

T.C.

Marmara Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN POZİTİF ŞEMALAR BENLİĞİN
AYRIMLAŞMASI VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Mustafa POLAT

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2022

T.C.

Marmara Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN POZİTİF ŞEMALAR BENLİĞİN
AYRIMLAŞMASI VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN ROMANTIC RELATIONSHIPS
IN TERMS OF POSITIVE SCHEMAS DIFFERENTIATION OF SELF AND VARIOS
DEMOGRAPHIC VARIABLES**

Mustafa POLAT

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul, 2022



Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2022

ÖZGEÇMİŞ

2002-2010	İstanbul Fuat Köprülü İlköğretim Okulu
2010-2014	Ankara Polis Koleji
2015-2019	Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Lisans Programı
2019-2022	Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı
2020-...	Şanlıurfa/Viranşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi- Psikolojik Danışman



sevmenin ve sevilmenin bu kadar güzel olduğunu hissettiren

biricik sevgilim Elişu 'ya...

ÖN SÖZ

Lisans ve lisansüstü eğitimimde güler yüzü ve anlayışı ile desteğini hiç eksik etmeyen; tez yazım sürecimde her daim kıymetli görüşlerini ve yardımlarını içtenlikle sunan; samimiyeti, insancılığı, mütevaziliğinin yanında bir bilim insanı olarak çalışma disiplinini ve problemler karşısında her zaman çözüm odaklı oluşunu örnek aldığım çok kıymetli hocam Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e;

Tez savunmama iştirak eden ve geri bildirimleriyle tezime katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Müge YÜKSEL'e ve Dr. Öğr. Üyesi Nesrullah OKANA'a;

Eğitim öğretim hayatım boyunca kendilerinden her anlamda pek çok şey öğrendiğim, üzerimde emeği olan bütün hocalarıma;

Birçok çalışmamda fikir, bilgi, deneyim ve yorumlarını benimle paylaşan; her türlü durumda desteklerini hissettiğim değerli arkadaşlarım ve meslektaşlarım Mustafa KUMRU ve Gülden DAŞCI'ya;

Türkiye'nin dört bir yanından tezime katkıda bulunan araştırmanın gönüllü katılımcılarına;

Destek ve güvenlerini yüreğimde hissettiğim babama, anneme, abime ve kardeşlerime;

Beni her daim destekleyen, yaptığım bütün çalışmalarda beni cesaretlendiren ve bu tez yazım sürecinde manevi desteğini çokça hissettiğim kıymetli meslektaşım, güzel sevgilim Elifsu'ya;

teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunarım.

ÖZET

Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin pozitif şemalar, benliğin ayrılaşması ve bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, doğum sırası, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, ilişki durumu-evli, sevgili/flört, nişanlı/sözlü-, ilişki süresi, partnerle tanışma biçimi, daha önce romantik ilişki deneyiminin olup olmama durumu, partner ile görüşme sıklığı, yaşanan yerleşim birimi, çalışma durumu çocuk sahibi olup olmama durumu, kronik rahatsızlığı olup olmama durumu) açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evreni romantik ilişkisi olan (evli, nişanlı/sözlü, flört/sevgili) 18 yaş üzeri bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılan 803 (% 83 Kadın) katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği ve Benliğin Ayrılaşması Ölçeği kullanılmıştır.

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modelinin alt desenleri olan “nedensel karşılaştırma deseni, yordayıcı araştırma deseni ve açıklayıcı araştırma deseni” kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt ölçeklerin iç tutarlılık değerlerinin kabul edilmiş düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Regresyon Analizi, Bağımsız Grup t Testi Tekniği, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tekniği, Kruskal Wallis-H Testi, Levene Testi, Post-hoc (Scheffe, Dunnett T3, Tukey HSD, Bonferroni) testleri, Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif şema düzeyleri ve benliğin ayrılaşması düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların pozitif şema düzeylerinin ve benlik ayrılaşma düzeylerinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, ilişki durumu (evli, sevgili/flört, nişanlı/sözlü), ilişki süresi, görüşme sıklığı, çalışma durumu, çocuk sayısı ve kronik rahatsızlığın olup olmaması değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Katılımcıların

romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, doğum sırası, eğitim düzeyi, tanışma biçimi, daha önce başka romantik ilişki deneyimi olup olmaması ve yaşanan yer birimi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Anahtar kelimeler: Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş, pozitif şemalar, benliğin ayrımlaşması



ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the subjective well-being levels of individuals in romantic relationships in terms of positive schemas, differentiation of self and some demographic variables (age, gender, birth order, education level, perceived socioeconomic level, relationship status-married, lover/dating, engaged/spoken-, duration of relationship, way of meeting with the partner, whether there was a previous romantic relationship experience, frequency of meeting with the partner, place of residence, employment status, whether or not they have children, whether they have a chronic illness or not).

The sample of the study consists of 803 individuals (83% female) over the age of 18, who are in a romantic relationship, who can be reached by easily accessible sampling method. Personal Information Form, Subjective Well-Being in Couple Relationship Scale, Positive Schema Scale and Differentiation of Self Inventory Revised were used to collect data.

SPSS Statistics 22 package program was used in the statistical analysis of the data. It was determined that the internal consistency values of the scales and subscales used in the study were at an acceptable level. For the purposes of the research, Pearson Product-Moment Correlation, Multiple Regression Analysis, Independent Group t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Kruskal Wallis-H Test, Levene Test, Post-hoc (Scheffe, Dunnett T3, Tukey HSD, Bonferroni) tests, Mann Whitney U test was used.

There was a significant positive correlation between the participants' levels of subjective well-being in couple relationships and their levels of positive schema and differentiation of the self. It was concluded that the participants' positive schema levels and self-differentiation levels positively predicted their subjective well-being levels in romantic relationships. Subjective well-being levels of the participants in the romantic relationship differed significantly according to the variables of age, perceived socio-economic level, relationship status (married, lover/dating, engaged/spoken), duration of relationship, frequency of meeting with the partner, employment status, number of children, and presence of chronic illness. The subjective well-being levels of the participants in the romantic relationship did not show a significant difference according to the variables of

gender, birth order, education level, meeting style, whether there was any other romantic relationship experience before and the place of residence.

Keywords: Subjective well-being in couple relationships, positive schemas, differentiation of self



İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ	i
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TABLOLAR LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xiv
Bölüm I: Giriş	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.2.1. Alt Problemler	6
1.3. Önem	7
1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	9
Bölüm II: Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	11
2.1. Kavramsal Çerçeve	11
2.1.1. Romantik İlişki	11
2.1.2. İyi Oluş	13
2.1.2.1. Sosyal İyi Oluş.	14
2.1.2.2. Manevi İyi Oluş.	14
2.1.2.3. Mental İyi Oluş.	15
2.1.2.4. İyi Oluşa Ödömanik Bakış: Psikolojik İyi Oluş.	15
2.1.2.5. İyi Oluşa Hedömanik Bakış: Öznel İyi Oluş.	15
2.1.2.6. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar.	18
2.1.2.6.1. Aşağıdan Yukarı(Tabandan Tavana) ve Yukarıdan Aşağı(Tavandan Tabana) Kuramları	18
2.1.2.6.2. Uyum Kuramı.	19
2.1.2.6.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.	19
2.1.2.6.4. Erek Kuramı.	20
2.1.2.6.5. Etkinlik Kuramları(Akış Kuramı).	20
2.1.2.6.6. Bilişsel Kuramlara Göre Öznel İyi Oluş.	21
2.1.2.7. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş.	21

2.1.3. Şema.....	21
2.1.3.1. Bilişsel Terapi Kapsamında Şema Kavramı.....	22
2.1.3.2. Şema Terapi Kapsamında Şema Kavramı.....	23
2.1.3.3. Pozitif Şemalar.....	27
2.1.4. Benliğin Ayrışması.....	30
2.1.4.1. Duygusal Tepkisellik.....	31
2.1.4.2. Ben Pozisyonu.....	32
2.1.4.3. Duygusal Kopma.....	32
2.1.4.4. Başkalarına Bağımlılık.....	32
2.2. İlgili Araştırmalar.....	33
2.2.1. Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar.....	33
2.2.2. Pozitif Şemalar/Şemalar ile Romantik İlişki, İyi Oluş, Mutluluk Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar.....	34
2.2.3. Benliğin Ayrışması ve Romantik İlişki Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar.....	38
Bölüm III: Yöntem.....	40
3.1. Araştırmanın Modeli.....	40
3.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	47
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
3.3.2. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	48
3.3.3. Pozitif Şema Ölçeği.....	48
3.3.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	49
3.4. Verilerin Toplanması.....	50
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	50
Bölüm IV: Bulgular.....	54
4.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrışması Değişkenlerine İlişkin Betimleyici Analizler.....	54
4.2. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrışması Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	58
4.3. Pozitif Şema ve Benliğin Ayrışması Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular.....	61
4.4. Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	62
Bölüm V: Sonuç, Tartışma Ve Öneriler.....	73

