolunun, aracı değişkenin modele girmesiyle anlamlı olmaktan çıkması ya da anlamlı düzeyde değişikliğin ortaya çıkması gerekmektedir. Aracı değişkenin araya girmesiyle, modeldeki “c” yolunun anlamlılığının ortadan kalkmadığı ve “c” yolundaki değerlerin değişiklik gösterdiği durumlarda gözlenen değişimin, aracı değişkenin dolaylı etkisinden kaynaklanıp kaynaklanmadığının ve istatistiksel olarak anlamlılığının incelenmesinde Sobel test istatistiği kullanılmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki yaşayan bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesidir. Bu amaç için oluşturulan aracı değişkenli bu modele ait varsayımlar aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Pozitif şema düzeyi ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
2. Pozitif şema düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
3. Pozitif şema düzeyi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
4. Temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
5. Bilişsel esneklik ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
6. Pozitif şema ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ve bilişsel esnekliğin çoklu aracılık rolü vardır.

Tablo 14’de Baron ve Kenny (1986) tarafından ortaya çıkarılan adımlara göre gerçekleştirilen model testlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 14. Araştırma Modeline İlişkin Sonuçlar

	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	β	t	p	R ²
	Pozitif Şema	→	Bilişsel Esneklik	H1 a1	.76	13.68	.000	.762
	X ² /sd=4.010	SRMR=.07	GFI=.975	NNFI=.972	CFI=.979	RMSEA=.075		
Bağımsız Modeller	Pozitif Şema	→	Psikolojik İhtiyaç Doyumu	H2 a2	.66	15.67	.000	.658
	X ² /sd=5.065	SRMR=.04	GFI=.962	NNFI=.92	CFI=.967	RMSEA=.087		
	Pozitif Şema	→	İlişki İstikrarı	H3 c	.19	.03	.000	.038
	X ² /sd=3.978	SRMR=.07	GFI=.971	NNFI=.954	CFI=.965	RMSEA=.074		
	Bilişsel Esneklik	→	İlişki İstikrarı	H4 b1	.24	2.28	.022	.058
	X ² /sd= 3.396	SRMR=.06	GFI=.990	NNFI=.957	CFI=.969	RMSEA=.066		
	Psikolojik İhtiyaç Doyumu	→	İlişki İstikrarı	H5 b2	.34	7.85	.000	.116
	X ² /sd=2.92	SRMR=.07	GFI=.89	NNFI=.94	CFI=.95	RMSEA=.06		
Aracı Değişkenli Model	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	Aracı Değişken	DE	SBT	R ² _{EB}
	Pozitif Şema	→	İlişki İstikrarı	H6 c1'	Bilişsel Esneklik	.162	3.877**	.042
	X ² /sd=2.60	SRMR=.06	GFI=.89	NNFI=.94	CFI=.95	RMSEA=.05		
	Pozitif Şema	→	İlişki İstikrarı	H7 c2'	Psikolojik İhtiyaç Doyumu	.224	13.723**	.016
	X ² /sd=2.64	SRMR=.07	GFI=.88	NNFI=.94	CFI=.95	RMSEA=.05		
Çoklu Aracılık	Pozitif Şema	→	İlişki İstikrarı	H6 (c1')	Bilişsel Esneklik	-.056	-1.206	.046
	Pozitif Şema	→	İlişki İstikrarı	H7 (c2')	Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumu	.241	14.597**	.016
	X ² /sd=2.82	SRMR=.07	GFI=.86	NNFI=.93	CFI=.94	RMSEA=.06		

*: $p < .05$
istatistiği**: $p < .01$

DE: Dolaylı etki büyüklüğü

SBT: Sobel test

R²_{EB} : Dolaylı etkiden kaynaklanan varyans

H 1 (Kabul): Pozitif şema düzeyi ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Tablo 14'e, pozitif şema düzeyinin romantik ilişki istikrarı düzeyi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi bulunmaktadır ($\beta=.19$; $t=5.03$; $p<.05$). Romantik ilişki istikrarındaki değişimin yaklaşık %4'ünün ($R^2=.038$) pozitif şemadan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

H 2 (Kabul): Pozitif şema düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Tablo 14'e göre, pozitif şema düzeyinin temel psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi bulunmaktadır

($\beta=.66$; $t=15.67$; $p<.05$). Temel psikolojik ihtiyaç doyumundaki değişimin yaklaşık %66'sının ($R^2=.658$) pozitif şemadan kaynaklandığı görülmüştür.

H 3 (Kabul): Pozitif şema düzeyi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Tablo 14'e göre, pozitif şema düzeyinin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi bulunmaktadır ($\beta=.76$; $t=13.68$; $p<.05$). Bilişsel esneklik düzeyindeki değişimin yaklaşık %76'sının ($R^2=.762$) pozitif şemadan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

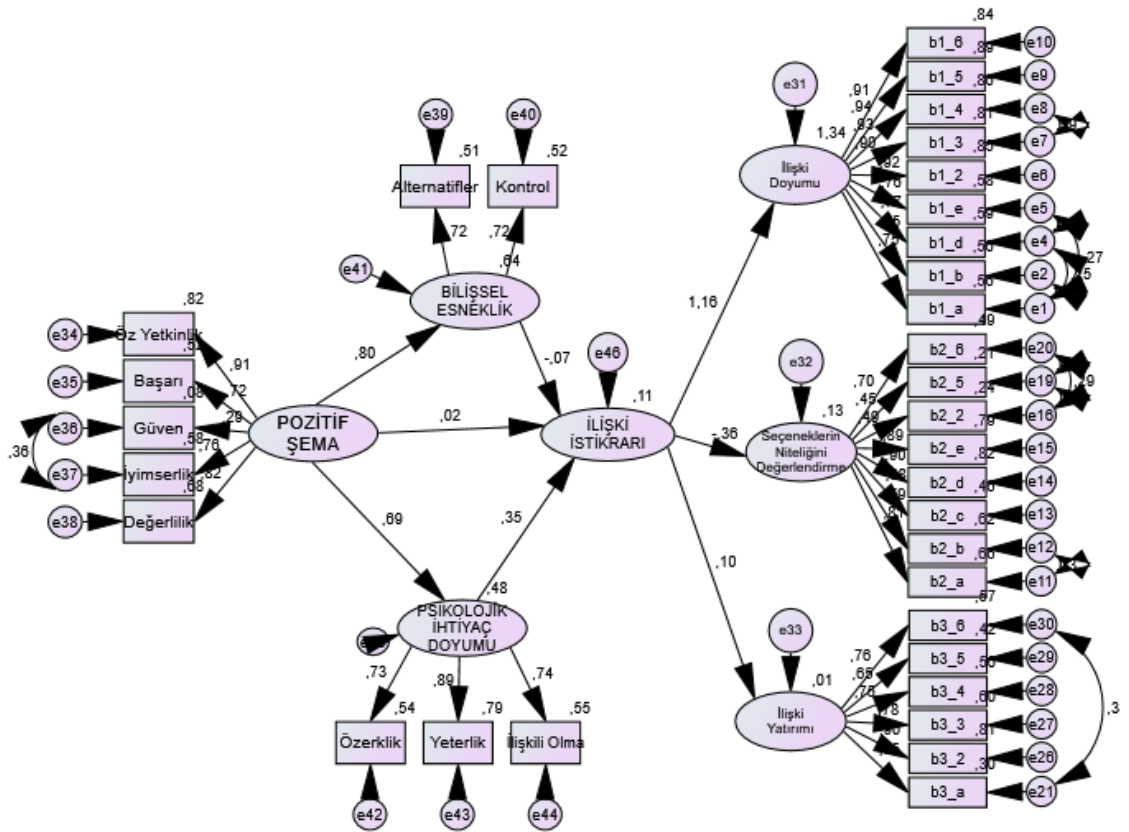
H 4 (Kabul): Temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Tablo 14'e göre, temel psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyinin romantik ilişki istikrarı düzeyi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi bulunmaktadır ($\beta=.34$; $t=7.85$; $p<.05$). Romantik ilişki istikrarındaki değişimin yaklaşık %12'sinin ($R^2=.116$) psikolojik ihtiyaç doyumundan kaynaklandığı görülmüştür.

H 5 (Kabul): Bilişsel esneklik ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Tablo 14'e göre, bilişsel esneklik düzeyinin romantik ilişki istikrarı düzeyi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi bulunmaktadır ($\beta=.24$; $t=2.28$; $p<.05$). Romantik ilişki istikrarındaki değişimin yaklaşık %6'sının ($R^2=.058$) bilişsel esneklikten kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

H 6 (Red): 6. Pozitif şema ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ve bilişsel esnekliğin çoklu aracılık rolü bulunmamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracılık etkisiyle pozitif şemaların romantik ilişki istikrarı üzerindeki dolaylı etkisinin .24 düzeyinde olduğu ($DE=.241$) ve temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracılık etkisiyle ortaya çıkan bu değişimin anlamlı olduğu ($SBT=14.60$; $p<.05$) sonucuna ulaşılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracılık etkisi ile pozitif şemaların romantik ilişki istikrarı üzerindeki etkisinin anlamlı düzeyde değişim gösterdiği görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracılık etkisiyle romantik ilişki istikrarında gözlemlenen varyans değişiminin yaklaşık %2 düzeyinde olduğu ($R^2_{EB}=.016$) tespit edilmiştir.

Bilişsel esnekliğin aracılık etkisiyle pozitif şemaların romantik ilişki istikrarı üzerindeki dolaylı etkisinin -.06 düzeyinde olduğu ($DE=-.056$) ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisiyle meydana gelen bu değişimin anlamlı olmadığı ($SBT=-1.21$; $p>.05$) görülmüştür.



Şekil 8. Pozitif Şema ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Çoklu Aracılık Rolü

Sonuç olarak, pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ve bilişsel esnekliğin çoklu aracılık etkisiyle, pozitif şema düzeyinin ilişki istikrarı düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı olarak değişim göstermemektedir (Şekil7). Bilişsel esneklik değişkeni, temel psikolojik ihtiyaç değişkeninin modele girmesiyle aracılık etkisini kaybetmektedir. Temel psikolojik ihtiyaç aracı değişkenin, bilişsel esneklik aracı değişkenini bastırdığı söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümünde, araştırmanın belirlenen alt amaçlarına ilişkin sonuçlar alanyazın ile ilişkili olarak tartışılmış; araştırmadan elde edilen sonuçlar özetlenmiştir. Son olarak, araştırmadan elde edilen bulgular göz önünde bulundurularak uygulayıcılar ve araştırmacılar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki; romantik ilişki istikrarı ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki; temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, romantik ilişki yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin çoklu aracılık etkilerinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Tüm bu bulgular alanyazın ile bütünleştirilerek sırasıyla tartışılmaktadır.

5.1.1. Araştırma Modeline Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmanın amacı, pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumu ve bilişsel esneklik değişkenlerinin aracılık etkilerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda geliştirilen hipotezin test edilmesi amacıyla, en az 6 aydır romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden veri toplanmıştır. Araştırmanın model testinden elde edilen bulgulardan ilkinin göre; pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Alanyazında, pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada modelin test edilebilmesi için yapılan analizler sonucunda elde edilen ikinci bulgu, pozitif şemalar ile temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunduğudur. Alanyazında, bilişsel şemalar ile temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasında ilişkilerin olduğunu destekleyen araştırmalara ulaşmak mümkündür (Eşici, 2014; Faustino ve Vasco, 2020; İnci, 2019; Khadiv ve Ahmadiyan, 2019). Bu araştırmada elde edilen sonucun, alanyazınla tutarlı olduğu ve bireyin bilişsel şemaları ile temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan üçüncü bulguya göre, pozitif şemalar ile bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Alanyazında, bilişsel şemalar ile bilişsel

esneklik arasında ilişkilerin olduğunu destekleyen araştırmalara ulaşmak mümkündür (Anayurt, 2017, Eken, 2023; Erden-Çınar, Boyalı ve Özkapu, 2022; Kepenek, 2022; Usluca, 2021). Alanyazın incelendiğinde, bilişsel şemalar ile bilişsel esneklik arasında ilişkinin olmadığı sonucu elde edilen sadece bir araştırmanın olduğu görülmüştür. Noghabi ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, bilişsel şemalar ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmasının bir nedeninin örneklem seçimi olduğu düşünülmektedir. Partnerleriyle ilişkiyi sürdürme konusunda zaten olumsuz eğilime sahip olan katılımcılarla çalışılmasının, araştırmanın sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir. Bu çalışmada ise, romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde, pozitif şemalar ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada gerçekleştirilen model testinin sonuçları incelendiğinde, dördüncü olarak, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu görülmüştür. Alanyazında, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile romantik ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin olduğunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, benzer şekilde, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu (Arslan, 2020; Baumaister ve Leary, 1995; Deci ve Ryan, 2000; Ger, 2021; Güleç, 2020; La Guardia ve Patrick, 2008; Nga Man Leung ve Yasası, 2019; Tanaka, 2017; Yarkın, 2013) ve temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik ihtiyacının, romantik ilişki doyumunu yordadığı (Arslan, 2020; Yarkın, 2013) görülmektedir. Benzer şekilde, Terzi (2022) tarafından bireyin romantik ilişkisinde ayrılık kararını vermesiyle karşılanmamış ve engellenmiş temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, romantik ilişki kalitesini yordayan en güçlü değişkenin temel psikolojik ihtiyaçlar olduğu (Eşici, 2014; Voss ve diğ., 1999); temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Candemir Karaburç, 2017; Kulaber-Demirci, 2019); evli bireylerde bağlanma ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu (Can-Ceylan, 2019; Hadden, Rodrigues ve Baker, 2015; La Guardia ve Patrick, 2008); temel psikolojik ihtiyaçların yeterlik alt boyutu ile aldatma eğilimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu (Yıldırım, 2019); temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi durumu ile bireyin evlilik tutumunun negatif olması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumu ile bireyin evlilik tutumunun pozitif olması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu (Ercegovic ve Bubic, 2015; Tabanoğlu, 2022);

romantik ilişkilerdeki çatışma çözümünü, romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması durumunu etkilediği (Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007) görülmüştür. Bu araştırmada da alanyazın ile tutarlı olarak, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada modelin test edilebilmesi için yapılan analizler sonucunda elde edilen beşinci bulgu, bilişsel esneklik ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunduğudur. Alanyazında, bilişsel esneklik ile romantik ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin olduğunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, benzer şekilde, bilişsel esneklik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu (Amirbek ve diğ., 2021; Hill, 2008; Nar, Topkaya ve Şahin, 2022; Silverman ve diğ., 2022; Toksöz ve Kolburan, 2018) görülmektedir. Bilişsel esneklik ile pozitif romantik ilişki inancı (Ahn ve diğ., 2008; Eşiyok, 2016; Eşiyok ve Esen, 2017; Kurt, 2019), romantik ilişkilerde pozitif çatışma çözme stilleri (Ar, 2021) ve iletişim esnekliği (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998) arasında pozitif yönde; romantik ilişki çatışma düzeyleri (Ahn ve diğ., 2008) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu çalışmalar mevcuttur.