5.1. Sonuçlar	73
5.1.1. Romantik İlişkilerde znel İyi Oluş, Pozitif şema, Benliğin Ayrımlaşması Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar.....	73
5.1.2. Pozitif şema Puanlarının Romantik İlişkilerde znel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar	74
5.1.3. Benliğin Ayrımlaşması Puanlarının Romantik İlişkilerde znel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar	74
5.1.4. Katılımcıların Romantik İlişkideki znel İyi Oluş Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçlar	75
5.2. Tartışma.....	77
5.2.1. Romantik İlişkilerde znel İyi Oluş, Pozitif şema, Benliğin Ayrımlaşması Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma	77
5.2.2. Pozitif şema Puanlarının Romantik İlişkilerde znel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Tartışma.....	85
5.2.3. Benliğin Ayrımlaşması Puanlarının Romantik İlişkilerde znel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Tartışma	87
5.2.4. Katılımcıların Romantik İlişkideki znel İyi Oluş Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma	89
5.3. neriler	100
5.3.1. Araştırmacılara neriler.....	100
5.3.2. Uygulamacılara neriler	101
KAYNAKÇA.....	102
EKLER	138

TABLolar LİSTESİ

- Tablo 2.1 Young ve Arkadaşlarına (2003) Göre Şema Alanları ve Şemalar Listesi
- Tablo 3.1 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları
- Tablo 3.2 Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları
- Tablo 3.3 Katılımcıların Aile İçindeki Doğum Sıralarına Göre Dağılımları
- Tablo 3.4 Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları
- Tablo 3.5 Katılımcıların Algıladığı Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Dağılımları
- Tablo 3.6 Katılımcıların İlişki Durumlarına Göre Dağılımları
- Tablo 3.7 Katılımcıların İlişki Sürelerine Göre Dağılımları
- Tablo 3.8 Katılımcıların Partnerleri ile Tanışma Biçimlerine Göre Dağılımları
- Tablo 3.9 Katılımcıların Partnerleri ile Görüşme Sıklıklarına Göre Dağılımları
- Tablo 3.10 Katılımcıların Daha Önce Romantik İlişki Deneyiminin Olup Olmamasına Göre Dağılımları
- Tablo 3.11 Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Dağılımları
- Tablo 3.12 Katılımcıların Çocuk Sayılarına Göre Dağılımları
- Tablo 3.13 Katılımcıların Yaşadıkları Yerleşim Birimlerine Göre Dağılımları
- Tablo 3.14 Katılımcıların Kronik Rahatsızlıklarının Olup Olmamasına Göre Dağılımları
- Tablo 3.15 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları
- Tablo 4.1 Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Katılımcı Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Min., Max., Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

- Tablo 4.2 Pozitif Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Katılımcı Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Min.ve Max., Çarpıklık ve Basıklık Değerleri
- Tablo 4.3 Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Katılımcı Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Min.ve Max., Çarpıklık ve Basıklık Değerleri
- Tablo 4.4 Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrışması Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları
- Tablo 4.5 Pozitif Şema Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları
- Tablo 4.6 Benliğin Ayrışması Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları
- Tablo 4.7 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları
- Tablo 4.8 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları
- Tablo 4.9 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Doğum Sıralarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları
- Tablo 4.10 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları
- Tablo 4.11 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Algıladıkları Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

- Tablo 4.12 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları
- Tablo 4.13 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının İlişki Sürelerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları
- Tablo 4. 14 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Tanışma Biçimlerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları
- Tablo 4.15 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Görüşme Sıklıklarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları
- Tablo 4.16 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Daha Önce Başka Romantik İlişki Deneyimlerinin Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları
- Tablo 4. 17 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları
- Tablo 4.18 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları
- Tablo 4.19 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Yaşadıkları Yerleşim Yerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları
- Tablo 4.20 Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Kronik Rahatsızlıklarının Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

KISALTMALAR

RIÖİÖÖ: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

PŞÖ: Pozitif Şema Ölçeği

BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği

KF3-Kısa Form 3



Bölüm I: Giriş

1.1. Problem Durumu

Sosyal bir canlı olan insanın hayatını sürdürebilmesi için diğer insanlarla ilişki kurması gerekmektedir. Birey ilk ilişkisini annesi ile kurar; daha sonra baba, diğer aile bireyleri, akraba, arkadaş, diğer insanlar ile ilişki içine girer. Hayatın ilk evresinde anne, baba ve kardeşler ile kurulan ilişkiler, bireyin temel ilişki örüntülerini oluşturması açısından önemlidir. Daha sonra kuracağı sosyal ilişkilerini büyük oranda etkileyeceği uzun yıllardır ruh sağlığı çalışmacıları tarafından söylenmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Cozolino, 2014; Stern, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönemdeki ilişkilerde bireyin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması ya da karşılanma derecesine göre bireyin davranış, duygu ve düşünce repertuarı oluşacaktır. İhtiyaçların yerinde ve yeterince karşılanmaması sonucunda ise erken dönem uyum bozucu şemalar oluşacak ve bireylerin daha sonraki yaşamlarında doyurucu olmayan ilişkiler yaşamasına sebep olacaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Sullivan (1953), kişilerarası ilişkiler kuramında insanın kişiliğinin oluşması için gerçek ya da hayali bir ilişkiye ihtiyaç duyduğunu ve insanların ilişki kurma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir. İnsan, yaşamı boyunca birçok kişi ile ilişki içindedir. Bu ilişkilerin bazıları yüzeysel ve geçici ilişkilerdir; bazıları ise yakın ilişkilerdir. Yakın ilişkiler kavramı birçok kişi tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır. Bütün bu açıklamalar göz önüne alındığında; iki birey arasında kurulan duygusal bağlılık, bir ya da daha fazla ruhsal ihtiyacı karşılama ve karşılıklı bağımlılık şartlarından en az birini karşılayan ilişkilere yakın ilişki denilmektedir (Brehm, Kassin ve Fein, 2002; Erber ve Erber, 2001; Furman ve Buhrmester, 1992). Karşılıklı bağımlılık kavramından kastedilen; ilişki içindeki bireylerden birinin duygu, düşünce ve davranışındaki değişimin ötekini etkilemesi durumudur. Yakın ilişkilerin bitmesi durumunda bireylerde üzüntü oluşabilmektedir (Hamarta, 2004). Sternberg'e (1986) göre ise yakın ilişki, temelinde anlayış ve sevgi olan duygusal nitelikli ilişkilerdir. Yakın ilişki türlerinden birisi de romantik ilişkilerdir. Her iki bireyin de gönüllü olduğu; aşk, duygusal bağlılık, arzu ve yakınlık gibi özellikleri içeren; bireylerin karşılıklı duygusal paylaşımda bulunduğu ve birbirine duygusal destek sağladığı ilişkiye romantik ilişki denilmektedir (Colins, 2003; Kalkan ve Yalçın, 2012; Solmuş, 2010; Sternberg, 1986). Tracey, Shaver, Albino ve Cooper'a (2003) göre her birey hayatında romantik

ilişki yaşamaktadır. Sullivan (1953) ise ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerin kimlik gelişimi açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Romantik ilişkiler sağlıklı yaşandığında bireylerin kişilik gelişimi de olumlu etkilenmektedir (Erikson, 1968). Sağlıklı romantik ilişkilerden alınan sosyal destek sayesinde bireyler kendilerini geliştirebilmekte (Pistole, 1989; Tolpin, Cohen, Gunthert ve Farrehi, 2006); paylaşma, kendini açma gibi beceriler kazanmaktadırlar (Feiring, 1996). Connolly ve Konarsky (1994) ise romantik ilişkiye sahip olmanın bireyin öz-değeri üzerinde önemli etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Sağlıklı romantik ilişkilerin bireylerin mutluluklarını ve iyilik hallerini olumlu etkilediği söylenebilir (Campbell, 1976; Hawkins, 1968; Sabatelli, 1988). Hemen herkesin ömründe romantik ilişki yaşadığı (Tracey vd., 2003) ve bireylerin ömründe büyük yer edindiği düşünüldüğünde romantik ilişki ile ilgili araştırma ve çalışmaların yapılması büyük önem arz etmektedir.

Bireylerin ilişki içerisinde buldukları kişilere yönelik algılarının, duygularının, davranışlarının ve sergileyecekleri tutumlarının erken dönemde kurulan ilişkilerden etkilendiği birçok araştırmacı tarafından dile getirilmiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Cozolino, 2014; Stern, 2012; Young vd., 2003). Erken dönemde kurulan ilişkilerin bireylerin romantik ilişkisine nasıl yansıdığını dile getiren araştırmacılardan biri de Young'dur. Erken çocukluk döneminde kurulan ilişkilerde karşılanamayan ihtiyaçlar yetişkinlik döneminde bazı ilişki güçlüklerine sebep olmakta ve ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Şema kuramına göre bireyler erken dönemde kurulan ilişki örüntülerini devam ettirme eğiliminde olup erken dönemde oluşan olumsuz şemaları doğrulayıcı bir şekilde davranmakta ve duygusal aktarımlar gerçekleştirmektedirler. Bu durum da sağlıklı olmayan ilişkilerin devam etmesine sebep olmaktadır (Roediger, Behary ve Zarbock, 2016; Simeone-DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2017; Tilden ve Dattilio, 2005). Geçmişten günümüze romantik ilişki ve şemalar arasındaki ilişkilere bakıldığında birçok uyum bozucu şema ile evlilik uyumu, evlilik doyumunu, ilişki doyumunu, romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerdeki erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik ilişkilerini olumsuz yönde etkilemiştir (Abbas, 2016; Altun, 2015; Chay, Zarei ve Pour, 2014; Clifton 1995; Dumitrescu ve Rusu, 2012; Eşici, 2014; Freeman, 1998; Güner, 2014; Nia, Ghiasi, Reza ve Forooshani, 2015; Stiles 2004; Zafary ve Mohammadzadeh, 2015). Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade ve Ahmadi (2010) ise yaptıkları araştırmada boşanmış

çiftler ile evli çiftlerin uyum bozucu şema düzeylerini kıyaslamıştır. Boşanmış bireylerin kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar şema boyutlarından aldıkları puanların evlilere göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Özabacı ve Körük (2018), erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişki arasındaki ilişkilere yönelik yaptıkları metaanaliz çalışmasında erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Erken dönemdeki olumsuz yaşantıların, eksikliklerin ya da karşılanmayan ihtiyaçların bireylerin romantik ilişkisine etkisi ile ilgili bu kadar çalışma olmasına rağmen; benzer durum erken dönemdeki olumlu yaşantılar ve olumlu şemalar için geçerli olduğu söylenemez. Erken dönemdeki olumlu şemalar ile bireylerin romantik ilişkileri arasındaki ilişki araştırılarak bireyin romantik ilişkisini olumlu yönde etkileyen faktörlerin tespit edilmesi, kişideki bu faktörler ile ilgili kaynakların ortaya çıkışının sağlanması ve güçlendirilmesi bireyler için önemli olabilir.

Bireyin romantik ilişkisini etkileyen bir diğer unsur ise bireyin kimlik oluşturma sürecinde kendisini içinde bulunduğu duygusal ve sosyal sistemlerden, ailesinden psikolojik olarak ayırması ve bağımsızlaştırması anlamına gelen benlik ayrımlaşmasıdır (Bowen, 1978; Sexton, Weeks ve Robbins, 2003). Benliğin ayrımlaşması düzeyine göre bireylerin ilişki doyumunun ve evlilik doyumunun farklılaştığı; benliğin ayrımlaşması düzeyinin ilişki doyumunu etkilediği birçok araştırmacı tarafından ifade edilse de (Arpita, 2006; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Hollander, 2007; Kalkan ve Aydoğan, 2019; Lal ve Bartle-Haring, 2011; Peleg, 2008; Stapley ve Murdock, 2020 Yılmaz, 2020) mevcut araştırmanın temel değişkeni olan romantik ilişkideki öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin pozitif şemalar ve benliğin ayrımlaşması açısından incelenmenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bireyin içsel deneyimlerine dayanarak kendisi ile ilgili duygusal ve bilişsel değerlendirmelerinin toplamına öznel iyi oluş denir (Diener, 1984). Günlük hayatta kullanılan mutluluk kelimesine karşılık gelmektedir. Bu kişisel değerlendirmeler, bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki (iş, eğitim, kariyer, evlilik, arkadaşlık, romantik ilişki vb.) duygu durumu ve yaşam doyumunu kapsamaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Öznel iyi oluş kişinin bütün yaşam alanlarındaki duygusal ve

bilişsel değerlendirmelerinin toplamı olsa da öznel iyi oluşla ilgili güncel çalışmalar, bir yaşam alanına odaklanarak daha ayrıntılı incelemeler yapmaya yönelmiştir. Bireyin sadece romantik ilişki yaşam alanına yönelik duygusal ve bilişsel değerlendirmelerinin toplamı romantik ilişkideki öznel iyi oluşu ifade etmektedir.

Şemalar, kişinin yaşadığı dünyayı, içinde bulunduğu durumu, nesne veya kavramları anlamlandırmak için geliştirdiği zihinsel yapılardır (Stein, 1995). Young ve arkadaşlarına (2003) göre hem olumlu hem de olumsuz şemalar vardır. Young, şema çalışmalarına terapi açısından odaklandığı için olumlu şemalar üzerinde detaylı durmamıştır. Young ve arkadaşları (2003), şema kavramını kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilişkisi hakkında olan; çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen; kişinin yaşamı boyunca daha da ayrıntılı hale gelen; anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan genel tema ya da örüntü olarak ifade etmiştir. Şemalar ile ilgili çalışmalarda genellikle negatif şemalara (erken dönem uyum bozucu şemalar) odaklanılmıştır. Negatif şemaların yokluğu birey için olumlu bir durum olsa da negatif şemaların yokluğu kişide pozitif şemaların (erken dönem uyumlu şemalar) var olduğu anlamına gelmemektedir. Pozitif şemalar da negatif şemalar gibi kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilişkisi hakkında olan anılar, bilişler, inançlar, bedensel duyumlar, duygular ve nörobiyolojik tepkilerden oluşan kalıcı örüntülerdir. Olumlu şemalar, pozitif işlevsellik ve kişinin uyumlu davranışlar sergilemesini sağlamaktadır. Olumlu işlevselliğin ve uyumlu davranışların bireylerin ilişkilerine olumlu yansıtacağı muhtemel bir durumdur. Bireylerdeki pozitif şemaların onların romantik ilişkilerine olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

Lockwood ve Perris (2012) erken dönem uyumlu şemaları, erken dönem uyum bozucu şemaların pozitif muadili olarak tanıtmaktadır. Negatif şemaların yoğunluğunun azalması ya da yokluğu muadil pozitif şemaların artacağı ya da var olacağı anlamına her zaman gelmez. Çünkü birinin yokluğu ötekinin varlığı anlamına gelmez. Pozitif şemalar, negatif şemaların yokluğundan çok daha fazlasıdır. Bireyde pozitif şemaların varlığından söz edebilmek için o şema ile ilgili olumlu örüntülerin olması gerekmektedir.

Keyfitz (2010) yaptığı tez çalışmasında şema terapideki negatif şemaları ve bireylerin günlük faaliyetlerini verimli bir şekilde yürütebilmesini sağlayan, psikolojik işlevselliğine katkıda bulunan olumlu bilişleri inceleyerek pozitif şemaları ortaya koymuştur. Çalışma

sonucunda değerlilik, öz yetkinlik, iyimserlik, başarı ve kişilerarası güven olmak üzere beş pozitif şema yapısı ortaya konmuştur. Mevcut çalışmada bu beş pozitif şemanın bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyine etkisi araştırılmaktadır.