Araştırmanın model testinden elde edilen son bulgu incelendiğinde; en az 6 aydır romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin ayrı ayrı aracılık etkilerinin olduğu; fakat çoklu aracılıkta temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracılık etkisinin bulunduğu, bilişsel esnekliğin ise aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı sonucu elde edilmiştir. Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklik değişkeni, temel psikolojik ihtiyaç değişkeninin modele girmesiyle aracılık etkisini kaybetmektedir. Temel psikolojik ihtiyaç aracı değişkenin, bilişsel esneklik değişkenini bastırdığı söylenebilir.

Alanyazında, bireylerin pozitif şemaları ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracılık etkilerinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracılık etkisinin araştırıldığı bazı çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu çalışmalarda; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, özerklik destekleyici ebeveynlik ile pozitif evlilik tutumu (Tabanoğlu, 2022), baba kabul-reddi ile ebeveynlik doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu (Ger, 2021), bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması ile utanç, depresyon ve yalnızlık (Wei,

Shaffer, Young ve Zakalik, 2005) arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik düzeylerinin aracılık etkilerinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat bilişsel esneklik düzeylerinin aracılık etkisinin araştırıldığı bazı çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda; bilişsel esneklik düzeylerinin olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık (Avcı-Kazık, 2022), çocukluk travmaları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri (Yeniçeri, 2021), olumlu duygu ile içgörülü problem çözme (Lin, Tsai, Lin ve Chen, 2013), başa çıkma tarzları ve dayanıklılık ile depresyon (Soltani, Shareh, Bahreynli ve Farmani, 2013), çocuklukta kötü muamele ile kaygı (Kalia, Knauff ve Hayatbini, 2020), umutsuzluk ile algılanan stres (Demirtaş ve Yıldız, 2023), yalnızlık ve umut (Akdeniz ve Gültekin-Ahçı, 2021) arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolüne sahip olduğu görülmüştür.

Keyfitz (2010) araştırmasında, bilişsel şemaların sadece olumsuz olmayabileceğini; bireyde psikolojik belirtilerin ortaya çıkışını ve bireyin iyi oluşunu açıklama konusunda olumsuz (erken dönem uyumsuz) şemaların eksik kalabildiğini; bireyin psikolojik iyi oluşunu açıklamada pozitif şemaların da etkili olabileceğini belirtmiştir. Alanyazında, pozitif şemaların önemini vurgulayan başka araştırmalara da rastlamak mümkündür. Bu araştırmalarda pozitif şemalar ile negatif şemaların birbirlerinden ayrı yapılar olduğu ve bireyin psikolojik sağlığıyla pozitif şemaların ve negatif şemaların ayrı ayrı ilişkileri olduğu (Louis ve diğ., 2022; Louis ve diğ., 2018) vurgulanmıştır.

Şema terapide, pozitif şemaların ele alınması, danışanın sağlıklı yetişkin modunu güçlendirmektedir. Başka bir ifadeyle, pozitif şema düzeyi yüksek olan bireyin sağlıklı yetişkin modunda olacağı düşünülmektedir. Donzel ve diğerleri (2021) de yaptıkları çalışmalarında buna işaret etmişlerdir. Sağlıklı yetişkin modunda olan bireyin, olumsuz yaşantılarının yeniden ele almasının ve algısının değiştirilmesinin daha rahat olabileceği ve bu durumların terapötik sürecin işleyişine olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu moddaki birey, hayatını daha rasyonel olarak değerlendirebilmekte; sorumluluklarını daha başarılı şekilde yerine getirebilmekte, ihtiyaçlarının giderilmesi ve iyilik hallerinin sağlanması için gerekli sorumlulukları alabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2017). Ek olarak, sağlıklı yetişkin modundaki birey, diğerlerinin beklentileri ile kendi gereksinimleri arasındaki dengeyi gerçekçi olarak kurabilmekte ve romantik ilişkilerinde karşılaştığı çatışmalar ile daha sağlıklı yollarla baş

edebilmektedir (Jacob, Van Genderen ve Seebauer, 2014). Başka bir ifadeyle, sağlıklı yetişkin modunda olan bireyin, olumsuz yaşantılarını sağlıklı bir şekilde ele alabileceği ve iletişim örüntülerinin daha sağlıklı olabileceği düşünülmektedir. Böylece bireyin romantik ilişkilerini sürdürmede ve geliştirilmede pozitif algıya, duyguya, düşünceye, tutuma ve davranışa sahip olabileceğini söylemek mümkün görünmektedir. Böylelikle sağlıklı yetişkin modundaki birey, romantik ilişki içerisinde kendi gereksinimlerinin karşılanıp karşılanmadığını, ilişkisinden doyum sağlayıp sağlamadığını, ilişkisine yaptığı yatırımı, ilişkisine ilişkin alternatif ilişkileri ve etkinlikleri daha sağlıklı olarak değerlendirebileceği ve bu değerlendirmenin de romantik ilişkisinden elde ettiği doyumu ve ilişkiyi sürdürüp sürdürmeme kararını etkilediği söylenebilir.

Şema bireyin kendisine bakım verenle ilk ilişkisinden etkilenecek oluşmaya başlayan ve bireyin yaşamı boyunca değişen ve gelişen; duyguları, düşünceleri, anıları ve beden duyumlarından oluşan bilişsel örüntüler olduğundan (Ramsay ve Rostain, 2014; Young, 1999; Young, Klosko ve Weishaar, 2003) birey bir yaşantıyla karşılaştığında ya da romantik ilişkilerinde bilişsel şemaları tetiklenebilmektedir. Tetiklenen bilişsel şemalar; bireyin hem algısını hem düşüncesini hem duygusunu hem de davranışlarını doğrudan etkilemektedir (Newark ve Stieglitz, 2010; Ramsay ve Rostain, 2014; Young, 1999; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Örneğin; bilişsel şemaların tetiklediği birey romantik ilişkilerinde de yanlış anlama, gerçekçi olmayan beklentilere ya da çarpık tutumlara sahip olma durumunu yaşayabilmektedir. Ya da tam tersi şekilde, romantik ilişkisinin sürdürülmesinde ve geliştirilmesinde daha pozitif algıya, duyguya, düşünceye, tutuma ve davranışa sahip olabilmektedir. Ayrıca, bireyin kendini pozitif olarak algılaması, çatışma durumlarıyla etkin şekilde baş edebileceğini düşünmesi, bireyin romantik ilişkilerini olumlu olarak etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda bilişsel şemaların, bireyin yaşantılarını ve romantik ilişkilerini etkilemesinin oldukça beklendik olduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, benzer şekilde, erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki istikrarının tüm alt boyutlarının (Ertürk ve Arıkan, 2022; Şahin, 2015) özellikle de ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin olduğunu destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir (Akarsu, 2022; Akkol, 2017; Ateş ve Arkar, 2019; Bayar, 2021; Çiftçi, 2020; Dumitrescu ve Rusu, 2012; Khatamsazi ve diğ., 2017; Savaş, 2022; Yıldız, 2018; Yiğit ve Çelik, 2017; Young ve Gluhoski, 1997). Bu konudaki araştırmaların sonuçlarının, tutarlı ve birbirleriyle benzer olduğu görülmektedir. Romantik ilişki yaşayan partnerlerin bilişsel şemalarındaki yapılar ve bu yapıların ihtiyaçları birbirinden

farklı olursa ya da birbiriyle zıt olursa, romantik ilişkide çatışmalar yaşanabilir. Bu çatışmalar bireyin romantik ilişki doyumunu doğrudan etkileyebilmektedir. Ek olarak, romantik ilişkisinde çatışmalar yaşayan bireyin partnerine yönelik algısı, tutumu, duygusu, düşüncesi ve davranışları daha negatif yönde olabilmektedir. Bu negatiflik partnerlerin romantik ilişki doyum düzeylerini karşılıklı olarak etkileyebilmektedir.

Romantik ilişkilerde pozitif şema kavramının araştırıldığı bir çalışmada, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif şema düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Polat, 2022). Pozitif şema düzeyinin yüksek olması bireyin güven, değerlilik, başarı, öz yetkinlik ve iyimserlik şema düzeylerinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, pozitif şema düzeyi yüksek olan bireylerin kendisine dair inancının yüksek olması, kendini yeterli hissetmesi ve öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Bu doğrultuda, kendi iyi olan bireyin ilişkilerinde daha sağlıklı ve olumlu yolları benimsemesinin doğal olduğu dolayısıyla da bireyin romantik ilişki istikrarı düzeyinin de yüksek olmasının beklenebileceğini söylemek mümkün görünmektedir. Örneğin; Riggio, Weiser, Valenzuela, Lui, Montes ve Heurer (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, öz-yetkinlik inancı ile romantik ilişkilerde karşılaşılan problemlerin çözümü ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Bireyin kendisine ve romantik ilişkisinde ortaya çıkacak problemleri çözebileceğine dair inancının artması, kendi hayatında da karşılaştığı problemleri çözme durumunu pozitif yönde etkileyebilmektedir.

Pozitif şema düzeyi yüksek olan birey, kendine ve diğerlerine daha fazla güvenebilmekte ve kendi değerine ilişkin algısı çok daha pozitif olabilmektedir (Zauszniewski, McDonald, Krafcik ve Chung, 2002). Bu birey, yaşantılarına, çevresindekilere, partnerine ve geleceğe daha iyimser bakabilir. Bu durum, bireyin çeşitli yaşantılar karşısında daha olumlu davranmasına neden olabilir. Bireyin olumlu davranışları ise, temel psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyini etkilemektedir. Örneğin; öz-yetkinlik ve değerlik şema düzeyi yüksek olan birey kendine daha fazla güvenebilir. Bireyin sosyal kaygı yaşama ihtimali daha düşüktür ve bu bireyin romantik ilişkilerinde daha rahat olduğu söylenebilir. Bu durumda ise, bireyin ilişkili olma psikolojik ihtiyacının doyum düzeyi daha yüksek olabilir. Benzer şekilde, öz-yetkinlik ve değerlik şema düzeyi yüksek olan bireyin, çevresinde karşılaştığı zorlayıcı yaşantılarla başa çıkabilme becerisine yönelik algısı (yeterlik ihtiyacı doyum düzeyi) ve bireyin davranışlarını kendisine uygun görmesi ve bu davranışlarının sorumluluğunu kabul etme durumu (özerklik ihtiyacı doyum düzeyi) daha yüksek olabilir.

Güven şema düzeyinin yüksek olması ise, bireyin riskli durumlarda ya da sosyal ilişkilerde beklendik durumlarla karşılaşacağına inanmasını ifade etmektedir. Bu durumda güven kavramı sosyal birlikteliği de içermektedir (Keyfitz ve diğ., 2013). Bu yönüyle güven şema alanı yüksek olan birey, toplum içerisinde kendisiyle alay edileceğini ya da küçük düşürüleceğini daha az düşünebilir ya da hiç düşünmeyebilir. Bu durumda birey, sosyal ve romantik ilişkilerinde daha rahat olabilir ve kendini daha sağlıklı şekilde ifade edebilir. Bu bireyin yaşadığı sosyal kaygı daha az olduğu için, bu birey daha sosyal olabilir. Bu durumlar ise, ilişkili olma, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyum düzeyini de olumlu olarak etkilemektedir. Başka bir açıdan ise, güven pozitif şeması sayesinde ilişkilerinde kendini daha rahatça ifade edebilen birey, kendi ihtiyaçlarını da daha rahat ve sağlıklı yollarla ifade edebilir. Karşısındaki tarafından daha doğru anlaşılan bireyin, ihtiyaçlarının giderilmesi için diğerlerinden daha çok destek görebilir.

Ayrıca güven şema düzeyi, bireyin yaşantılarına ve çevresine ilişkin güven duygularını içermektedir (Keyfitz ve diğ., 2013). Güven şema düzeyi yüksek olan birey, diğerlerinin beklendik davranacağına inandığı için yaşadığı sosyal kaygısı daha az olabilir. Daha az kaygı yaşayan birey, ilişkilerinde kendini daha rahat ifade edebilir. Böylelikle kendini bir grubun parçası gibi hissedebilir. Kendini daha az yalnız ya da yabancı hissedebilir. Romantik ilişkilerinde problemlerle karşılaştığında ise, sevdiğini ve sevildiğini hissettiği insanın gözünden problem durumlarını görmeye çalışabilir. Değer verdiği ve değer gördüğü insan hakkındaki problemler için düşünmeye ve çeşitli çözüm yolları üretmeye daha istekli olabilir. Ayrıca, romantik ilişkilerinde olan herhangi bir değişim karşısında uyum sağlamaya daha istekli olabilir.

Pozitif şema düzeyi olarak başarı, bireyin herhangi bir performansının olumlu sonuçlanacağına inanmasını ifade etmektedir (Keyfitz ve diğ., 2013). Başarı şema düzeyinin yüksek olması, bireyin özgüvenin de yüksek olmasına yardımcı olabilir. Bu durum ise bireyin yeterlik ihtiyacı doyumunu olumlu etkileyebilir. Başka bir açıdan, özgüveni yüksek olan birey, daha bağımsız olarak hareket edebilir. Böylelikle özerklik temel psikolojik ihtiyaç doyumunu düzeyi yükselebilir. Benzer şekilde, başarı pozitif şema düzeyi yüksek olan birey, daha az kaygı yaşamaktadır. Örneğin; sosyal davranışlarının başarılı sonuçlanacağına inanan birey daha az sosyal kaygıya sahip olabilir ve bu durum ilişkili olma ihtiyacının doyumunu etkileyebilir. Aynı durum bireyin romantik ilişkileri için de geçerli olabilir.

İyimserlik, bireyin gelecekte olumlu yaşantılarla karşılaşacağına inanması ve yaşantıların olumlu yönlerine odaklanmasıdır (Chang, 2001; Güler ve Emeç, 2006; Gillham ve Reivich, 2004; Keyfitz ve diğ., 2013). İyimserlik düzeyi yüksek olan birey, gelecekte olumlu yaşantılarla karşılaşacağına ve karşılaştığı problemleri zorlanmadan çözebileceğine inanmaktadır. Örneğin; romantik ilişkisinde karşılaştığı problemleri rahatça çözebileceğine inanan bireyin ilişkili olma ihtiyacı doyumu olumlu olarak etkilenebilir. İyimserlik bir yönüyle bireyin kendi hakkında duygu ve düşüncelerini de etkileyebilir. Şöyle ki, iyimser birey kendi hakkında daha olumlu düşünebilir, bu durumda özgüven düzeyi artabilir. Dolayısıyla, bireyin yeterlik ihtiyacının doyumu artabilir. Benzer şekilde kendine güvenen birey, davranışlarının sorumluluğunu daha rahat alabilir ve özerklik ihtiyacı doyum düzeyi artabilir.

Ek olarak, iyimserlik pozitif şema düzeyinin yüksek olması, bireyin şimdi ve geleceğe daha çok odaklanmasına yardımcı olabilir. Başka bir ifadeyle, bireyin dikkati geçmişte başına gelen kötü yaşantılardan ziyade, gelecekte olumlu yaşantılarla karşılaşacağına odaklanabilir. Bu birey, gelecek için çeşitli alternatifler olduğunun daha farkında olabilir. Bu alternatifleri farklı bakış açılarından inceleyebilir, daha esnek olabilir. Ayrıca, zorlayıcı yaşantılarla karşılaşması durumunda, yeteneklerine, becerilerine ve yüksek düzenleme gücüne güvenmesi nedeniyle, bu bireyin yaşantıları kontrol edebileceğine ilişkin inancı daha yüksek olabilir.

Pozitif şemaların bir alt boyutu olan iyimserlik ile romantik ilişki istikrarının bir alt boyutu olan ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, bu araştırmaya benzer şekilde, bireyin iyimserlik düzeyinin ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı sonucu elde edilmiştir (Assad, Donnellan ve Conger, 2007). İyimserlik düzeyi yüksek olan birey, kendine daha çok güvenmekte ve zorlayıcı yaşantılar karşısında daha mücadeleci olmaktadır (Bozgeyikli ve Çalışkan, 2020). Bu durum romantik ilişkilerini de etkileyebilmektedir. Bu birey, ilişkisi için daha çok emek harcayabilir ve ilişkide karşılaşılan problemlerin çözümünde daha aktif rol oynayabilir. Böylece bireyin romantik ilişkisinin istikrarı doğrudan etkilenebilir.

Öz-yetkinlik ve değerlilik şema düzeyleri bireyin kendisine ilişkin algısını doğrudan etkilemektedir (Keyfitz ve diğ., 2013). Bu şema düzeyleri yükseldikçe bireyin özgüveni de yükselebilir. Özgüveni yüksek olan bireyin, kendisini daha yetkin hissedebilir ve problem durumlarında maruz kaldığı kaygı düzeyi azalabilir. Kaygı düzeyinin azalması bireyin üstündeki baskıyı azaltarak, bireyin daha sağlıklı olarak problemi değerlendirmesine yardımcı olabilir. Daha sakin olan birey, problemi daha

sağlıklı olarak değerlendirebilir; daha farklı çözüm yolları için araştırma ve denemeler yapabilir. Ek olarak, kaygı düzeyinin düşük olması, bireyin bu araştırma ve denemeler sürecinde, değişiklikleri daha sağlıklı olarak değerlendirmesine ve değişikliklere daha kolay uyum sağlayabilmesine yardımcı olabilir.

Pozitif şemaların varlığı bireyin, iyi oluş durumu hakkında bilgi vermektedir (Keyfitz ve diğ., 2013; Zauszniewski, McDonald, Krafcik ve Chung, 2002). Şöyle ki; kendi değerinin farkında olan, kendine değer veren, kendi yetkinliği hakkında kendine güvenen, yaşantılarının ve davranışlarının başarı ile sonuçlanacağına inanan, durumların ve diğerlerinin beklendik davranacağına inanan ve beklentileri konusunda iyimser olan bireyin iyi oluşu daha yüksek olabilir. İyi olan ve iyi hisseden bireyin ise, çeşitli yaşam durumlarıyla karşılaştığında bakış açısını değiştirebilmesi ve esnek olması daha mümkün görünmektedir. İyi olan bireyin, zorlayıcı yaşantılar karşısında, bu yaşantılarını kontrol edebileceğini düşünmesi de daha olasıdır. Kendi gücüne ve yeterliklerine güvenen bireyin; başka bir ifadeyle bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol boyutlarında yüksek düzeyde olan bireyin, yaşantılar karşısında başarılı olmasının da bireyin değerlik, öz yetkinlik, güven, başarı ve iyimserlik pozitif şema alanlarının gelişmesine yardım edeceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik, herhangi bir durum için farkındalığa sahip olmayı, bu duruma uyum sağlamaya istekli olmayı, öz-yeterliliğini ve esnek olma konusunda kişisel inançları ifade etmektedir (Martin ve Andersan, 1998a). Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan birey, karşılaştığı problemler karşısında çeşitli çözüm yollarının olduğunu bilmekte; problemlerin çözümü için bakış açılarını değiştirebilmekte ve yeni durumlara daha kolay uyum sağlayabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bireyin pozitif bilişsel örüntüleri, herhangi bir problem durumunda o problemi kontrol edebileceğine dair inancını ve çeşitli problemler karşısında değişik çözüm yolları arama ve bakış açısı değiştirebilme durumlarını etkileyebilmektedir. Örneğin; başarı şema düzeyi yüksek olan birey, herhangi bir performansının olumlu sonuçlanacağına inanmaktadır (Keyfitz ve diğ., 2013). Bu birey, başarılı olacağını inanır ve başarı bekleyebilir. Herhangi bir başarısızlık durumunda, başarılı olmayı beklediği için, başarısızlığı kabullenmeyebilir. Başarıyı elde etmek için şimdiye kadar ne yaptığını ve daha farklı olarak neler yapabileceğini değerlendirebilir. Kontrolün kendisinde olduğuna ilişkin inancı kolayca sarsılamayabilir ve pes etmemesi bireyi başarıya ulaştırabilir.

Bilişsel şemaların, bireyin kendisine bakım verenle kurduğu ilk ilişkisinden etkilenecek oluşmaya başladığı düşünüldüğünde; bilişsel şemaların oluşumunda bebeklik

ve çocukluk yıllarının önemi görülebilmektedir. Bu doğrultuda bireyin çocukluk yaşantılarının, karşılaştığı anne-baba tutumlarının ve sahip olduğu bağlanma stillerinin şemaların oluşumunda önemli olduğu söylenebilir. Bilişsel şemalar ile bilişsel esneklik ilişkisi düşünüldüğünde; bilişsel esneklik ile çocukluk yaşantıları (Erol, 2022; Kapçak, 2022; Özdemir, 2021; Öztürk, 2019; Yeniçeri, 2021; Yiğit ve Erden, 2015), ebeveyn tutumları (Aydın, 2021; Bilgin, 2009; Dedeler, 2016; Gündüz, 2013; Hatipoğlu, 2022) ve bağlanma stilleri (Dağ ve Gülüm, 2013; Dilmen, 2022; Gündüz, 2013; Karakaş, 2022; Mazi, 2022; Toksöz, 2018; Yazgan, 2019) hakkında yapılan araştırmaların da oldukça fazla olduğunu ve bu kavramlar arasında anlamlı ilişkilerin tespit edildiğini vurgulamanın yararlı olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel şemaların oluşmasında, bireyin bebeklik döneminden itibaren temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ya da karşılanmaması oldukça belirleyicidir (Deci ve Ryan, 2000; Kanat-Maymon ve diğ., 2016). Yaşamın ilk dönemlerinde, bakım verenin bireye destekleyici davranması, bireyin kararlarına saygı duyması, birey ile sıcak ve samimi ilişki geliştirmesi bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna yardımcı olmaktadır (Grolnick, 2009; Schultz ve Schultz, 1998). Ek olarak, birey yaşamının ilk yıllarında bakım veren aracılığıyla kendisine ve diğerlerine yönelik duygu, düşünce ve algılarını oluşturabilmektedir. Örneğin; bireyin benlik inancı, problem durumlarıyla başarılı olarak başa çıkabileceği algısı, duygu düzenleme becerileri, iyimserlik düzeyleri bakım verenden etkilenebilmektedir. Bakım verenin negatif tutum ve davranışları sonucunda bireyin temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmadığında bu durumun etkileri bireyin yetişkinlik hayatında da devam edebilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları yaşamın erken dönemlerinde karşılanmamış bireyin kendisine, çevresine, yaşama ve geleceğe ilişkin düşüncelerinin, algılarının ve beklentilerinin daha negatif olabileceği söylenebilir. Başka bir ifadeyle, ebeveyn desteğinin bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunu olumlu etkilemektedir (Jasper ve diğ., 2017; Şirin, 2009). Wuth ve diğerleri (2021) çocukluk döneminde olumsuz yaşantılarla karşılaşan bireylerin pozitif şema düzeylerinin düşük olduğunu; negatif (erken dönem uyumsuz) şema düzeylerinin ve bilişsel çarpıntılarının ise yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada da benzer şekilde, pozitif şemalar ile temel psikolojik ihtiyaç doyumunda anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Değerlilik, öz- yetkinlik, güven, başarı ve iyimserlik şema alanlarındaki gelişimin bireyin özerlik, yeterlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilediği ve özerlik, yeterlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının da bireyin değerlilik, öz- yetkinlik, güven, başarı ve

iyimserlik şema alanlarındaki gelişimi etkilediği söylenebilir. Örneğin, özerklik ve yeterlik ihtiyacı ebeveynleri tarafında sağlıklı yollarla karşılanmış birey, kendine daha fazla güvenebilir ve bu bireyin kendi değerine ilişkin algısı daha olumlu olabilir. Bu durum ise öz-yetkinlik, değerlilik ve başarı şema alanları düzeylerinin yüksek olmasına yardımcı olabilir. Ek olarak, ilişkili olma ihtiyacı giderilmiş birey, diğerlerinin daha beklendik davranacağına inanabilir. Bu durum ise güven pozitif şema alanının gelişmesine yardımcı olabilir.

Birey, romantik ilişkisinin yardımıyla özerlik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması beklemektedir. Aynı zamanda bireyin özerlik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması, bireyin romantik ilişkisindeki algı, duygu, düşünce, tutum ve davranışlarını etkilediği düşünülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları doyurulmuş birey, ilişkilerinde karşılaştığı problemlere daha sağlıklı yollarla yaklaşabilmekte ve ilişkisinin sürdürülmesinde ve geliştirilmesinde daha istekli olabilmektedir (Glasser, 2003). Örneğin; romantik ilişki içerisinde birey partneri kendi seçmişse ve partneriyle birbirlerinin istek ve tercihlerine saygı duyuyorlarsa, iki taraf için de özerlik ihtiyacının doyumunun yüksek olduğu söylenebilir. Diğer taraftan, romantik ilişkilerinde çatışma yaşayan birey, partnerinin kendi davranışlarını kontrol etmeye çalıştığını fark edebilmektedir. Bu durum, bireyin özerlik ihtiyacının doyumuna zarar verebilmektedir. Bu durumdaki birey ilişkiyi sonlandırmaya yönelebilmekte ya da kendi özerlik ihtiyacının giderilmesinden vazgeçebilmektedir. Ek olarak, özerlik ihtiyacı karşılanmış bireylerin romantik ilişkilerinde daha dürüst oldukları (Hodgins, Liebeskind ve Schwartz, 1996), empati düzeylerinin daha yüksek olduğu (Hodgins ve Liebeskind, 2003) ve çevresindekilere yardım etme konusunda daha istekli oldukları (Poyraz, 2019) görülmektedir. Bu doğrultuda, bu bireylerin romantik ilişkilerini sürdürme konusunda da daha başarılı olabilecekleri düşünülmektedir.

Başarılı olacağına inanan bireyin motivasyonu artmakta ve birey yaşantılara katılma konusunda daha istekli olabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Yeterlik ihtiyacının doyumunda bireyin kendi algısının yanında, diğerlerinden aldığı geri bildirimler de oldukça önemli rol oynamaktadır. Söyle ki; bireyin davranışları çevresindekiler, özellikle de partneri, tarafından onaylandığında ve başarılı olarak değerlendirildiğinde bireyin, yeterlik ihtiyacının doyumunu artmaktadır (Knee ve diğ., 2005). Tam tersi şekilde, bireyin sosyal çevresindekiler bireyin davranışlarını onaylamazsa, bireyi diğerleriyle kıyaslarsa, bireye yapıcı olmayan eleştiriler yöneltirlerse birey yeterli olduğunu hissetmek yerine, öfke, başarısızlık, suçluluk ve utanç gibi duygular hissedebilir. Bu durumda bireyin

yeterlik ihtiyacı doyumunu olumsuz olarak etkilenebilir. Bu durumlar bireyin romantik ilişkisini de etkileyebilmektedir. Romantik ilişkisi yardımıyla yeterlik ihtiyacı karşılanan bireyin ilişkisinde sevgi, saygı, sıcaklık, yakınlık, dürüstlük ve şefkat gibi unsurların bulunma ihtimali daha fazladır (Knee ve diğ., 2005). Bu durumdaki bireyin romantik ilişki doyum düzeyi yüksek olabilir; bu birey ilişkisi için yatırım yapmaya ve ilişkisini sürdürmeye daha istekli olabilir. Fakat romantik ilişkisinde sürekli yargılanan, yapıcı olmayan şekilde eleştirilen, istediği sevgiyi, saygıyı, dürüstlüğü ve sıcaklığı göremeyen bireyin yeterlik ihtiyacının doyumunu olumsuz etkilenebilir. Bu durumdaki birey, romantik ilişkisinin gerçeklerini fark ettiğinde, ilişkisini sürdürmek istemeyebilir.

İlişkili olma ihtiyacı, bireyin doğuştan sahip olduğu en temel ihtiyaçlardan biridir. İlişkili olma ihtiyacı bireyin diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip olması ve bağlılık duygusunu içermektedir (Chang, 2018; Sylvester ve diğ., 2014). İlişkili olma ihtiyacının sağlıklı karşılanabilmesi için bireyin ilişkilerinin temelinde karşılıklı saygı, güven, özen, duygusal sıcaklık, duyarlılık ve duygusal kabul unsurları yer almalıdır (Andersen, Chen ve Carter, 2000; Cihangir Çankaya, 2005). Benzer şekilde; romantik ilişkide bireyin kendini önemli hissetmesinin ve elde ettiği güvenin ve desteğin ilişkiyi sürdürme durumunu etkilediği görülmektedir (Özabacı, 2011). Bu doğrultuda romantik ilişkisinde bu unsurlar yer alan birey, ilişkili olma ihtiyacı için doyum sağlıyor olabilir. Bu durumda da romantik ilişki doyum düzeyi yüksek ve romantik ilişkisini sürdürme istekliliği fazla olabilir. Tam tersi olarak, bireyin romantik ilişkisinde güven, sıcaklık, samimiyet gibi unsurlar yer almıyorsa, birey ilişkili olma ihtiyacını romantik ilişkisi yardımıyla karşılamıyor olabilir. Bu durumda, birey ilişkisine yatırım yapmak konusunda isteksiz olabilir; ilişki doyum düzeyi düşük olabilir, partneriyle paylaşım yapmak yerine sosyal çevresiyle paylaşım yapıyor ya da kendiyle zaman geçirmeyi tercih ediyor olabilir ve bu bireyin romantik ilişkisini sürdürme istekliliği azalabilir.