Kerr ve Bowen'a (1988) göre bireylerin bütün ilişkilerinde önemli bir yere sahip olan birbirine zıt iki doğal güç vardır: Birliktelik ve bireysellik. Benlik ayrımlaşması kavramı bu iki doğal gücün dengede tutulması ile ilgilidir. Birliktelik; bireyin diğerleriyle ilişki içerisinde olmasına, diğerleri tarafından sevgi ve ilgiye layık görülmesine, ait olma ve kabul görülmesine vurgu yapmaktadır. Bireysellik ise bireyin biricikliğine, diğer bireylerden ayrı oluşuna, bireyin diğerlerinden bağımsız oluşuna vurgu yapmaktadır. Özetle benliğin ayrımlaşması bireyin ait hissettiği bir grupta birey olarak kendi olabilmesidir. Kişinin içinde bulunduğu ilk grup ise ailedir. Benliğin ayrımlaşması kişinin köken ailesi ile hem birlikte olması, hem de köken ailesinin içinde bireyselliğini korumasıdır. Ailesinden ayrımlaşma yaşayamayan bireylerin, köken ailesinin davranış, düşünce ve duygu örüntülerini kendi yakın ilişkilerine taşımalarından dolayı sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilir; romantik ilişkisi bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Bu çalışmada araştırılan diğer konu ise bireyin benlik ayrımlaşma ve alt boyutları olan duygusal tepkisellik, duygusal kopma, "ben pozisyonu" ve başkalarına bağımlılık düzeylerinin bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyine etkisidir.

Dünya Sağlık Örgütü (2004), bireylerin ruhsal açıdan sağlıklı olmaları için patolojinin yokluğunun yanı sıra bireylerin sosyolojik, bedensel ve psikolojik olarak olarak iyi hissetmeleri gerektiğini belirtmiştir. Bu açıklama ile paralel olarak Seligman (2002), bireylerin güçlü yanları, potansiyelleri gibi olumlu yanlarının ruh sağlığı için önemini vurgulamış ve pozitif psikoloji çalışmaları önem kazanmıştır. Pozitif psikoloji çalışmalarının odak noktalarından biri de bireylerde olumlu duygular yaşanmasını, olumlu düşünceler ve davranışlar ortaya çıkmasını sağlayan pozitif müdahaleler olmuştur (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Pozitif müdahaleler aracılığı ile bireyler olumlu duygulanımları ve düşünceleri daha fazla yaşayabilmekte ve daha iyi hissedebilmektedir (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang ve Doraiswamy, 2011). Bu çalışmalar neticesinde pozitif psikoterapiler ortaya çıkmıştır.

Sadece pozitif psikoterapiler değil; birçok postmodern terapi de bireyin güçlü, pozitif yanlarının ortaya çıkarılmasının öneminden bahsetmiştir. Örneğin öyküsel terapide

bireylerin hikayelerindeki güçlü yanların önemine değinilmiştir. Benzer şekilde çözüm odaklı kısa süreli terapide bireylerin güçlü kaynaklarının ortaya çıkarılması ve güçlendirilmesi vurgulanmıştır. Aile ve çift danışmalarında çiftlerin ve bireylerin pozitif kaynaklarının ortaya çıkarılmasının, güçlü ve olumlu yanlarının geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerde pozitif bilişlerin oluşturulması ve güçlü kaynakların ortaya çıkarılması bireylerin daha sağlıklı ilişkiler yaşamalarını sağlayabilir.

Mevcut araştırmada pozitif şemalar, benliğin ayrılaşması ve bazı demografik değişkenler ile bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların romantik ilişkilerin iyileştirilmesi noktasında aile ve çift danışmanlarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin pozitif şemalar ve benliğin ayrılaşması açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Bu araştırmanın temel amacı; pozitif şemaların ve benliğin ayrılaşmasının, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşu istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu hedefler doğrultusunda romantik ilişkideki öznel iyi oluş, pozitif şemalar ve benliğin ayrılaşması değişkenleri arasındaki ilişkiler de incelenecektir. Romantik ilişkide öznel iyi oluşun çeşitli demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, doğum sırası, eğitim düzeyi, algılanan sosyo ekonomik düzey, ilişki durumu-evli, sevgili/flört, nişanlı/sözlü- ilişki süresi, partnerle tanışma biçimi, daha önce romantik ilişki deneyiminin olup olmaması, partner ile görüşme sıklığı, yaşanılan yerleşim birimi, çocuk sahibi olup olmama, kronik rahatsızlığı olup olmama) göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

1.2.1. Alt Problemler

Bu çalışmanın amacına uygun olarak aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranacaktır.

1) Romantik ilişkideki öznel iyi oluş, pozitif şemalar ve benliğin ayrılaşması arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler var mıdır?

2) Pozitif şemalar, romantik ilişkideki öznel iyi oluşu istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

3) Benliğin ayrımlaşması, romantik ilişkideki öznel iyi oluşu istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

4) Romantik ilişkideki öznel iyi oluş çeşitli demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, doğum sırası, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, ilişki durumu-evli, sevgili/flört, nişanlı/sözlü-, ilişki süresi, partnerle tanışma biçimi, daha önce romantik ilişki deneyiminin olup olmaması, partner ile görüşme sıklığı, yaşanılan yerleşim birimi, çocuk sahibi olup olmaması, çalışma durumu, kronik rahatsızlığı olup olmaması,) göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Önem

İnsanların ulaşmak istediği amaçlardan biri olan mutluluk (öznel iyi oluş) hem bireylerin hem de toplumun ruh sağlığı açısından önemlidir. Öznel iyi oluş çalışmalarının odak noktası mutsuzluğu bitirmekten ziyade insan yaşamını iyileştirmektir. Hedeflenenin sürekli coşkun duygu durumu olduğunu düşünmek doğru değildir. Bu sebeple araştırmacılar insanların yaşamlarını nasıl geliştirebilecekleri ile ilgili olarak öznel iyi oluş çalışmalarını sürdürmektedirler. Bu çalışmanın da romantik ilişkilerin iyileştirilmesi noktasında çift ve aile danışmanlarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Erken dönem olumsuz şemalarının romantik ilişki ile ilişkisini inceleyen çalışma bulunmasına rağmen; pozitif şemaların romantik ilişki ile ilişkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple mevcut çalışmada bireylerin pozitif şemaları ile romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular çift danışmanlığı için önemli olacağı düşünülmektedir.

Bireyin romantik ilişkisini etkileyen bir diğer unsur ise bireyin kimlik oluşturma sürecinde kendisini içinde bulunduğu duygusal ve sosyal sistemlerden, ailesinden psikolojik olarak ayırması ve bağımsızlaştırması anlamına gelen benlik ayrımlaşmasıdır (Bowen, 1978; Sexton, Weeks ve Robbins, 2003). Benliğin ayrımlaşması düzeyine göre bireylerin ilişki doyumunun ve evlilik doyumunun farklılaştığı; benliğin ayrımlaşması düzeyinin ilişki doyumunu etkilediği birçok araştırmacı tarafından ifade edilse de (Arpita,

2006; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Hollander, 2007; Kalkan ve Aydoğan, 2019; Lal ve Bartle-Haring, 2011; Peleg, 2008; Stapley ve Murdock, 2020; Yılmaz, 2020) mevcut araştırmanın temel değişkeni olan romantik ilişkideki öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ulusal literatür incelendiğinde öznel iyi oluş kavramı ve romantik ilişki üzerine birçok çalışma yapılmıştır; fakat daha spesifik olarak romantik ilişkideki öznel iyi oluş üzerine çalışma bulunmamaktadır. Literatürde romantik ilişkilerde öznel iyi oluş, pozitif şema ve benliğin ayrımlaşması değişkenlerinin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışma olmamasından dolayı bu araştırmanın özgün bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma, romantik ilişkideki öznel iyi oluşun bazı demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, doğum sırası, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, ilişki durumu-evli, sevgili/flört, nişanlı/sözlü- ilişki süresi, partnerle tanışma biçimi, daha önce romantik ilişki deneyiminin olup olmaması, partner ile görüşme sıklığı, yaşanılan yerleşim biri) göre incelenmesi ile de romantik ilişkideki öznel iyi oluş konusunda ulusal literatürün zenginleşmesine katkı sunacaktır.

1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)

1) Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarını (Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği, Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği ve Pozitif Şema Ölçeği) içtenlikle ve objektif şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

2) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, kültürel olarak örnekleme uygun olduğu ve araştırmanın amacına uygun verileri sağlayacak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1) Araştırma kapsamı 2021 yılında araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 18 yaş üzeri romantik ilişkisi olan bireyler ile sınırlıdır. 18 yaş altındaki bireyler araştırmaya dahil değildir.