Bireyin romantik bir ilişki içerisinde olması, gelişim görevlerini yerine getirmesine yardımcı olmakta ve ait olma, sevmek ve sevilme gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlayarak sosyal açıdan yaşam kalitesinin yükselmesini sağlamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Connolly ve Goldberg'e (1999) göre, romantik ilişkilerin temelinde bireyin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarına doyum sağlama isteği bulunmaktadır. Sağlıklı romantik ilişki sahibi olmak bireyin yaşam kalitesini arttırmakta; yaşamlarını mutlu ve doyumlu bir şekilde sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Carr ve diğ., 2014; Hayward ve Zahng, 2006). Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması da bireyin sağlıklı gelişimi ve iyi oluşu için önemli görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Bu araştırmada, bireyin iyi oluşunu etkileyen bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. şöyle ki, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyinin yüksek olması, romantik ilişkisine yaptığı yatırım düzeyine, alternatif ilişkileri değerlendirmesine ve kendi romantik ilişkisini seçmesine ve ilişki doyumunu düzeyinin yüksek olmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bireyin romantik ilişki kalitelerini ve ilişki istikrarlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri, temel psikolojik ihtiyaçlar dışında, bireyin sahip olduğu iletişim ve çatışma örüntülerinin olduğu söylenebilmektedir (Holman, 2001). Her tür sosyal ilişkide olduğu gibi, romantik ilişkilerde de  n görülemeyen ve beklenmeyen çeşitli problemle karşılaşmak oldukça olası görülmektedir. Bireyin, bu gibi problemlerle karşılaştığında, hızlı uyum sağlayabilme ve esnek düşünebilme gibi becerilere sahip olmasının, partneriyle olan ilişkilerinin sürdürülmesine ve geliştirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bireyin bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe kendisine ve diğerlerine karşı daha uyumlu davranabilmekte (K        , 2015; Lin, Tsai, Lin ve Chen, 2014); pozitif tutumlar sergileyerek kavgacı yaklaşımlardan uzaklaşabilmekte ve anlaşmazlıklara karşı daha toleranslı yaklaşabilmektedir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998a). Ayrıca bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan birey, romantik ilişkisinde karşılaştığı problemleri     ms z olarak g r memekte; ilişkilerindeki başarısızlıkların düzeltilebileceğine inanmakta ve ilişkisi için çaba sarf etmektedir (Eidelson ve Epstein, 1982). Bu durumun ise, bireyin romantik ilişkisini ve ilişkisine alternatif ilişkileri değerlendirmesini ve kendi ilişkisini tercih etmesini, ilişkisine yaptığı yatırımların ve ilişki doyumunu düzeylerini, kısacası romantik ilişki istikrarını doğrudan etkilediği söylenebilmektedir.

Diğer taraftan, bilişsel esneklik seviyesi düşük bireyin işlevsel olmayan, katı ve çarpıtılmış algıları mevcuttur (Deveney ve Deldin, 2006). Bu birey, partnerine ve ilişkisine ilişkin gerçekçi olmayan algı ve düşüncelere sahip olabilir. Epstein ve Eidelson (1982) tarafından belirtildiği gibi, bilişsel olarak katı olan birey, gerçek dışı inançlara sahip olabilir ve bunun sonucunda romantik ilişkisinin başarısız olduğuna ve bu durumun değişmeyeceğine, ilişkiyi sonlandırmaları gerektiğine ilişkin değişmeyen inançlara sahip olabilmektedir. Örneğin; birey ne yaparsa yapsın sevilmeyeceğini düşünüyor olabilir. Bu durumda, partnerinin olumlu davranışlarını g r mezden gelip, sadece olumsuzlara odaklanabilir. Ya da partnerinin her söylediğinin ve davranışının altında sevilmediği düşüncesini doğrulayacak ipuçları arayabilir. Bireyin işlevsel olmayan, katı ve çarpıtılmış

algıları, romantik ilişkisini değerlendirmesini, ilişki doyumunu ve ilişkiyi sürdürüp sürdürmemeye kararını etkileyebilir.

Ayrıca, bireyin romantik ilişkilere dair katı düşünce, beklenti ve inançları da romantik ilişkinin istikrarını etkilemektedir (Knee, Patrick ve Lonsbary 2003). Romantik ilişkilere ve partnerine dair beklentileri gerçekçi olmayan bireyin, bilişsel esneklik düzeyi düşük olduğunda, bireyin romantik ilişkisi zarar görebilir. Birey, partnerini sorumlu tuttuğu gerçekçi olmayan beklentilerini fark etmeyebilir; partneri söylediği zaman empati yapamayabilir ve davranışlarını daha sağlıklı olanlarla yer değiştiremeyebilir. Bu durumda partneri, alternatif etkinliklere yönelebilir; ailesiyle ve arkadaşlarıyla ya da kendisiyle daha fazla zaman geçirmek isteyebilir; ilişkisi için emek harcamak istemeyebilir, ilişkisini sonlandırmak isteyebilir. Diğer bir açıdan, partnerinden gerçekçi beklentileri olmayan ve bilişsel esneklik düzeyi düşük olduğu için katı olan birey, partnerine karşı öfke, kızgınlık hissederek ilişkisi için yatırım yapmama, ilişkiden doyum sağlayamama ya da ilişkisini sonlandırma durumlarına yönelebilir.

Aynı zamanda özellikle Türkiye’de romantik ilişkilerin sürdürülmesi toplumsal bir norm olarak görülebilmektedir (Günindi-Ersöz, 2011). Bu durum, bireyin ne olursa olsun romantik ilişkiyi sürdürmesi gerektiğine ve ilişkideki problemlerin bir şekilde çözüleceğine dair bir beklenti oluşturmaya neden olabilir. Bu bireyin bilişsel esneklik düzeyi düşük olduğunda, partnerinden gördüğü sıcaklık, sevgi, dürüstlük, yakınlık ve destek gibi unsurları gerçekçi olarak değerlendiremeyebilir. Bilişsel olarak katı olan birey, ilişkisinden sağladığı doyumunu gerçekçi olarak değerlendirmeyip, ilişkisi için daha çok emek harcamaya, sürekli fedakârlıklar yapma yolunu tercih edebilir. Ek olarak, bu birey, arkadaşlarıyla ya da ailesiyle görüşmeyi veya kendine vakit ayırmayı keserek, ilişkisine alternatifleri değerlendirmeye son verebilir. Bilişsel olarak katı olan bireyin ilişki doyum düzeyi az bile olsa, ilişkisini sürdürmeyi tercih edebilir.

İlişkisinde kendini başarılı algılayan ve mutlu olan birey, zorlayıcı yaşantılara daha farklı bakış açılarıyla yaklaşabilir, problemlerin çözümüne yönelik alternatifleri arayabilir ve durumları kontrol edeceğine ilişkin inancı yüksek olabilir. Bu durum ise, bireyin romantik ilişkisine de doğrudan yansıyabilir. Romantik ilişkisinde mutlu olan birey, ilişkisinde problemler ile karşılaştığında, çözüm bulmaya ve ilişkiyi sürdürmeye daha istekli olabilmektedir.

Qari (2014) tarafından uzun süreli romantik ilişkilerin, bireyin mutluluğunu pozitif yönde etkilediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, alanyazında romantik ilişkisi olan bireylerin iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılan

araştırmalar yer almaktadır (Soylu, 2023; Timur, 2008). Romantik ilişkisi olan bireyin, duygusal, sosyal ve ekonomik olarak daha fazla desteğe sahip olduğu söylenebilir. Bu desteklere sahip olmak, bireyin iyi oluşunu olumlu etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda, romantik ilişkilerin istikrarlı olarak sürdürülmesinin bireyin iyi oluşuna katkı sağladığı ve dolayısıyla birey için önemli olduğu söylenebilir. Öte yandan, romantik ilişkisinin kalitesi ve ilişkideki güven de bireyin romantik ilişki istikrarını doğrudan etkileyebilmektedir. Örneğin; ilişkisinin kalitesi ve güven duygusu, bireyin ilişkide dürüstçe kendini aomasını, hissettiği ya da var olan problemleri partneriyle konuşabilmesini, yaşantısına ya da ilişkisine dair beklentilerini partnerine daha rahat anlatabilmesini, kendi ihtiyaçlarını partnerine daha rahat ifade edebilmesini etkileyebilmektedir. Bu durum ise, bireyin romantik ilişkisinden elde ettiği doyumunu, ilişkisine yatırım yapma ve alternatif bireyleri ya da etkinlikleri değerlendirme durumlarını ve dolayısıyla da romantik ilişki istikrarını etkileyebilmektedir.

Özetle, pozitif şema düzeyinin yüksek olması, bireyin iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Donzel ve diğ., 2021). İyi olan birey, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu hakkında daha gerçekçi değerlendirmeler yapabilmekte ve bu ihtiyaçlarının daha sağlıklı yollarla karşılanması için daha fazla sorumluluk üstlenebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu birey, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması için romantik ilişkisinin etkisini daha doğru olarak değerlendirebilmektedir. Başka bir ifadeyle; bireyin iyi oluş düzeyi yüksekse, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyinin ve bu doyum düzeyine romantik ilişkisinin katkısını daha gerçekçi olarak değerlendirebilmektedir. Bu durum ise, bireyin ilişkisini sürdürüp, sürdürmeme kararını vermesini doğrudan etkileyebilmektedir. Örneğin; bireyin değerlilik, başarı, iyimserlik, öz- yetkinlik ve güven pozitif şemaları aktifse; birey kendi temel psikolojik ihtiyaçlarının, bu ihtiyaçların doyum düzeylerinin ve partnerinden beklentilerinin neler olduğunun farkında olabilmektedir. Benzer şekilde, partnerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının, bu ihtiyaçların doyum düzeylerinin ve kendisinden beklentilerinin de farkında olabilmektedir. Bu durumdaki birey, ilişkisinin dinamiklerini, ilişkisine yapılan yatırımları, partneriyle elde ettikleri ilişki doyumunu daha gerçekçi şekilde değerlendirerek romantik ilişki istikrarına ilişkin daha sağlıklı kararlar verebilmektedir.

Bireyin bebeklik döneminde oluşmayan başlayan bilişsel şemaları, yaşamının tüm dönemlerinde tetiklenebilmektedir (Ramsay ve Rostain, 2014). Romantik ilişki yaşayan bireyin şemaları tetiklenebilmekte; bunun sonucunda bireyin partnerine ve ilişkisine yönelik duygu, düşünce, tutum ve davranışları etkilenebilmektedir. Fakat, bireyin temel

psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi, bu etkiyi kontrol edebilmektedir. Şöyle ki, bireyin temel psikolojik ihtiyaç doyumu fazlaysa, birey partnerine ve ilişkisine daha gerçekçi bakabilmekte ve bu durum romantik ilişki istikrarını etkileyebilmektedir. Örneğin; değerlilik, başarı, iyimserlik, öz- yetkinlik ve güven pozitif şema düzeyleri yüksek olmayan birey, ilişkisini ve partnerini daha olumsuz olarak değerlendirmeye yatkın olabilmektedir. Fakat bu bireyin temel psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi yüksek ise, romantik ilişkisinde karşılaştığı problemlere daha sağlıklı yollarla yaklaşabilmekte ve ilişkisinin sürdürülmesinde ve geliştirilmesinde daha istekli olabilmektedir.

Pozitif şema düzeyi yüksek olan bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması; bireyin romantik ilişkisini ve partnerini daha gerçekçi değerlendirmesine yardımcı olabilmektedir. Bu birey ilişkisinde, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını daha sağlıklı olarak değerlendirebilir ve bu değerlendirme sonucunda alternatif m yolları arayabilir ya da ilişkinin sürdürülmesi için daha sağlıklı karar verebilir. Fakat, buradaki kritik noktanın bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının sağlanıp sağlanmaması durumu olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, pozitif şema düzeyi yüksek olan bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmama durumu devreye girince bireyin bilişsel esneklik düzeyinin aracılık etkisinin anlamını yitirdiği görülmektedir. Bunun bir nedeni, birey için önemli olanın temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma durumu olması olabilir. Şöyle ki, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan birey, romantik ilişkisinde çok fazla problemle karşılaşmıyor; yeni durumlara uyum sağlaması gerekmiyor olabilir. Bunun sonucunda bilişsel esneklik düzeyi önemini kaybediyor olabilir.

İkinci olarak, temel psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi yüksek bireyin iyi oluş düzeyinin yüksek olması beklenmektedir (Ryff, 1989). Bu birey, temel psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi yüksek olduğu için, romantik ilişkisini değerlendirme noktasında daha pozitif bir tutuma sahip olabilir. Romantik ilişkisindeki çatışma ya da problemleri, lmesi gereken durumlar değil de olması gereken durumlar olarak görüyor olabilir. Bu durum ise, mevcut düzeni korumasına neden olabilir. Bunun sonucunda yeni durumlara uyum sağlayabilme ve farklı bakış açılarından bakabilme beceri düzeyi önemini kaybediyor olabilir. Örneğin, Basut (2020) tarafından, bireyin psikolojik iyi oluşu ile bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu belirtilmektedir.

Ayrıca, bilişsel esneklik temel psikolojik ihtiyaç doyumunun göstergelerinden biri olabilir. Şöyle ki, özerklik, ilişkili olma ve yeterlik ihtiyaçları karşılanmış birey, hali hazırda, yaşantılarında seçim yapmadan önce alternatifleri değerlendiriyor, yeni

durumlara uyum sağlama konusunda kendine güveniyor ve yaşantısında daha esnek olabiliyordur. Kısacası temel psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi yüksek bireyin zaten bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması beklenebilir. Romantik ilişki yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik aracı değişkenin, temel psikolojik ihtiyaç doyumunu aracı değişkeninin modele girmesiyle aracılık etkisini kaybetmesinin nedeni, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun bilişsel esnekliği bir noktaya kadar içermesi olabilir. Öztürk (2019) tarafından, bilişsel esnekliğin özerklik ihtiyacının doyumunun yordayısı olduğu belirtilmektedir.

Son olarak, romantik ilişki yaşayan birey ilişkisinin sürmesini ve temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu bu ilişkinin yardımıyla sağlamayı amaçlıyor olabilir. Başka bir ifadeyle, birey ilişkisine katı bir şekilde tutunmuş olabilir. Bunun sonucunda bilişsel esneklik düzeyi, temel psikolojik ihtiyaç doyum düzeyinin devreye girmesiyle, önemini kaybediyor olabilir.

Özetle, pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ve bilişsel esnekliğin çoklu aracılık etkisi bulunmamaktadır. Başka bir ifadeyle, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ve bilişsel esnekliğin çoklu aracılık etkisiyle, pozitif şema düzeyinin romantik ilişki istikrarı düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı olarak değişim göstermemektedir. Bilişsel esneklik değişkeni, temel psikolojik ihtiyaç değişkeninin modele girmesiyle aracılık etkisini kaybetmektedir; temel psikolojik ihtiyaçlar değişkeni ise aracılık etkisini sürdürmektedir. Kısacası, temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişkeninin, bilişsel esneklik değişkenini bastırdığı söylenebilir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve bilişsel esnekliğin aracılık etkilerini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda; en az 6 aydır romantik ilişkisi olan ve evli olmayan 543 bireyden veri toplanmış; SPSS 21.0 ve AMOS 22.0 programları kullanılarak pozitif şemalar, romantik ilişki istikrarı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve bilişsel esneklik arasında ilişkiler incelenmiş ve geliştirilen teorik model, yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Verilerin analizi sonrasında elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmaktadır:

1. Pozitif şemalar ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

2. Pozitif şemalar ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
3. Pozitif şemalar ile bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
4. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
5. Bilişsel esneklik ile romantik ilişki istikrarı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
6. Romantik ilişki yaşayan ve evli olmayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişki istikrarları arasındaki ilişkide çoklu aracılığa bakıldığında; temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracılık etkisi bulunmakta, bilişsel esnekliğin aracılık etkisi bulunmamaktadır.

5.3. Öneriler

Bu bölümde alan uygulayıcılarına ve ilgili kavramlar ile araştırma yürütmek isteyenlere yönelik önerilere, bu araştırmanın sonuçları temel alınarak yer verilmiştir.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Alanyazın incelendiğinde, pozitif şemalar kavramıyla yapılan araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu, bilişsel şemalar ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunluğunun olumsuz odaklandığı görülmüştür. Pozitif şemalarla negatif şemaların (erken dönem uyumsuz şemalar) birbirlerinden farklı yapılar olduğu ve bireyin iyi oluşu için negatif yapıların incelenmesi kadar pozitif yapıların incelenmesinin de oldukça önemli olduğu göz önünde bulundurularak; gelecekte araştırma yapacak araştırmalara pozitif şemalar kavramıyla başka çalışmalar yapmaları önerilmektedir.
2. Romantik ilişkiler ve pozitif şemalar ile ilgili olarak, deneysel çalışmaların yapılabileceği düşünülmektedir. Şöyle ki, katılımcıların pozitif şemalarını güçlendirmek için psiko-eğitim ya da grupla psikolojik danışma oturumlarına katılmaları sağlanabilir ve daha sonra ortaya çıkan farklılıkların, romantik ilişkilere yansısı incelenebilir.
3. Romantik ilişki yaşayan bireylerde pozitif şemalar, farklı araştırma yöntemleriyle incelenebilir. Örneğin nitel olarak araştırma yapılabilir ve böylece konu hakkında daha detaylı veriler elde edilebilir.

4. Romantik ilişkiler hakkında yapılacak diğer araştırmalarda partnerler birlikte değerlendirilebilir. Böylece romantik ilişkilerin dinamikleri ve özellikleri de incelenmiş olabilir.
5. Pozitif şemalar, romantik ilişki istikrarı, bilişsel esneklik ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu kavramlarıyla çalışma yapmak isteyen araştırmacılar, farklı özelliklerdeki örneklem gruplarıyla bu çalışmayı tekrarlayabilirler.

5.3.2.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Psikolojik danışma sürecinde romantik ilişki yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle pozitif şema düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmasının, bireyin hem pozitif bilişsel örüntü düzeylerinin artırılmasına, hem bireyin özerlik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna, hem bilişsel esneklik düzeyine pozitif katkı sağlayabileceği, hem de romantik ilişkisine, ilişki doyumuna ve ilişki istikrarına pozitif katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Böylelikle, bireyin mutluluk düzeyinde olumlu gelişmelerin olması amaçlanabilir.
2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini fark etmelerine ve bilişsel esneklik düzeylerini arttırmaya yönelik çeşitli uygulamalar yürütülebilir. Böylece beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlıkları desteklenebilir.
3. Psikolojik danışma sürecinde, romantik ilişki yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmasının, bireyin hem romantik ilişkisine, ilişki doyumuna ve ilişki istikrarına hem de psikolojik iyi oluşlarına pozitif katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeylerini arttırmaya yönelik çeşitli uygulamalar yapılabilir.
4. Bireyin bilişsel şemalarının gelişiminin bebeklik döneminde başladığı düşünüldüğünde, okullarda çeşitli gelişim dönemlerindeki bireylerin pozitif şemalarının gelişimini destekleyecek uygulamalara ve psiko-eğitim programlarına yer verilebilir.

KAYNAKÇA

- Acker, M., & Davis, M. H. (1992). Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: A test of the triangular theory of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 21-50.
- Acevedo, B. P. & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1).
- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 20(1), 3-13.
- Adler, A. (1997). *Yaşamın anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say.
- Adıyaman, Y. C. (2022). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişkideki çiftlerin iletişim biçimleri. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ahn, A. J., Kim, B. S., & Park, Y. S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(4), 353.
- Akarsu, Z. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumuna etkisi: İlişkisel obsesif kompulsif semptomların aracı rolünü test etme. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, S. ve Gültekin-Ahçı, Z. (2021). The role of cognitive flexibility and hope in the relationship between loneliness and psychological adjustment: a moderated mediation model. *Education and Developmental Psychologist*, 40 (1), 74-85. <https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2050460>
- Aktaş, S. (2009). Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş-Akbayrak, S. (2019). Evli bireylerin ilişki istikrarının algıladıkları eş desteği ve ilişki yükleme biçimleri ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akkol, S. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların partnerlerin evlilik doyumu üzerine etkileri: Şema baş etme stilleri ve partner duyarlılık algısının aracı rolleri, Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Amirbek, M., Amarghan, H. A., Fariborzi, E., & Nejat, H. (2021). Comparison the effectiveness of eclectic behavioral couple therapy and acceptance and commitment-based schema therapy on improving cognitive flexibility and marital satisfaction of women with MS. *Journal of Current Research in Medicine and Epidemiology (JCRME)*, 1(1), 11-22.
- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Andersen, S. M., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8, 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Ar, F. N. (2021). Romantik ilişkilerde çatışmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Arı, F. A. (2015). Evliliğinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Arpacı, İ., Kesici, Ş., ve Baloğlu, M. (2018). Individualism and internet addiction: the mediating role of psychological needs. *Internet research*, 1066-2243.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2006a). *Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age*. J.J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century içinde* (3-21). Washington, DC.: American Psychological Association.

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*.
- Arslan, A. (2020). Romantik ilişkilerde ilişki doyumu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Assad, K. K., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 285–297. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.285>
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 520-546. doi:10.5455/cap.20120431
- Ateş, M. ve Arkar, H. (2019). Erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumuna etkisi. *Neuropsychiatr Invest.*, 59(4), 108-113.
- Avcı-Kazık, G. (2022). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ay, H. (2022). Emotion regulation and social media addiction: Investigating the role of basic psychological need experiences. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, E. (2021). Algılanan ebeveynlik biçimleri, duygu düzenleme gücü ve bilişsel esneklik ile somatizasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Azizi, M., Fooladi, E., Bell, R. J., Elyasi, F., Masoumi, M., & Davis, S. R. (2019). Depressive symptoms and associated factors among Iranian women at midlife: a community-based, cross-sectional study. *Menopause*, 26(10), 1125-1132.
- Baard, P. P., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004) Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Bacanlı, H. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2003). *İhtiyaç Doyumu Ölçeği Uyarlama Çalışması*. VII Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri. Malatya, İnönü Üniversitesi.

- Baier, A. C. (1986). Trust and antitrust. *Ethics*, 96(1), 231-260.
- Bailleux, S., Romo, L., Kindynis, S., Radtchenko, A., & Debray, Q. (2008). Étude des liens entre schémas précoces inadaptés et stratégies d'adaptation (chez des patients alcoolodépendants et des patients déprimés). *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 18(1), 19-25.
<https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2008.02.004>
- Bamelis, L. L., Evers, S. M., Spinhoven, P., & Arntz, A. (2014). Results of a multicenter randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema therapy for personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 305-322.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.12040518>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press.
- Bao, X., & Lam, S. (2008). Who Makes the Choice? Rethinking the Role of Autonomy and Relatedness in Chinese Children's Motivation. *Society for Research in Child Development*, 79(2), 269-283.
- Barros-Gomes, P., Kimmes, J., Smith, E., Cafferky, B., Stith, S., Durtschi, J., & McCollum, E. (2019). The role of depression in the relationship between psychological and physical intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence*, 34(18), 3936- 3960.
- Basile, B., Tenore, K., & Mancini, F. (2018). Investigating schema therapy constructs in individuals with depression. *J Psychol Clin Psychiatry*, 9(2), 214-221.
- Basut, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çag Üniversitesi, Mersin.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayar, B. (2021). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumlari ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; İstanbul.

- Beck, A. T. (Eds.). (1988). *Cognitive approaches to panic disorder: Theory and therapy*. Hillsdale, NJ: Rachman & Maser.
- Beck A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56(6), 893-7.
- Behary, W. T., & Dieckmann, E. (2013). Schema therapy for pathological narcissism: The art of adaptive reparenting. *Understanding and Treating Pathological Narcissism*, 285-300.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (Ed.). (1989). *Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness*. U.S.A: Hendrick
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American Psychologist*, 54(4), 260–266.
- Betz, N. E. (2000). Self-efficacy theory as a basis for career assessment. *Journal of Career Assessment*. 8(3), 205-222.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 142-157.
- Bilgin, N.ve Leblebici, Ç. (2016). Sosyal algı ve atıflar. N. Bilgin, *Sosyal psikoloji içinde* (s.303-348). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Biondi, E. A., Varade, W. S., Garfunkel, L. C., Lynn, J. F., Craig, M. S., Cellini, M. M., & Baldwin, C. D. (2015). Discordance between resident and faculty perceptions of resident autonomy: Can self-determination theory help interpret differences and guide strategies for bridging the divide? *Academic Medicine*, 90(4), 462-471.
- Birtchnell, J. (1993). Does recollection of exposure to poor maternal care in childhood affect later ability to relate? *The British Journal of Psychiatry*, 162, 335-344.
- Birtchnell, J., Evans, C., & Kennard, J. (1988). Life history factors associated with neurotic symptomatology in a rural community sample of 40-49 year old women. *Journal of Affective Disorders*, 14, 271-285.
- Birtchnell, J., & Kennard, J. (1984). Early and current factors associated with poorquality marriage. *Social Psychiatry*, 19, 31-40.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In H. Robinson, P. Shaver, & L. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 115–160). San Diego, CA: Academic Press.
- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of Aging and Health*, 17(1), 85-104.

- Boyd, K., Lawrence, K., Brooks, J., Perkins, P., & Clark, V. R. (2018). Relationship contingent self-worth: the role of happiness, well-being, self-esteem, and depression. *Journal of Black Sexuality and Relationships*, 4(4), 17–31.
- Bozgeyikli, H. ve Çalışkan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olarak iyimserlik-kötümserlik düzeyi ve dini yönelimler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(28), 909-928. <https://doi.org/10.26466/opus.734018>
- Brehm, S. S., Kassin, S. M., & Fein, S. (2002). *Social psychology*. (5.th.Ed.). New York: Houghton Mifflin Company.
- Brockner, J., Derr, W. R., & Laing, W. N. (1987). Self-esteem and reactions to negative feedback: Toward greater generalizability. *Journal of Research in Personality*, 21(3), 318–333.
- Browne, A., & Finkelhor, D. (1986). Impact of child sexual abuse: A review of the research. *Psychological Bulletin*, 99(1), 66-77.
- Buchanan, G. M., Gardenswartz, C. A. R., & Seligman, M. E. P. (1999). Physical health following a cognitive-behavioral intervention. *Prevention & Treatment*, 2(1), Article 10a. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.2.1.210a>
- Burger, J.M. (2006) *Kişilik*. Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (14. Baskı) Ankara: PEGEM Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. (2006). Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkişel değişkenler yönünden incelenmesi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16) 25-35.
- Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E., & Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire -short form structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90-99.
- Campbell, D. B. (2002). The relationships among negative self schemas, partner attachment styles, and relationship adjustment. PhD thesis, Faculty of the Graduate of College of the Oklahoma State University, Oklahoma.

- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.
- Can-Ceylan, H. (2019). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Candemir Karaburç, G. (2017). Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Caner, M. (2009). Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cann, A., Mangum, J. L., & Wells, M. (2001). Distress in response to relationship minfidelity: The roles of gender and attitudes about relationships. *The Journal of Sex Research*, 38, 185-190.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Chang, E. C. (2001). Introduction: Optimism and pessimism and moving beyond the most fundamental question. In E. C. Chang (Eds.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 3-13). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, W. H., Chang, J., & Chen, L. H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes' well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness* 9, 815-823. doi:10.1007/s12671-017-0821-z
- Chatav, Y., & Whisman, M. A. (2009). Partner schemas and relationship functioning: a states of mind analyses. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.
- Chay, R. F., Zarei, E., & Pour, F. N. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.