2) Araştırmadaki katılımcıların pozitif şemaları araştırmada kullanılan Pozitif Şema Ölçeği'nin kapsadıklarıyla sınırlıdır.

3) Araştırmada katılımcıların pozitif şemalarının ve benlik ayırılma düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmemiştir. Demografik değişkene göre incelemeler romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyi ile sınırlıdır.

4) Farklı eğitim düzeyindeki bireylere ulaşılmaya çalışılsa da lise eğitim düzeyi altında araştırmaya katılan birey olmamıştır. Araştırmanın hedef kitlesi eğitim düzeyi açısından lise ve üzerini kapsamaktadır.

1.6. Tanımlar

Romantik İlişki: Her iki bireyin de gönüllü olduğu; aşk, duygusal bağlılık, arzu ve yakınlık gibi özellikleri içeren; bireylerin karşılıklı duygusal paylaşımda bulunduğu ve birbirine duygusal destek sağladığı yakın ilişkiye romantik ilişki denilmektedir (Collins, 2003; Kalkan ve Yalçın, 2012; Solmuş, 2010; Sternberg, 1986).

Öznel İyi Oluş: Bireyin kendisinde var olan olumlu-olumsuz tüm duygulara ve yaşam doyumuna yönelik kişisel değerlendirmelerinin toplamına öznel iyi oluş denir (Diener, 1984).

Benliğin Ayırılması: Bireyin içinde bulunduğu duygusal ve sosyal sistemlerden, ailesinden kendini psikolojik olarak ayırması ve bağımsızlaştırmasına benliğin ayırılması denilmektedir (Bowen, 1978; Sexton, Weeks ve Robbins, 2003).

Duygusal Kopma: Bireyin stres verici bir durumda kabuğuna çekilme, stres verici durumdan kaçması, durumu görmezden gelmesi, bu durum içerisinde diğer bireylerden uzaklaşması ve yakın ilişkinin önemini inkar etmesi duygusal kopma olarak ifade edilmektedir (Bowen, 1978; Mert ve Çetiner, 2018; Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir, 2018).

Duygusal Tepkisellik: Bireylerin olay ve durumlar karşısında yaşadığı duyguların yoğunluğuna ve sergiledikleri tepkilerin düzeyine duygusal tepkisellik denir (Bowen, 1978; Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley, 2008).

Başkalarına Bağımlılık: Kişinin kendisini diğerlerinden ayrı tutma; kendi duygu, düşünce, inanç, değer ve fikirlerini diğerlerinin etkisinde olmadan ifade etme ve bağımsız karar alma düzeyine denir (Bowen, 1978).

Ben Pozisyonu: Kişilerin ötekilerin etkisinde kalmadan kendi fikirlerini, düşüncelerini, duygularını, inanç ve görüşlerini rahatlıkla ve açıkça ifade etme; diğerlerini de bu konuda cesaretlendirmesine ben pozisyonu denir (Bowen, 1978; Kerr, 1988).

Şema: Bir nesneyi, bir kavramı veya herhangi bir şeyi anlamaya ve yorumlamaya yönelik bilgiye şema denilmektedir (APA, 2015).

İyimserlik: Kişinin gelecekte olumlu durumlar ile karşılaşacağına ilişkin temel inancına (Chang, 2001; Keyfitz, Lumley, Hennig ve Dozois, 2013), geleceğe yönelik pozitif beklentilerine iyimserlik denir (Scheier ve Carver, 1985).

Güven: Kişinin diğer kişilerin kendisine zarar vermeyeceğine, faydalarının dokunacağına ilişkin inanca güven denir (Baier, 1986).

Öz-yetkinlik: Kişinin belli bir işi yapabilmek için davranışlarını düzenleyebilmesine, motivasyonunu yapacağı işe kanalize edebilmesine ve o işe ilişkin zihinsel süreçlerini kontrol edebilmesine yönelik temel inanca öz-yetkinlik denir (Bandura, 1993).

Başarı: Kişinin performansının olumlu neticeleneceğine ilişkin güçlü beklentileri içeren temel inançtır (Keyfitz vd., 2013).

Değerlilik: Bireyin kendisini kişi olarak değerli görmesi, kendisine değer vermesi (Keyfitz vd., 2013), kendini önemli biri olarak algılamasıdır (Hattie, 1992).

Bölüm II: Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.1. Kavramsal Çerçeve

Bu kısımda araştırmanın konusuyla ilgili olan romantik ilişki, öznel iyi oluş, şemalar, pozitif şemalar ve benliğin ayrımlaşması kavramlarıyla ilgili detaylı alan yazın bilgisi yer almaktadır.

2.1.1. Romantik İlişki

Her iki bireyin de gönüllü olduğu; aşk, duygusal bağlılık, arzu ve yakınlık gibi özellikleri içeren; bireylerin karşılıklı duygusal paylaşımda bulunduğu ve birbirine duygusal destek sağladığı yakın ilişkiye romantik ilişki denilmektedir (Collins, 2003; Kalkan ve Yalçın, 2012; Solmuş, 2010; Sternberg, 1986). Tracey ve arkadaşlarına (2003) göre her birey hayatında romantik ilişki yaşamaktadır. Romantik ilişkiyi diğer yakın ilişkilerden farklı kılan beş özellik vardır (Collins, 2003). Bunların ilki bireyin flört edip etmediğini, ediyorsa süresini ve sıklığını ifade eden “katılım”. İkincisi, bireyin kimle romantik ilişkiyi deneyimlemek istediğini ifade eden “partner seçimi”. Üçüncüsü, romantik ilişki sürecinde gerçekleştirilen etkinlikleri ve deneyimleri ifade eden “ilişki içeriği”. Dördüncüsü, ilişkiden edinilen olumlu kazanımları ifade eden “ilişki kalitesi”. Son olarak ise bireylerin ilişkiye ve partnerine yönelik duygularını, algılarını, şemalarını kapsayan “ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleridir.” (Collins, 2003).

Sternberg’e (1988, 1997) göre ise bir ilişkiyi romantik ilişki yapan üç kriter vardır. İlki bireylerin birbirleri ile sınırlar paylaşmasını, birbirlerine samimi ve bağlı olmasını ifade eden “yakınlık”. İkincisi cinsel, fiziksel ve romantik çekiciliği ifade eden “tutku”. Son olarak bireylerin ilişkiyi sürdürme ve ileri boyutlara taşımak için sorumluluk alma ve ilişkide kalmayı ifade eden “bağlılık”.

Romantik ilişkiyi diğer ilişkilerden farklı kılan unsurlar ile ilgili açıklamalar çeşitli araştırmacılar tarafından ifade edilse de Connolly ve Goldberg (1999), romantik ilişkinin dört aşamadan oluştuğunu ifade etmişlerdir. “Başlatma” olarak ifade edilen ilk aşamada bireyler fiziksel çekiciliğin etkisindedir ve bu aşamada arzu, tutku hakimdir. Bu hisler bir kişiye yöneliktir ve büyük oranda henüz gerçek bir etkileşim başlamamıştır. Bir sonraki aşama “yakın ilişki” aşamasıdır. Bireyler arkadaş grubu içerisinde birlikte bazı etkinlikleri

deneyimlerler. Bu aşamada bireyler romantik anlamda haz alsalar da ikili ilişki henüz başlamamıştır. Arkadaş ortamında beraberce geçirilen vakitler romantik ilişkinin gelişmesini de bir yandan sağlamaktadır. Sonraki aşama ise “duygusal yakınlığa sahip romantik ilişkilerdir”. İlişkinin oluşmasında ve gelişmesinde arkadaş grubunun etkisi azalmış ve ikili ilişki başlamıştır. Bireyler flört etmeye, karşılıklı olarak duygusal paylaşımda bulunmaya başlamışlardır. Sonuncu aşama ise “bağlılığın olduğu romantik ilişki” evresidir. Bireyler arası derin ve duygusal anlamda yakın ilişki mevcuttur. Fiziksel çekicilik ve yakın olma hisleri eşlik etmektedir. Evlilik ile sonuçlanabilir (Eşici, 2014).