- Chen, Y., Yao, M., & Yan, W. (2015). Materialism and well-being among Chinese university students: The mediating role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Health Psychology, 19*, 10. <https://doi.org/10.1177/13591053134889>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. (Çev. Ed: A. Aypay). Anı Yayıncılık.
- Cihan Güngör, H. (2007). Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(31), 23-31. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200003> adrsinden erişilmiştir.
- Clifton, J., A. (1995). *The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships*. University of Georgia.
- Cockram, D. M., Drummond, P. D., & Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive schemas in vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 17*(3), 165-182. <https://doi.org/10.1002/cpp.690>
- Colins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 644-663.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: the developmental significance of romantic Relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*, 1-25.
- Collins, W. A., & Repinski, D. J. (1994). Relationships during adolescence: Continuity and change in interpersonal perspective. In R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *Advances in adolescent development: An annual book series, Vol. 6. Personal relationships during adolescence* (pp. 7-36). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Colzato, L. S., Huizinga, M., & Hommel, B. (2009). Recreational cocaine polydrug use impairs cognitive flexibility but not working memory. *Psychopharmacology, 207*(2), 225-234.
- Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: the role of friends and pers in their emergence and development. Furman, W., Brown, B., &

- Feiring, C.(Eds.). *The development of romantic relationships in adolescence*. New York: Cambridge State University Press.
- Connolly, J. A., & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 385–403.
- Cooper, H., Okamura, L., & Mc Neil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control, *Journal Of Research in Personality*, 29, 395-417. doi:10.1006/jrpe.1995.1023
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Measurement and theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894–908.
- Crocker, J., Sommers, S. R., & Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and graduate school admissions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(9), 1275–1286.
- Crowell, J. A., Treboux, D., & Waters, E. (2002). Stability of attachment representations: The transition to marriage. *Developmental Psychology*, 38(4), 467-479.
- Cui, M., Fincham, F. D., & Durtschi, J. A. (2011). The Effect of Parental Divorce on Young Adults Romantic Relationship Dissolution: What Makes a Difference? *Personal Relationships*, 18(3), 410-426.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağlayan, M. (2021). The mediating role of basic needs satisfaction in relation between perceived partner responsiveness and bingeing behavior. Yüksek lisans tezi. İzmir Ekonomi Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir.
- Çakır, Z. (2007). Antisozyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, M. (2006). Evlilik doyumu ölçeği geliştirme çalışması. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Çelik, M. (2022). Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Çıkrıkçı, Ö. (2015). Öz-belirleme kuramına göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Çi, D., Zhong, H., Wang, Y., Ma, H., Zhang, Y., & Du, X. (2022). Relationships between positive schemas and life satisfaction in psychiatric inpatients. *Frontiers in Psychology*, 13(1061516). doi: 10.3389/fpsyg.2022.1061516
- Çiftçi, E. (2020). Erken dönem uyum bozucu şemalar ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun ve ilişki bağlanımının rolü: Aracı ve durumsal aracı model önerileri. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Ankara: PEGEM Akademi.
- Çuhadaroglu, A. (2011). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. ve Gülüm, V. İ. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Damiano, S. R., Reece, J., Reid, S., Atkins, L., & Patton, G. (2015). Maladaptive schemas in adolescent females with anorexia nervosa and implications for treatment. *Eating Behaviors*, 16, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.016>
- Daşçı, G. (2022). Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Darley, J.M., Glucksberg, S., & Kinchla, R.A. (1991). *Psychology* (5th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W., & Bradbury, T. N. (2003). Depressive symptoms and marital satisfaction: within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 557. doi: 10.1037/0893-3200.17.4.557

- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271-327.
- Deci, E. L., & Moller, A. C. (2005). The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation.
- Elliot, Andrew J. (Ed); Dweck, Carol S. (Ed). *Handbook Of Competence and Motivation* içinde (s. 579-597). USA: Guilford Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1024.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M., (2000a). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). *Autonomy And Need Satisfaction In Close Relationships: Relationships Motivation Theory*. Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications.
- Dehle, C., & Weiss, R. L. (1998). Sex differences in prospective associations between marital quality and depressed mood. *Journal of Marriage and the Family*, 1002-1011.
- Dedeler, M. (2016). Yaşamı sürdürme nedenleri: Ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik açısından bir değerlendirme. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dehle, C., & Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *The Journal of psychology*, 136(3), 328-338.
- Demirtaş, A. S. ve Yıldız, B. (2023). Umutsuzluk ve algılanan stres: bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Düşünen Adam*, 36(2).
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-253.
- Deveney, C. M., & Deldin, PJ (2006). Majör depresif bozukluk ve psikiyatrik olmayan kontrollerde duygusal bilgi için bilişsel esnekliğin ön araştırması. *Duygu*, 6 (3), 429-437. DOI:10.1037/1528-3542.6.3.429

- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. *Lifespan cognition: Mechanisms of change*, 210, 70-95.
- Dilmen, S. (2022). Relationships between attachment style, cognitive flexibility and emotion regulation. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dobrenski, R. A. (2001). *Romantic jealousy: Symptoms, schemas, and attachment*. The University of Toledo.
- Donzel, L.V., Ouwers, M.A., Alphen, S.P.J.V., Bouwmeester, S., & Videler, A.C. (2021). The effectiveness of adapted schema therapy for cluster C personality disorders in older adults—integrating positive ve schemas. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 21 (100715), 2451-8654. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2021.100715>
- Doulabi, M. A., Sajedi, F., Mazaheri, M. A., Baghban, A. A., & Afraz, F. (2019). Marital satisfaction and depression in mothers of 3-4 year old children with developmental delay in comparison with mothers of normal children. *Iranian journal of child neurology*, 13(4), 91-108.
- Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 62-87.
- Dumitrescu, D., & Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies* 12(1), 63-76.
- Dunne, A. L., Gilbert, F., Lee, S., & Daffern, M. (2018). The role of aggression-related early maladaptive schemas and schema modes in aggression in a prisoner sample. *Aggressive behavior*, 44(3), 246-256.
- Duran, S. (2016). Depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide otomatik düşünce özelliklerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duran, Ş. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki

- istikrarları üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Edwards, D., & Arntz, A. (2012). *Schema therapy in historical perspective*. In M. van Vreeswijk, J. Broersen ve M. Nadort (Eds.), (pp. 3-26), The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice. doi:10.1002/9781119962830.ch1
- Eidelson, R.J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720.
- Eisenberger R., Armeli S., Rexwinkel B., Lynch P. D., & Rhoades L. (2001). Reciprocation of perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology*, 86, 42-51. DOI: 10.1037//0021-9010.86.1.42.
- Eken, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eken, F. (2023). Erken dönem uyumsuz şemalarda başa çıkma: Psikodinamik, bilişsel-davranışçı ve duygusal bağlamda bir inceleme. Doktora tezi, Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, E. (2019). Romantik çiftlerde öznel partner affediciliğinin ilişki istikrarına etkisi. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(8), 67-75.
- Ercegovic, I. R., & Bubic, A. (2015). Basic psychological needs predict participants' attitudes and expectations towards marriage. *Norlic Psychology*, 68(2), 73-86. <https://doi.org/10.1080/19012276.2015.1071200>
- Erden Çınar, S., Boyalı, C. ve Özkapu, Y. (2022). The relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in the covid-19 pandemic: the mediating role of cognitive flexibility and positive schemas. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 1-17. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095688>
- Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar K. ve Sanioğlu, S. Y. (2013). Doğrulamalı Faktör Analizi ve Uyum İndeksleri. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 33(1), 210-23. doi: 10.5336/medsci.2011-26747

- Erikson, E. H. (1994). Identity: Youth and Crisis (No. 7). WW Norton & Company.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Erol, E. S. (2022). Tütün kullanım bozukluğu olan bireylerde çocukluk çağı travmaları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ertürk, T. ve Arıkan, S. (2022). Romantik ilişkilerde ilişki istikrarı: sınır kişilik örgütlenmesinde erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde manipülasyon ve flört şiddeti bağlamında incelenmesi. *International journal of social humanities sciences research*, 9(87), 1776–1791.
- Eşici, H. (2014). Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Eşiyok, V. S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Eşiyok, V. S. ve Esen, B. K. (2017). The investigation of the university students according to gender and cognitive flexibility of level romantic relationship beliefs. *European Journal of Education Studies*, 3(3).
- Etcheverry, P. E., Le, B., Wu, T., & Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: predictors of relationship commitment, maintenance and persistence. *Personal Relationships*, 20, 546-567.
- Falah Chay, S. R., Zarei, E., & Normandy Pour, F. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *J. Life Sci. Biomed*, 4(2), 119-124.
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2015). *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi*. (E. Alkan, & S. Göral Alkan, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2020). Relationships between emotional processing difficulties and early maladaptive schemas on the regulation of psychological needs. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(6), 804-813.
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2020). Early maladaptive schemas and cognitive fusion on the regulation of psychological needs. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 105-112.
- Feeney, J., & Noller, P. (2002). Attachment Marital Interaction and Relationship Satisfaction: A Dairy Study. *Journal of Personal Relationship*, 9, 39-55.

- Fıfıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-24.
- Filak, V. F., & Sheldon, K. M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational Psychology*, 23(3), 235-247. doi:10.1080/0144341032000060084
- Filsinger, E. E., & Wilson, M. R. (1983). Social anxiety and marital adjustment. *Family Relations*, 513-519.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 64(3), 442.
- Fincham, F. D., & Cui, M. (2010). Emerging adulthood and romantic relationships: An introduction. F. D. Fincham and M. Cui (Eds.). *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 3-12). New York: Cambridge University Press.
- Fishler, P. H., Sperling, M. B., & Carr, A. C. (1990). Assessment of adult relatedness: A review of empirical findings from object relations and attachment theories. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 499-520.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13(2), 124-136.
- Furjman, W., & Schaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed.). New York: Mcgraw-Hill.
- Freeman, N. (1998). Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction. PhD thesis, Biola University.
- Frias, Á., Navarro, S., Palma, C., Farriols, N., Aliaga, F., Salvador, A., Aluco, E., Martínez, B., & Solves, L. (2018). Early maladaptive schemas associated with dimensional and categorical psychopathology in patients with borderline personality disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(1), 30-41. <https://doi.org/10.1002/cpp.2123>
- Friedman, M. (2003). *Autonomy, gender, politics*. Oxford: Oxford University Press.
- Galliher, R.C., Welsh, D. P., Rostosky, S.S., & Kawaguchi, M.C. (1998). *Power in adolescent romantic relationships and its association with well-being*. *Adolescent*

- romantic relations: Interpersonal processes in developmental perspective.* Symposium presented at the biennial meeting of the Society for Research on Adolescence, San Diego, CA.
- Gagne, M., & Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Geller, E. S. (2016). *The psychology of safety handbook*. CRC press.
- Geller, J., Johnston, C., & Madsen, K. (1997). The role of shape and weight in selfconcept: The shape and weight based self-esteem inventory. *Cognitive Theory and Research*, 21(1), 5-24.
- Ger, S. (2021). Hatırlanan anne-baba kabul ve reddi ile ebeveyn öz yeterliği, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Gewelt, SE. (2017). Early maladaptive schemas in anxiety disorders-an investigation of schemas' relation to symptoms in a complex sample. Master's thesis, University of Oslo, Oslo.
- Gibson, B., & Sanbonmatsu, D. M. (2004). Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 149-160.
- Gill, D. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591.
- Glasser, W. (2003). *Seçim teorisi* (çev: Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Gotlib, I. H. (1984). Depression and general psychopathology in university students. *Journal of abnormal psychology*, 93(1), 19.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). What predicts change in marital interaction over time? a study of alternative models. *Family Process*, 38(2), 143-158.
- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoğlu, C., Yulaf, Y. ve Adak, İ., (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 283-291. doi: 10.5455/apd.238486.
- Güleç, S. (2020). Romantik ilişkilerde doyum modeli: temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Güler, B. K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Gülüm V., İ. ve Dağ, İ., (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçe uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği. *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.
- Günindi-Ersöz, A. (2011). Türkiye’de boşanma olgusu ve kadına yönelik aile içi şiddet ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 43.
- Greca, A. M. L., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Griffin, K. (1967). The contribution of studies of source credibility to a theory of interpersonal trust in the communication department. *Psychological Bulletin*, 68, 104-120.
- Grolnick, W. S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self regulation for education. *Theory and Research in Education*, 7(2), 1-173.
- Hadden, B. W., Rodrigues, L. M., & Baker, Z. G. (2015). An actor-partner mutual attachment model and need-satisfaction model in romantic couples. *Social Psychology and Personality Science*, 7(4). <https://doi.org/10.1177/1948550615623844>
- Halford, K., Doolan, B., & Eadie, K. (2002). Schemata as moderators of clinical effectiveness of a comprehensive cognitive behavioral program for patients with depression or anxiety disorders. *Behavior Modification*, 26(5), 571-593.
- Halvorsen, M., Wang, C. E., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2010). Dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas as predictors of depression: A 9-year follow-up study. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 368-379.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Harter, S., Waters, P., & Whitesell, N. R. (1998). Relational self-worth: Differences in perceived worth as a person across interpersonal contexts among adolescents. *Child development*, 69(3), 756-766.

- Hatipoğlu, F. N. (2022). Kaygının yordayıcıları olarak ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Havighurst, R. J. (1975). Education through the adult life span. *Educational Gerontology*, 1(1), 41-51. <https://doi.org/10.1080/03601277.1976.12049515>
- Hawke, L. D., & Provencher, M. D. (2011). Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 257-276. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.257>
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 30(4), 647-650.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after; effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451- 471.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hayward, M., & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68 (3), 639-657.
- Helliwell, J. F., & Wang, S. (2011). Trust and well-being. *International Journal of Well-being*, 1(1), 42-78.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93-98. doi: 10.2307/352430
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2(1), 55-65. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00077.x>
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (2002). Linking romantic love with sex: Development of the perceptions of love and sex scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 361-378.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Herman, J. (2007). *Travma ve iyileşme. Şiddetin sonuçları. Ev içi istismardan siyasi teröre*. İstanbul: Literatür.

- Hill, A. (2008). Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation. PhD thesis, Alliant International University, Los Angeles.
- Hodgins, H. S., & Liebeskind, E. (2003). Apology versus defense: Antecedents and consequences. *Journal of experimental social psychology*, 39(4), 297-316.
- Hodgins, H. S., Liebeskind, E., & Schwartz, W. (1996). Getting out of hot water: Facework in social predicaments. *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 300.
- Hofer, J., Busch, H., & Kartner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224.
- Hoffart, A. (2018). The interplay between experiential states in first generation schema therapy of Cluster C personality problems: A network approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 25(6), 809-817.
- Holman, T. B. (2001). *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, 30(2), 190-200.
- İdiz, Z. (2009). Evlilik uyumu, evlilik yatırımı, aile içi şiddet ve intihar girişimi arasındaki bağlantıların sosyal psikolojik açıdan incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İnci, R. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları, erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygılarını yordaması. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Jacob, G., Van Genderen, H., & Seebauer, L. (2014). *Breaking negative thinking patterns: A schema therapy self-help and support book*.
- Jacobson, N. S., Gottman, J. M., Gortner, E., Berns, S., & Wu-Shortt, J. (1996). Psychological factors in the longitudinal course of battering: When do the couples split up? When does the abuse decrease? *Violence and Victims*, 11(4). DOI:10.1891/0886-6708.11.4.371
- Jonassen, D. H., & Grabowski, B. (1993). *Individual differences and instruction*. New York: Allen & Bacon.

- Janovski, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I., & Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 408-447.
- Jasper, J. D., Philip, D. P., Richard, M. R., Joseph, C., & Katariina, S. (2017). The link between perceived maternal and paternal autonomy support and adolescent well-being across three major educational transitions. *Developmental Psychology*, 53(10), 1978–1994.
- Jovey, M., & Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 467-478.
- Jen, C.H., Chen, W.W., & Wu, C.W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1715-1730. <https://doi.org/10.1177/0265407518770912>
- Johnson, S. L., & Jacob, T. (1997). Marital interactions of depressed men and women. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65(1), 15.
- Kalia, V., Knaft, K., & Hayatbini, N. (2020). Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243881>
- Kamp-Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211- 226.
- Kanat Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92. 69-73. doi:10.1016/j.paid.2015.12.025
- Kapçak, M. (2022). Çocukluk çağı travmaları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaş, M. (2022). Yetişkinlerde bağlanma stilleri bilişsel esneklik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karpuz İlericiler, N. (2015). Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are contextdependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 475-492.
- Kasser, T., & Ryan, R. (1999). The relations of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well- being and mortality in a nursing home. *Journal ofApplied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 14(4), 353–363. [https://doi.org/ 0.1037/a0027770](https://doi.org/0.1037/a0027770)
- Kaynak, B. D. (2014). İlişki çatışmalarında duygu ifade biçimleri: yatırım modeli açısından bir inceleme. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kepenek, S. Z. (2022). Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keyfitz, L. (2010). *The role of positive schemas in child psychopathology and resilience*. (Unpublished Master's Thesis), The Faculty of Graduate Studies, The University of Guelph, Canada.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., & Dozois, D. J. A. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cognitive Therapy And Research*, 37(1), 97-108.
- Khadi, A. S., & Ahmadiyan, H. (2019). Studying the relationship between of Basic psychological needs satisfaction and the Emotional Regulation disorder with the mediation of early maladaptive schemas at Bu-alisina university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(1), 101-111. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.663548>
- Khatamsazi, B., Forouzandeh, E., & Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(1), 11-16.
- Kılıç, S. (2018). Üniversite öğrencelerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Knee, R.C., Patrick, H., & Lonsbary, C. (2003). Implicit Theories of Relationship: Orientations Toward Evaluation and Cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 41-55.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009.
- Knee, C. R., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2014). Self-determination and regulation of conflict in romantic relationships. In *Human motivation and interpersonal relationships*, 139-158. Springer, Dordrecht.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kosmala-Anderson, J. P., Wallace, L. M., & Turner, A. (2010). Confidence matters: a Self-Determination Theory study of factors determining engagement in self-management support practices of UK clinicians. *Psychology, Health & Medicine*, 15(4), 478-491.
- Krikpatrick K., Neff K., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Kronmüller, T. K., Backenstrass, M., Victor, D., Postelnicu, I., Schenkenbach, C., Joest, K., Fiedler, P., & Mundt, C. (2011). Quality of Marital Relationship and Depression: Results of a 10-Year Prospective Follow-Up Study. *Journal of Affective Disorders*, 128(1-2), 64-71.
- Kulaber-Demirci, M. (2019). Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. Doktora tezi, Trabzon Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kurt, A. A. (2019). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Küçük Helvacı, F. (2012). Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Küçüköçük, C. (2015). 3-5 yaş arasında ve anaokuluna giden çocuk annelerinin ayrılma kaygısı ve bağlanma biçimleri ile çocuğun davranışları ve ayrılma kaygısı arasındaki ilişki: bilişsel esnekliğin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201.
- Langhinrichsen-Rohling, J., Thompson, K., Selwyn, C., Finnegan, H., & Misra, T. (2017). Maladaptive schemas mediate poor parental attachment and suicidality in college students. *Death studies*, 41(6), 337-344.
- Larson, J. (1988). The marriage quiz: College students' beliefs in selected beliefs about marriage. *Family Relations*, 37, 3-11.
- Larson, L. M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 219-273.
- Le, B. (1999). Need fulfillment and emotional experience in interdependent romantic relationships. Master of science, Purdue University.
- Le, B., & Agnew, C. (2003). Commitment and its theorized determinants: A metaanalysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 839-844.
- Legault, L. (2017). Self-determination theory. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-9.
- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68-84.
- Lewandowski, G.W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2, 40-54.
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y., & Chen, H. C. (2014). How does emotion influence different creative performances the mediating role of cognitive flexibility. *Cognition-Emotion*, 28(5), 834-844.
- Lobbestael, J., & Arntz, A. (2012). *Cognitive contributions to personality disorders*. In T. A. Widiger (Ed.), (pp.325-344). New York, NY: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780199735013.013.0016

- Lockwood, G., & Perris, P. (2012). *A new look at core emotional needs*. In M. van Vreeswijk, J. Broersen ve M. Nadort (Eds.), (pp. 41-66), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. doi:10.1002/9781119962830.ch3
- Louis, J. P., Wood, A. M., Lockwood, G., Ho, M. R., & Ferguson, E. (2018). Positive clinical psychology and schema therapy (ST): The development of the young positive schema questionnaire (YPSQ) to complement the young schema questionnaire 3 short form (YSQ-S3). *Psychological Assessment*. doi:10.1037/pas0000567
- Lumley, M. N., & McArthur, B. A. (2016). Protection from depression following emotional maltreatment: The unique role of positive schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 9(4), 327–343. doi:10.1521/ijct_2016_09_14
- Machia, L. V., & Proulx, M. L. (2019). The different effects of need-meeting from inside and outside of a romantic relationship. *Bulletin of Personality and Social Psychology*, 46 (5). <https://doi.org/10.1177/0146167219877849>
- Mamati, G. (2018). Heteroseksüel çift ilişkisi içindeki kadınlarda çocukluk çağı travmalarının ve semptomlarının ilişki istikrarı ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Marcus, D. K., Wilson, J. R., & Miller, R. S. (1996). Are perceptions of emotion in the eye of the beholder? A social relations analysis of judgments of embarrassment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1220-1228.
- Marengo, S. M., Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Warren, J., & Smalley, K. B. (2019). The relationship of early maladaptive schemas and anticipated risky behaviors in college students. *Journal of Adult Development*, 26(3), 190-200.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998a). There Lation Ship Between Cognitive Flexibility and Affinity Seeking Strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998b). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M., Anderson, C., & Thweatt, K. (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.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.

- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therap* içinde, New York: Guilford Press.
- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186–193.
- Mazı, K. (2022). Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- McArthur, B. A., Strother, D., & Schulte, F. (2017). Positive schemas, psychopathology, and quality of life in children with pediatric cancer: A pilot study. *Journal Of Psychosocial Oncology*, 35(3), 362-375.
- McLeod, J., D. (1994). Anxiety disorders and marital quality. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 767.
- Meana, M., Binik, I., Khalife, S., & Cohen, D. (1998). Affect and marital adjustment in women's rating of dyspareunic pain. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 43(4), 381-385.
- Meyer, C., & Gillings, K. (2004). Parental bonding and bulimic psychopathology: The mediating role of mistrust- abuse beliefs. *International Journal of Eating Disorders*, 35(2), 229-233.
- Midmer, D., Wilson, L., & Cummings, S. (1995). A randomized, controlled trial of the influence of prenatal parenting education on postpartum anxiety and marital adjustment. *Family Medicine*, 27(3), 200-205.
- Miller, R. B., Hollist, C. S., Olsen, J., & Law, D. (2013). Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. *Journal of Marriage and Family*, 75(3), 667-680.
- Miller, R. B., Mason, T. M., Canlas, J. M., Wang, D., Nelson, D. A., & Hart, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 677.
- Mohamed, S. N., Weisz, G. M., & Waring, E. M. (1978). The relationship of chronic pain to depression, marital adjustment, and family dynamics. *Pain*, 5(3), 285-292.
- Mohammadi, F., Taleb, N., Shojaei, S. Z., & Roudi, T. E. (2020). The effectiveness of schema therapy on cognitive flexibility and resiliency in patients with generalized anxiety. *Medical Journal of Mashhad University Of Medical Sciences*, 62(2), 34-42.

- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374.
- Morrison, R. F., & Hall, D. T. (2002). Career adaptability. *Careers in and out of organizations*, 7, 205-232.
- Murray, C., Waller, G., & Legg, C. (2000). Family dysfunction and bulimic psychopathology: The mediating role of shame. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 84-89.
- Mruk, C. J. (2013). Defining self-esteem as a relationship between competence and worthiness: How a two-factor approach integrates the cognitive and affective dimensions of self-esteem. *Polish Psychological Bulletin*, 44(2), 157-164.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nar, Ö. H., Topkaya, N. ve 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.
- Nelson, L. (2003). *Rites of passage in emerging adulthood: Perspectives of young Mormons* edited by J. Arnett & N. Galambos. Inc. 33. New York: Wiley Periodicals.
- Nemati, M. C. (1996). *Toward an understanding of relationships: A structural model of marital satisfaction*. Graduation thesis, University of Georgia, Athens.
- Newark, P. E., & Stieglitz, R. D., (2010). Therapy-relevant factors in adult ADHD from a cognitive behavioural perspective. *ADHD Atten Def Hyp Disorders* 2, 59-72. <https://doi.org/10.1007/s12402-010-0023-1>
- Nga Man Leung, M., & Yasası, W. (2019). Do external goals affect romantic relationships? The role of basic psychological need satisfaction. *Motiv Emot*, 43, 857-873. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09804-7>
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, Competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *School Field*, 7(2), 133-144.
- Noghabi, F. T., Samari, A., & Nejat, H. (2022). Predicting the tendency to divorce based on socio-cultural factors, cognitive flexibility, emotional regulation and early maladaptive schemas in Iranian couples living in Iran and Canada. *Medical Journal of Mashad University of Medical Sciences*, 64(5), 4213-4228.
- Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 142-149.

- Ntoumanis, N. Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 249-260.
- O'Byrne, R., Niven, K., Collaton, J., & Lumley, N. M. (2020). The contribution of positive self-schemas to university students' distress and well-being. *International Journal of Cognitive Therapy*. doi:10.1007/s41811-020-00083-6
- Odinka, J. I., Nwoke, M., Chukwuorji, J. C., Egbuagu, K., Mefoh, P., Odinka, P. C., Amadi, K. U., & Muomah, R. C. (2018). Post-partum depression, anxiety and marital satisfaction: A perspective from Southeastern Nigeria. *South African Journal of Psychiatry*, 24, 1-8. doi: 10.4102 / sajpsychiatry.v24i0.1109
- Oxford Living Dictionaries (2017). *Oxford University Press*.
- Öngün, E. ve Ünsal, G. (2018). Üniversite yaşamında yakın ilişkiler ve istismar. *JAREN*, 4(1), 52-58.
- Öyekçin, D. G., Gülpek, D., Sahin, E. M. ve Mete, L. (2012). Depression, anxiety, body image, sexual functioning, and dyadic adjustment associated with dialysis type in chronic renal failure. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(3), 227-241.
- Öz, T. (2019). Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özabacı, N. (2011). İlişki Niteliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Özdemir, İ. (2021). Çocukluk travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide; bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rolleri. Yüksek Lisans tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir.
- Özer, G. (2009). Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. PDREM Yayınları, Ankara.
- Öztürk, S. (2019). Çocukluk çağı travmaları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Paetsch, A., Moultrie, J., Kappelmann, N., Fietz, J., Bernstein, D. P., & Kopf-Beck, J. (2020). Psychometric properties of the german version of the young positive schema questionnaire (ypsq) in the general population and psychiatric patients. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ytzaq>
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, selfconcept, and school achievement. *Perception*, 11, 239-266.
- Panahifar, S., Taghizade, M., Mahdavi, A., Salehi, S., & Esfandiyari, H. (2015). Effectiveness of schema-focused couple therapy to reduce marital relations conflict applicant for divorce. *Switzerland Research Park Journal*, 103(1), 453-462.
- Parmaksız, H. R. (2008). Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 434.
- Pelham, B. W., & Swann, B. (1989), From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality And Social Psychology*, 57, 672-680.
- Pien, D. W., Young, J., & Hankin, B. (2018). Moderating Impact of Interpersonal Stress on Adolescent Anxiety and Self-Esteem. Pien Symposium 2018. <https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/100080/PienSymposium2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Polat, M. (2022). Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar benliğinin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Poyraz, G. (2019). Ergenlerde iyi oluşun duygusal özerklik açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çag Üniversitesi, Mersin
- Qari, S. (2014). Marriage, adaptation and happiness: Are there long-lasting gains to marriage? *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 50, 29-39.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
- Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2014). *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: An integrative psychosocial and medical approach*. Routledge.

- Ryan, M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Reeve, J. (2009). *Understanding Motivation and Emotion*. USA: John Wiley & Sons.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of affective disorders*, 136(3), 581-590.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629-650. <https://doi.org/10.1080/00224545.2013.801826>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2002). Family relationships, social support and subjective life expectancy. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(4), 469- 489.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059-1078.
- Rotenberg, K. J. (1995). The socialisation of trust: Parents' and children's interpersonal trust. *International Journal of Behavioural Development*, 18, 713-726.
- Rotenberg, K. J., Boulton, M. J., & Fox, C. L. (2005). Cross-sectional and longitudinal relations among children's trust beliefs, psychological maladjustment and social relationships: Are very high as well as very low trusting children at risk? *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 595-610.
- Rotter, J. B. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*, 35, 651-665.
- Rousseau, D. M., Sitkin, S. B., Burt, R. S., & Camerer, C. (1998). Not so different after all: A cross-discipline view of trust. *Academy of Management Review*, 23(3), 393-404.

- Pugh, M. (2015). A narrative review of schemas and schema therapy outcomes in the eating disorders. *Clinical Psychology Review*, 39, 30-41. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.04.003>
- Rubin, R. B., & Martin, M. M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. *Communication Research Reports*, 11(1), 33-44.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Rusbult, C. E., & Arriaga, X. B. (1997). *Interdependence theory*. S. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships*, (s:221-250), England: John Wiley & Sons Ltd.
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204.
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). *The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena*. D. Canary., L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (s: 115-139).
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction and relationships. *Annual Reviews of Psychology*, 54, 351-75.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186-193.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. NewYork: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 340-356.

- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *The Counseling Psychologist* February, 39, 193- 260.
- Ryan, R. M., & Stiller, J. (1991). The social contexts of internalization: Parent and teacher influences on autonomy, motivation and learning. *Advances in Motivation and Achievement*, 7, 115-149.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Saariaho, T. H., Karila, I. A., & Joukamaa, M. I. (2010). Early maladaptive schemas in Finnish adult chronic male and female pain patients. *Scandinavian Journal of Pain*, 1(4), 196-202.
- Saariaho, T. H., Saariaho, A. S., Karila, I. A., & Joukamaa, M. I. (2011). Early maladaptive schemas in Finnish adult chronic pain patients and a control sample. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(2).
- Safran, J. D., Segal, Z. V., Hill, C., & Whiffen, V. (1990). Refining strategies for research on self-representations in emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 143-160.
- Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü örneği). *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.
- Sarı, D. (2024). Duygusal şemalar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin rolü. Yüksek lisans tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Savaş, S. (2022). Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>

- Schmidt, N. B., & Joiner, T. E. (2004). Global maladaptive schemas, negative life events, and psychological distress. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 65-72.
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119-1140. doi:10.1017/s0954579404040167
- Schulenberg J.E., & Zarrett N.R. (2006). *Mental health during emerging adulthood: Continuity and discontinuity in courses, causes, and functions*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-006>
- Schultz, D., & Schultz, E. S. (1998). *Theories of Personality*. Pacific Grove: Brooks /Cole Pub.
- Scott, R. L., & Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 199.
- Seiffge-Krenke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescence*, 31(1), 33-52. doi:10.1016/j.adolescence.2007.04.002
- Sezgin, E. ve Erdoğan, O. (2015). Academic optimism, hope and zest for work as predictors of teacher self-efficacy and perceived success. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(1), 7-19.
- Sharf, R. (2000). *Theories of Psychotherapy ve Counselling Concepts and Cases*. Second Edition. America: Brooks/Cole.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 1270-1279.
- Shollenberger, M. A. (2001). Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement. PhD thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA.