İlk romantik ilişki deneyiminin bireylerin ergenlik dönemine girmesiyle başladığı ileri sürülmektedir (Connolly, Craig, Goldberg ve Pepler, 2004). Akran grubu içinde içinde başlayan etkileşim zamanla yerini ikili ilişkiye, flörtleşmeye bırakmaktadır. Zimmer-Gembeck’e (2002) göre ergenlik dönemindeki romantik ilişkiler daha çok aktivite, eğlence odaklı olsa da bireylerin sonraki zamanlarda deneyimleyeceği romantik ilişkiyi önemli derecede etkilemektedir (Davies, 2006; Knox, 1970; Raley ve Sullivan, 2009). Erickson (1968) ise bu dönemdeki romantik ilişkilerin bireylerin evliliklerini etkileyeceğini ifade etmiştir. Sullivan (1953) ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerin kimlik gelişimi açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Ergenlikten sonra bireylerin yetişkinliğe geçmeye başladığı dönem üniversite yıllarına denk gelmektedir. Bu dönemde bireylerin akranları ile vakit geçirebilmeleri, sosyal gruplara dahil olmaları ve sosyal etkinliklere fazla zamanlarının olması romantik ilişkilerin oluşması açısından önemlidir. Ayrıca beliren yetişkinlik olarak ifade edilen bu dönemde bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel değişimleri ile beraber romantik ilişkilerin önemi de artmaktadır (Berger, McMakin ve Furman, 2005; Mongeau, Jacobsen ve Donnerstein, 2007). Sullivan (1953) ve Erikson’a (1968) göre romantik ilişkilerin başlatılması ve sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden beklenen gelişimsel bir görevdir. Beliren yetişkinlik dönemi Erikson’un (1968) psikososyal gelişim kuramında “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” dönemine denk gelmektedir. Bu dönemde bireyden beklenen kimliğini kaybetme ve ilişki içinde kaybolma korkuları yaşamaksızın romantik ilişki deneyimleyebilmesi, bir başkası ile yakınlık kurabilmesidir. Yakınlık kavramından kastedilen bireyin yaşamını bir başkası ile endişe etmeden paylaşabilmesidir. Bireyin partneri ile ilişkisinde sevgi, anlaşma, dayanışma, cinsellik ve ait olma hissinin olduğu yakınlık söz konusudur. Bu gelişim dönemi sağlıklı bir şekilde yaşanmadığında

bireylerde yalıtılmışlık hissi, insanlardan ayrı kalma, yalnız kalma, bilinmeme korkusunun yaşanacağı ifade edilmiştir (Erikson, 1993). Bu dönemde romantik ilişkiler sağlıklı yaşandığında bireylerin kişilik gelişimi de olumlu etkilenmektedir (Erikson, 1968). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada anne, baba, arkadaş, öğretmen ve partner ilişkilerinin bulunduğu seçenekler arasından katılımcılar en fazla desteği romantik ilişkideki partnerlerinden aldıklarını belirtmişlerdir (Furman ve Buhrmester, 1992). Sağlıklı romantik ilişkilerden alınan sosyal destek sayesinde bireyler kendilerini geliştirebilmekte (Pistole, 1989; Tolpin, Cohen, Gunthert ve Farrehi, 2006), paylaşma, kendini açma gibi beceriler kazanmaktadırlar (Feiring, 1996). Connolly ve Konarsky (1994), romantik ilişkiye sahip olmanın bireyin öz-değeri üzerinde önemli etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Sağlıklı romantik ilişkilerin bireylerin mutluluklarını ve iyilik hallerini olumlu etkilediği söylenebilir (Campbell, 1976; Hawkins, 1968; Sabatelli, 1988).

2.1.2. İyi Oluş

İyi oluş kavramı günlük yaşamda kullanılan mutluluk kelimesine karşılık gelmektedir (Diener, 2000). Mutluluk yani iyi oluş üzerine sistematik düşünceler ve tartışmalar Aristo'ya kadar uzanmaktadır. Felsefe ve psikolojinin yollarının ayrılması ile birlikte iyi oluşla ilgili çalışmalara ve tartışmalara psikoloji bilimi içerisinde de devam edilmiştir (Hofer, Busch ve Kiessling, 2008). Mutluluk ve iyi oluş kavramları bazı psikoloji kuramları içerisinde yer almış (Hefferon ve Boniwell, 2011) olsa da 20.yüzyılın ikinci yarısında pozitif psikoloji ile gelen paradigma ile birlikte iyi oluş üzerine yapılan araştırmaların sayısı artmıştır (Kardaş ve Yalçın, 2019). Yirminci yüzyılın ikinci yarısına kadar ruh sağlığı alanında genellikle problem odaklı çalışmalar yapılmıştır. Fakat problemler en iyi şekilde çözüldüğünde bile birey ruhsal sağlık anlamında sıfır (nötr) düzeyine ulaşmaktadır. Ruhsal iyilik hali için bireylerin nötrden pozitif tarafa doğru gidebilmesinin, güçlendirilmesinin önemi fark edilmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2014; Linley, 2009; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireyde ruhsal sorunların ve rahatsızlıkların yokluğu, bireyin ruhsal anlamda sağlıklı olduğunu söyleyebilmek için yeterli değildir. Dünya Sağlık Örgütü (2004) de patolojinin yokluğu, ruhsal sağlığın varlığı anlamına gelmediğini ifade etmiştir. Bu görüş çerçevesinde ruh sağlığı alanında bireylerin iyi, güçlü, pozitif yanlarına da odaklanılmaya çalışılmış ve bu yanların daha da

iyileştirilmesi, güçlendirilmesi için araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırma konularından birisi de iyi oluştur.

İyi oluş ile ilgili birçok tanım yapılmış ve iyi oluş kavramına farklı açılardan bakan yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bu tanım ve yaklaşımlar temelde iki grupta kategorize edilmiştir. Bunlardan birisi iyi oluşa ödomanik bakış/psikolojik iyi oluş; diğeri ise hedomanik bakış/öznel iyi oluştur (Diener, Sapyta ve Sulh, 1998; Kuyumcu, 2021). Bu iki bakış açısı birbiri ile ilişkili olup genel iyi oluşun farklı yüzleri olarak görülmektedir. Bu iki kategorinin dışında son yıllarda iyi oluşa farklı perspektiflerden de bakılmıştır. Sosyal yaşamın ve çevrenin etkisini vurgulayan sosyal iyi oluş, spiritüel yaşantıların önemine değinen manevi iyi oluş ve kişinin üretkenliği ve işlevselliğine odaklanan mental iyi oluş çalışılan güncel kavramlardır.

2.1.2.1. Sosyal İyi Oluş. İnsan toplumsal bir varlıktır. Toplumsal ve çevresel etkenlerin kişinin mutluluğunu ve ruh sağlığını etkilediği vurgulanmaktadır (Kaya, 2013; Keyes, 1998). Sosyal iyi oluş, bireyin toplumdaki yerini ve toplum ile etkileşimini değerlendirmesi sonrası hissettiği iyilik hali olarak açıklanabilir. Keyes (1998) ise kişinin çevresindeki insanlarla ilişkisinin kalitesi konusundaki algıları, sosyal hayatlarında iyi bir işlev gösterip göstermedikleri ve işlevin seviyesi hakkındaki değerlendirmeleri olarak ifade etmiştir. Keyes (1998), sosyal iyi oluşun sosyal kabul, sosyal bütünleşme, sosyal gerçekleşme, sosyal uyum ve sosyal katkı olmak üzere beş boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir.

2.1.2.2. Manevi İyi Oluş. İnsanlık, tarih boyunca manevi arayışlar içerisinde olmuştur. Maneviyatın, insanların zorluklarla başa çıkmasında, belirsizliğe katlanmasında ve olumsuz yaşam olayları ile mücadele edebilmesinde önemli bir g olduğu ifade edilmiştir (Faigin ve Pargament, 2011). Spiritüel yaşantıların sonucu olarak bireylerin hissettiği öznel iyilik hali manevi iyi oluş olarak kabul edilmektedir. Bufford, Paloutzian ve Ellison'a (1991) göre manevi iyi oluşun dini ve varoluşsal olmak üzere iki bileşeni vardır. Dini boyut, dini ritüeller ve imanı içermektedir. Varoluşsal boyut ise kişinin yaşam amacıyla ve anlamlı bir hayat ile ilgilidir. Landis (1996) ise manevi iyi oluşu kişinin yaratıcı ile ilişkisinden aldığı doyum düzeyi olarak açıklamıştır.