- Sigre-Leirós, V. L., Carvalho, J., & Nobre, P. (2013). Early maladaptive schemas and aggressive sexual behavior: A preliminary study with male college students. *The journal of sexual medicine*, 10(7), 1764-1772.
- Silverman, A. L., Cheng-Heng Fua, K., & Öğretmen, B. A. (2022). Multiple ways to say love you: An internet-based intervention for plastic thinking education in romantic relationships. *Clinical Psychology*, 79(4), 909-936.
- Simons, R. L., Simons, L. G., Lei, M. K., & Landor, A. (2012). Relational schemas, hostile romantic relationships, and beliefs about marriage among young African American adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 77–101.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahreinli, S. A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between coping styles and resilience and depression. *Pajoohande*, 18(2), 88-96.
- Soygüt, G. ve Demir, E. Y. (2014). Şema terapisi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dizin Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 109-115.
- Soylu, T. (2023). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü, Ankara.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal relationships*, 16(6), 834-851.
- Staub, E. (2003). *The basic human needs and their role of altruism and aggression*. In E. Staub The psychology of good and evil: why children, adults, and groups help and harm others (52-67). New York: Cambridge University Press.
- Steinberg, L. (2005). *Ergenlik*. (F. Çok, H. Ercan, M. Artar, E. Uçar, S. A. Sevim, M. Bağlı, A. Apay, T. Şener, R. Parmaksız, C. Satman, T. Yiğit, E. G. Kapçı Çev.) Ankara: İmge Kitapevi.
- Steinberg, S. J., Davila, J., & Fincham, F. (2006). Adolescent marital expectations and romantic experiences: Associations with perceptions about parental conflict and adolescent attachment security. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 333-348.
- Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N., & Wirthwein, L. (2016). Subjective well-being, test anxiety, academic achievement: Testing for reciprocal effects. *Frontiers in psychology*, 6, 1994. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01994>

- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. PhD thesis, ProQuest Dissertations and Theses database'den erişildi.
- Stiles, O. A. (2004). Early Maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationships. PhD thesis, San Francisco: School of Professional Psychology of the Alliant International University.
- Stover, C. L. (2008). *Adolescents attitudes towards counseling by demographic group: before and after a youth relationship education curriculum*. (Unpublished Master Thesis). Auburn University, Alabama.
- Stravynski, A., Tremblay, M., & Verreault, R. (1995). Marital adjustment and depression. *Psychopathology*, 28(2), 112-117.
- Sundgren, M., & Allen, A. (2023). The Role of early adaptive schemas in heterosexual romantic relationships. *Sexuality & Culture*, 27(2), 390-414.
- Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakülte, Gaziantep.
- Spranger, S. C., Waller, G., & Bryant-Waugh, R. (2001). Schema avoidance in bulimic non-eating-disordered women. *The Journal of Eating Disorders*, 302-306.
- Sylvester, B. D., Standage, M., Dowd, A. J., Martin, L. J., Sweet, S. N., & Beauchamp, R. (2014). Perceived variety, psychological needs satisfaction and exercise-related well-being. *Psychology & Health*, 29(9), 1044-1061. doi:10.1080/08870446.2014.907900
- Szklo, M., Chandra, V., Goldberg, R., & Tonascia, J. (1983). The impact of marital status on survival after an acute myocardial infarction: A population-based study. *American Journal of Epidemiology*, 117(3), 320-325.
- Şahin, C. (2015). 20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şirin, E. (2009). Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışının demografik değişkenler, travmatik yaşantılar ve benlik kapasitesi ile olan ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tabanoğlu, E. (2022). The mediating role of basic psychological need satisfaction and need frustration in the relationship of helicopter parenting and autonomy-

- supportive parenting with marital attitudes. Yüksek lisans tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir.
- Tanaka, E. A. (2017). Romantic relationship dissatisfaction and depression mediated by satisfaction of basic psychological needs. Retrieved from https://animorepository.dlsu.edu.ph/etd_masteral/5403
- Tavakoli, Z., Ghadampour, E., Bagherim, N., & Tanha, Z. (2022). Comparison of the efficacy of positive psychotherapy and schema therapy on cognitive flexibility and physical self-esteem in women seeking cosmetic surgery. *Journal of Psychological Science*, 21(115), 1443-1461.
- Taylor, C. D. J., Bee, P., & Haddock, G. (2017). Does schema therapy change schemas and symptoms? A systematic review across mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 456-479. doi:10.1111/papt.12112
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2003). *Social psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Terzi, H. (2022). Romantic break-ups in young adulthood: The connotations, predictors, and common reasons. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The socialpsychology of groups*. New York: Wiley.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (2009). *The Social Psychology of Groups* (5. Baskı). New Jersey: Transaction Publishers.
- Thimm, J. C. (2010). Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 17(3), 219-230.
- Thimm, J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 113-124.
- Thomas, A. W., Caporale, N., Wu, C., & Wilbrecht, L. (2016). Early maternal separation impacts cognitive flexibility at the age of first independence in mice. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 49-56.

- Timur, M. S., (2008). Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Tomlinson, R. M., Keyfitz, L., Rawana, J. S., & Lumley, M. N. (2017). Unique contributions of positive schemas for understanding child and adolescent life satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies* 18, 1255–1274. doi:10.1007/s10902-016-9776-3
- Tremblay, P. F., & Dozois, D. J. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 569-574.
- Trief, M. P., Morin, C. P., Izquierdo, R., Teresi, J., Starren, J., & Shea, S. (2006). Marital Quality and Diabetes Outcomes: The IDEATel Project. *Families, Systems & Health*, 24(3), 318-331.
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, W. K. (2000). A multidisciplinary analysis of the nature, meaning, and measurement of trust. *Review Of Educational Research*, 70(4), 547-593.
- Tschannen-Moran, M. (2001). Collaboration and the need for trust. *Journal of Educational Administration*, 39(4), 308-331.
- Tunçel, T. (2019). Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, şema sürdürücü başa çıkma davranışları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turner, H. M, Rose K. S., & Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6, 113-118.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (2.basım). Epsilon Yayınevi.
- Uçar, M. (2019). Bireysel ve örgütsel değişkenler bağlamında hedef belirleme ve başarı ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

- Usluca, M. (2021). Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31. doi:10.1007/s11031-019-09818-1
- Velibaşoğlu, B. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve young pozitif şema ölçeği ile değerlendirilen erken dönem uyumlu şemalar üzerinden obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ve müdahale. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Videler., A. C., Van Royen, R. J. J., Legra, M. J. H., & Ouwers, M. A. (2020). Positive schemas in schema therapy with older adults: Clinical implications and research suggestions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000077>
- Voss, K., Markiewicz, D., & Doyle, A. B. (1999). Friendship, marriage and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 103-122.
- Wang, R., Liu, H., Jiang, J., & Şarkı, Y. (2017). Will materialism lead to happiness? A longitudinal analysis of the mediating role of psychological needs satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 105, (312-317).
- Waller, G., Shah, R., Ohanian, V., & Elliot, P. (2001). Core beliefs in bulimia nervosa and depression: The Discriminant validity of Young's schema questionnaire. *Behavior Therapy*, 32, 139-153.
- Walker, G. J., & Kono, S. (2018). The effects of basic psychological need satisfaction during leisure and paid work. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 36-47.
- Wang, C. E. A., Halvorsen, M., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2010). Stability of dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas: A 9-year follow-up study of clinically depressed subjects. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 389-396. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.04.002>
- Wang, R. A. H., & Haworth, C. (2020). Life-course predictors of wellbeing in emerging adulthood. Doi:10.31234/osf.io/ykh8f
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). attachment, shame, depression, and loneliness in adults: The mediating role of satisfaction of basic psychological needs. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>

- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics*, 60-72.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire - Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519-530.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(5), 830.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). The development of competence beliefs, expectancies for success, and achievement values from childhood through adolescence. In A. Wigfield ve J. S. Eccles (Eds.), *The educational psychology series. Development of achievement motivation* (pp. 91-120). San Diego: Academic Press.
- Williams, S. K., & Kelly, F. D. (2005). Relationships among involvement, attachment, and behavioral problems in adolescence: Examining father's influence. *Journal of Early Adolescence*, 25(2), 168-196.
- Wood, A., & Johnson, J. (2016). *The wiley handbook on positive clinical psychology*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829.
- Wright, M. O. D., Crawford, E., & Castillo, D. D. (2009). Child emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33, 59-68. doi:10.1016/j.chiabu.2008.12.007
- Wuth, A., Mishra, S., Beshai, S., & Feeney, J. (2021). Experiences of developmental unpredictability and rigidity predict adult cognition: An examination of maladaptive schemas, positive schemas, and cognitive distortions. *Current psychology*, 41, 7155-7165. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01274-2>
- Yarkın, E. (2013). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *Istanbul University Journal of the*

- Yazgan, N. N. (2019). Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Yıldırım, Y. (2019). Romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal medya kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu. Yüksek lisans tezi, Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, S. N. (2021). Nevrotik kişilik tipleri ve evli bireylerin ilişki istikrarı arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10th ed.). Seçkin Sosyal Bilimler.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *IHEAD*, 2(2), 18-23.
- Yıldız, Ö.Z. (2018). Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: Depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., & Fatehi Zadah, M. (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and non-divorced couples as predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(1), 21-33.

- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A. S., & Ahmadi, S. A. (2010). An investigation on early maladaptive schema in marital relationship as predictors of divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 51(5), 269-292.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema- focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J. E., & Gluhoski, V. (1997). A schema focused perspective on satisfaction. *Satisfaction in Close Relationships* içinde (356-384). New York: The Guilford Press.
- Young, J., & Klosko, J. S., (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weishaar, M. E., (2009) *Şema Terapi*. T. Özakkaş (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul : Litera Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayın-Dağıtım.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2018). Anxiety and depression exacerbate impulsivity: the mediating and regulatory role of cognitive flexibility. *Psychology, Health, & Medicine*, 25(1), 25-36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>
- Zadahmad, M., & Torkan, H. (2016). Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49-53.
- Zauszniewski, J. A., McDonald, P. E., Krafcik, K., Chung, C., Dobratz, M. C., & Downe-Wamboldt, B. (2002). Acceptance, cognitions, and resourcefulness in women with diabetes. *Western Journal of Nursing Research*, 24(7), 728-750.
- Zhang, P. (2008). Toward a positive design theory: Principles for designing motivating information and communication technology, in M. Avital, R. Bolland, and D. Cooperrider (eds.), *Designing Information and Organizations with a Positive Lens, a volume of the Advances in Appreciative Inquiry series*, Elsevier.
- Zhou, M., Ma, W. J., & Deci, E. L. (2009). The importance of autonomy for rural Chinese children's motivation for learning. *Learning and Individual Differences*, 19(4), 492-498.
- Zosky, D. L. (1999). The application of object relations theory to domestic violence. *Clinical Social Work Journal*, 27(1), 55-69.

EKLER

Ek-1. İlişki İstikrarı Ölçeği

BÖLÜM I 1)	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamen Doğru
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

BÖLÜM I									
6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.									

Ek-2. Pozitif Şema Ölçeği

1		2	3	4		5		6
Bana hiç uygun değil.								Bana tamamen uygun.
7	İnsanlara güvenirim.		1	2	3	4	5	6
11	Zorluklarla iyi bir şekilde mücadele ederim.		1	2	3	4	5	6

Ek-3. Bilişsel Esneklik Envanteri

1	2	3	4	5		
Bana hiç uygun değil.				Bana tamamen uygun.		
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5



Ek-4. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

1		2		3		4		5		6		7
Hiç doğru değil						Biraz doğru						Kesinlikle doğru
9	Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanları arkadaşım olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7				
21	Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	1	2	3	4	5	6	7				

Ek-5. Ölçek Kullanım İzinleri

The screenshot shows a Gmail interface with a search bar containing 'iliş'. The left sidebar shows the 'Gelen Kutusu' (Inbox) with 497 emails. The main content area displays an email from 'gözde gümüşçağlayan' (g) to 'bsahin, aydabsahin' (v) dated '9 Haz 2021 Çar 15:34'. The email subject is 'İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)'. The body text reads: 'Hocam merhaba, ben gözde gümüşçağlayan. Ege üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık abd'da araştırma görevisiyim. Aynı zamanda doktora yapmaktayım. Tezimde İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)'ni kullanmak istiyorum. Bu yüzden sizden öncelikle izninizi arz ediyorum. Daha sonra ise, ölçek elinizde varsa bana gönderebilir misiniz? Şimdiden çok teşekkür ederim. Saygılarımla...)'.

The screenshot shows a Gmail interface with a search bar containing 'po'. The left sidebar shows the 'Gelen Kutusu' (Inbox) with 497 emails. The main content area displays an email from 'gözde gümüşçağlayan' (g) to 'ben' (v) dated '9 Haz 2021 Çar 15:06'. The email subject is 'Pozitif Şema Ölçeği'nin kullanım izni'. The body text reads: 'Hocam merhaba, ben gözde gümüşçağlayan. Ege üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık abd'da araştırma görevli...'. Below this, there is a reply from 'Sabire KILIÇ' (S) to 'ben' (v) dated '9 Haz 2021 Çar 17:37'. The reply text reads: 'Sayın Gümüşçağlayan, ölçeğe ilginizden dolayı teşekkür ederiz, ölçek bilgileri ekte sunulmuştur. Kolaylıklar dilerim. Sabire.'

Ek-6. Etik Kurul İzni



**EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Prof. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA / Eğitim Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Gözde GÜMÜŞÇAĞLAYAN / Eğitim Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☐ Yüksek Lisans Tezi ☒ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Pozitif Şemalar ve İlişki İstikrarları Arasındaki İlişkinin Modellenmesi	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	30/03/2022	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	03 / 18	PROTOKOL NO: 1376
KARAR	Araştırma OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

Prof. Dr. Mehmet ERSAN

Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Hülya YILMAZ

Kurul Başkan Yardımcısı

(Toplantıda Bulunmadı.)

Prof. Dr. Fazlı GÖKÇEK

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Sonia AMADO

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Mustafa MUTLUER

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Metin KARADAĞ

Kurul Üyesi

(Toplantıda Bulunmadı.)

Prof. Dr. Nadim MACİT

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.