2.1.2.3. Mental İyi Oluş. Keyes (2014), duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluşun mental iyi oluşun bileşenleri olduğunu ifade etmiştir. Mental iyi oluşun diğer iyi oluş çeşitlerini kapsayan bir çerçeve kavram olduğu söylenebilir. Kişinin hayatında olumlu duyguların olması, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme yolunda ilerlemesi ve toplumla olumlu ilişkiler kurması, kişinin mental iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2004) ise mental iyi oluşu(mental health) kişinin kapasitesinin farkında olması, günlük yaşamda karşılaştığı stres durumlarıyla baş edebilmesi, üretken olabilmesi ve kapasitesi doğrultusunda topluma faydalı olması durumu olarak açıklamıştır.

2.1.2.4. İyi Oluşa Ödomanik Bakış: Psikolojik İyi Oluş. Bu bakış açısına göre iyi oluş, olumlu duyguların çok ve olumsuz duyguların az olması durumundan daha fazlasıdır. Psikolojik iyi oluş, sadece iyi hissetmek değildir (Ryff 1989; Waterman, 1993). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamının içeriğine, yaşam süreçlerine karşı tutumuna odaklanan çok boyutlu bir kavramdır. Kişinin kendini gerçekleştirme eğiliminde olması ve bu doğrultuda yaşaması sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu bakış açısına göre kendini kabul eden, diğer bireylerle olumlu etkileşimler kuran, özerk düşünüp davranabilen, yaşam amacı olan ve bu doğrultuda potansiyelini tam gerçekleştirme eğiliminde olan bireyler yüksek düzeyde iyi oluşa sahiptir (Ryff, 1989, 1999). Ryan, Huta, ve Deci (2008) bireyin canlı, çoşkulu ve mutlu olmasının ödomanik bir yaşam (gerçek benliğe uygun yaşam) sonucu olduğunu söylemişlerdir.

2.1.2.5. İyi Oluşa Hedomanik Bakış: Öznel İyi Oluş. Bu bakış açısı iyi oluşu yaşamdan alınan haz ile açıklamıştır (Diener, 1984). Diener (1984) iyi oluşu, hoş duyguların varlığı, hoş olmayan duyguların azlığı veya yokluğu ve yaşam doyumunun yüksek olması olarak ifade etmiştir. İyi oluş, bireylerin kendi içsel deneyimlerine dayanarak yargıda bulunmasından ve her birey için farklı anlam taşımamasından dolayı “öznel” iyi oluş olarak tanımlanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Öznel iyi oluş bireyin kendisini hem duygusal hem de bilişsel olarak değerlendirmesini içermektedir. Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal boyutunu; yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener ve Diener, 1996).

Öznel iyi oluşun duygular bileşenine bakıldığında öfke, suçluluk, korku, kaygı, utanç duyguları hoş olmayan duygular kısmı içerisine girmektedir. Bu duyguların yokluğu

veya az olması yüksek düzeyde öznel iyi oluş için gereklidir; fakat tek başına yeterli değildir. Gurur, umut, neşe, iyimserlik gibi duygular ise hoş olan duygular kısmı içerisine girmektedir. Bu duyguların varlığı ve yaşam içerisinde yoğun olması yüksek düzeyde öznel iyi oluş için gereklidir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Seligman (2002) olumlu duyguları şimdiki, geçmiş ve gelecek zamana yönelik olarak üç kategoride sınıflandırmıştır. Neşe, sevinç ve rahatlık şimdiye yönelik; memnuniyet, gurur, huzur geçmişe yönelik; umut, iyimserlik, güven, inanç ise geleceğe yönelik olumlu duygular olarak ifade edilmiştir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Öznel iyi oluşun hem geçmiş hem şimdiki hem de geleceğe yönelik olumlu duyguları içerdiği söylenebilir.

Öznel iyi oluşun diğer bir bileşeni ise bilişsel boyutu oluşturan yaşam doyumudur (Diener, 1984). Doyum; ihtiyaçların, beklentilerin, arzu ve isteklerin karşılanmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunu kavramı ise bireyin çeşitli alanlarda (iş, evlilik, sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, sağlık vs.) kendi yaşamını değerlendirmesini ve bu alanlarda ne derece memnun olduğunu ifade eder (Tuzgöl Dost, 2007). Diğer bir deyişle bireyin beklentileri ile bu beklentilere ne derece ulaşabildiğini kıyaslaması sonucu ortaya çıkan tatminkarlık düzeyidir (Neugarten, 1961). Bireyin bu beklentilerini büyük miktarda karşılamış olması yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Bireyin bu beklentilerini karşılamama durumu ise yaşam doyumunun düşük olduğuna işaret etmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunu öznel kriterlere ve öznel yargılara dayanmaktadır. Bu yönü ile yaşam kalitesi kavramı ile farklılaşmaktadır. Yaşam kalitesi nesnel ve dışsal kriterler ile ilgilidir. Kişinin yaşam ve çevre koşullarını ifade etmektedir (Çelik, 2008). Örneğin eğitim, sağlık imkanlarına uzak, alt yapı sitemlerinin zayıf olduğu bir köyde yaşayan kişinin yaşam kalitesi düzeyi; eğitim, sağlık imkanlarına rahatlıkla ulaşabilen, alt yapı sitemlerinin iyi bir şekilde işlediği şehirde yaşayan bir kişiye göre daha düşük olabilir. Fakat köyde yaşayan birey, köyde yaşamaktan memnun olabilirken; şehirde yaşayan kişi ise şehirde olmaktan memnun olmayabilir. Yaşam doyumunda öznel ölçütler, yaşam kalitesinde ise nesnel ölçütler vardır.

Kişinin çeşitli yaşam alanları (iş, evlilik, sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, sağlık vs.) ile ilgili değerlendirmeleri anlık bir durum olmayıp bir süreci kapsamaktadır. Yaşam doyumunu da bu süreçlere yönelik bilişsel değerlendirmelerdir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Tuzgöl Dost, 2007). Bu süreçlere yönelik pozitif değerlendirmelerin olması, değerlendirmelere olumlu duyguların yoğun bir şekilde eşlik etmesi, aynı zamanda

olumsuz duygu ve değerlendirmelerin bu süreçte az olması ya da olmaması yüksek düzeyde öznel iyi oluşun olduğunu gösterir (Diener ve Diener, 1996; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Belli bir sürece yönelik yapılan bilişsel ve duygusal değerlendirmeler, anlık duygulanımdan ziyade uzun dönemdeki düşünce ve duygu durumunu kapsamaktadır. Öznel iyi oluş, kişini anlık biliş ve duygu durumu ile ilgili değerlendirmelerinin sonucu değil; kişinin geniş bir zamandaki biliş ve duygu durumu ile ilgili değerlendirmelerinin sonucudur (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener, Suh, Lucas ve Shmith, 1999). Anlık olumlu duygu ve düşünceleri fazla olan bireyin öznel iyi oluşu yüksek olmayabilir. Tam tersi ifade ile anlık olumsuz duygu ve düşünceleri fazla olan bireyin öznel iyi oluşu düşük olmayabilir.

Öznel iyi oluş (mutluluk) araştırmalarının Wilson (1960) ile başladığı söylenebilir. Wilson (1967) doktora tezinde mutlu bireylerin özelliklerini sağlıklı, eğitimi, ekonomik açıdan iyi, sosyal, zgven sahibi, geleceğe iyimser bakan, kaygı ve streten uzak, evli, yaşam amacı olan ve dindar olarak sıralamıştır (akt. Diener, 1984; akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Wilson'dan iki yıl sonra Bradburn (1969) znel iyi oluş kavramını tanımlamıştır. Öznel iyi oluşu, kişinin yaşantıları neticesinde ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz duygulara yönelik değerlendirmeler olarak ifade etmiştir (akt. Diener, 1984). Andrew ve Withey (1976) ise yaşamdan alınan doyumun da kişinin kendisini iyi hissetmesi ile yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (akt. Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Diener (1984) ise kendinden önceki bilim insanlarının ifadelerini bir çatı altında toplamıştır. Öznel iyi oluş kavramını, kişinin kendisinde var olan olumlu-olumsuz tüm duygulara ve yaşam doyumuna yönelik kişisel değerlendirmelerin toplamı olarak ifade etmiştir. Bu kişisel değerlendirmeler, bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki (iş, eğitim, kariyer, evlilik, arkadaşlık, romantik ilişki vb.) duygu durumu ve yaşama doyumunu kapsamaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Örneğin kişinin eğitim hayatına ilişkin olumlu ve olumsuz duyguları ile eğitim hayatıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri kişinin eğitim hayatıyla ilgili öznel iyi oluş(mutluluk) düzeyi hakkında bilgi verir.

Öznel iyi oluş kavramının Diener (1984) tarafından yapılan genel geçer bir açıklaması olsa da öznel iyi oluşu açıklayan pek çok kuram mevcuttur. Bu kuram ve açıklamalar aşağıdaki başlıklar altında toplanmıştır.

2.1.2.6. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar. Bu kısımda öznel iyi oluş kavramı farklı kuramlar çerçevesinde açıklanmıştır.

2.1.2.6.1. Aşağıdan Yukarı (Tabandan Tavana) ve Yukarıdan Aşağı (Tavandan Tabana) Kuramları. Aşağıdan yukarı kuramına göre birey temel ihtiyaçlarını giderebilecek yaşam koşullarına sahipse mutlu olur. Bu mutlu anların ve hazların toplamı kişinin öznel iyi oluşunu ifade eder (Diener ve Ryan, 2009). Bu kuram, öznel iyi oluşu kişinin ihtiyaçlarını karşılaması sonucu yaşadığı hazların toplamı olarak ifade etmektedir. Mutlu anlar ve zevkler ne kadar fazla ise kişinin öznel iyi oluşu o derece yüksektir (Diener ve Ryan, 2009). Kuram öznel iyi oluşu dışsal faktörler (olaylar, yaşam koşulları, demografik etkenler vb.) ile ilişkilendirmiştir (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Örneğin kişinin gün içerisinde rahatsız edici olaylar ile karşılaşması ya da ekonomik sebeplerden dolayı bir ihtiyacını gideremiyor olması o kişinin mutluluk düzeyini etkileyecektir. Buna karşın yukarıdan aşağı kuramı ise öznel iyi oluşu kişinin doğası (genetik, kişilik özellikleri) ile ilişkilendirmiştir. Kişinin doğası, hayatı olumlu açıdan deneyimleme eğiliminde ise kendi hayatını daha olumlu; olumsuz açıdan deneyimleme eğiliminde ise kendi hayatını daha olumsuz algılayıp yorumlayacağı görüşündedir (Brief, Butcher, George ve Link, 1993; Diener ve Ryan, 2009; Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Dışsal faktörlerden bağımsız olarak genetik ve kişilik özelliklerinin kişinin öznel iyi oluşunu etkilediğini ifade etmektedirler. Bu görüşe paralel olan Lykken ve Tellegen (1996) yaptığı araştırma sonucuna göre farklı ortamlarda büyüyen tek yumurta ikizlerinin öznel iyi oluş düzeyleri; farklı ortamlarda büyüyen çift yumurta ikizlerinin öznel iyi oluş düzeylerine göre daha benzer bulunmuştur. Genetik bir özellik olarak, dışa dönük bireylerin olumlu duygularının; nevroitik bireylerin ise olumsuz duygularının yüksek düzeyde olduğunu gösteren birçok araştırma mevcuttur. (Costa ve McCrae, 1980; Emmons ve Diener, 1985).

Örneğini iyimser mizacı olan biri, birçok olayı olumlu şekilde değerlendirebilir. Benzer geçmiş deneyimlere ve benzer yaşam koşullarına sahip

bireylerin mutluluklarının farklı olması kişinin doğasından kaynaklı olması yukarıdan aşağı kuramına açıklık getirebilir (Tuzgöl Dost, 2004).

Brief, Butcher, George ve Link (1993), bu iki kuramın da öznel iyi oluşu açıkladığını ifade etmişlerdir ve bütünleştirmek istemişlerdir. Onlara göre hem yaşam koşulları hem de bu koşulları yorumlama eğilimi yani kişinin doğası (genetik ve kişilik) öznel iyi oluşu birlikte açıklamaktadır.

2.1.2.6.2. Uyum Kuramı. Uyum kuramına göre her birey belirli bir düzeyde mutluluğa sahiptir. Bireylerin karşılaştıkları yeni olaylara ve yeni yaşam durumlarına göre bu mutluluk düzeyi değişmektedir. Fakat zaman geçtikçe mutluluk düzeyi başlangıçtaki eski düzeyine geri gelmektedir. İster olumlu ister olumsuz olsun, bireyde oluşan etkiler ve duygu yoğunluğu zamanla etkisini yitirmektedir, mutluluk düzeyi başlangıç noktasına dönmekte ve uyum sağlamaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, Lucas, Scollon, 2006; Kleinman, Asselin, Henriques, 2014). Yaşanan bir olayın etkisi ile bireyler olumlu ya da olumsuz bir duygu yoğunluğu yaşayabilirler; fakat olayın üzerinden vakit geçtikçe olayın etkisi azalmaktadır ve duygu yoğunluğu belli bir seviyeye gelmektedir (Diener, 1984). Hefferon ve Boniwell (2004), olumsuz olaylar yaşayan bireylerin yaklaşık üç ay gibi sürede doğal bir mutluluk düzeyine gelme eğiliminde olduklarını; fakat eş kaybı gibi durumlarda ise doğal mutluluk seviyelerine dönmelerinin daha fazla zaman aldığını ifade etmişlerdir. Bu örnek, uyum kuramının bireyler olumlu ya da olumsuz bir duygu yoğunluğu yaşasa da zamanla bireylerin mutluluk düzeylerinin doğal seyrine geldikleri görüşünü desteklemektedir.

2.1.2.6.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı. Çok yönlü uyuşmazlık kuramı, öznel iyi oluşu açıklayan bir diğer kuramdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu kurama göre mutluluk, bireyin bazı standartları ile gerçek koşullar arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. Gerçek koşullar ile bireyin standartları arasındaki fark fazla ise birey daha az mutlu; bu fark ne kadar az ise birey o kadar fazla mutludur (Michalos, 1985).

Birey, gerçek koşullar ile standartları(idealleri) arasındaki kıyaslamayı bazı kriterler aracılığı ile yapar. Bu kriterler; kişiye yakın diğer bireylerin sahip oldukları, bireyin şuana kadar sahip olmayı istedikleri, bireyin gelecekte sahip olmayı istedikleri, bireyin

ihtiyaçlarıdır. Bireyin istedikleri ve ulaştıkları arasındaki farkın düzeyi öznel iyi oluş düzeyini belirlediği düşünülmektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

Bireyin mutluluğu ile ilgili açıklama yapan çok yönlü uyumsuzluk kuramlarından biri olan diğer kuram ise sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre bireyin standartları diğer insanlardır. Birey diğerlerinden daha iyi durumda ise öznel iyi oluşu daha yüksektir; fakat durumu diğerlerinden daha kötü ise öznel iyi oluşu daha düşüktür (Tuzgöl Dost, 2004).

2.1.2.6.4. Erek Kuramı. Öznel iyi oluşu açıklayan bir diğer kuram ise erek kuramıdır (telich theory). Erek kelimesi “erişmek, elde etmek istenilen şey ya da varılmak istenilen nokta, hedef, gaye, amaç” anlamına gelmektedir.

Bu kurama göre bireyler hedeflerine, amaçlarına ulaştıklarında ya da ihtiyaçlarını doyurduklarında mutlu olurlar. Birey, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığında gerginliği azalır ve mutluluğa ulaşır (Akin, 2015). Mutluluk, ihtiyaçları doyumaya yönelik planlanan amaçlara erişme durumu ile ilgilidir (Diener, 1984). Wilson (1960), doyurulmuş ihtiyaçlar bireyin mutlu olmasını sağlarken, doyurulmayan ihtiyaçların mutsuzluğa sebep olduğunu belirtmiştir (Akt. Diener, 1984).

Mutluluk, kişinin erişmek istediği amaçların niteliğine, anlamına, kalitesine, gerçekliğine, birey için uygunluğuna, bireyin amaç için gösterdiği gayrete göre değişmektedir (Cantor ve Sanderson, 1999; Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Hefferon, Boniwell, 2014). Bireyler amaçlarına ulaştıklarında olumlu duygular; amaçlarına ulaşamama durumunda ise olumsuz duygular hissetmektedirler. Bu sebeple erek kuramına göre öznel iyi oluş bireyin amacı ile ilişkilidir.

2.1.2.6.5. Etkinlik Kuramları (Akış Kuramı). Bu kurama göre mutluluk, bireyin hedeflerine ulaşma sürecindeki faaliyetlerden aldığı haz olarak ifade edilmiştir. Örneğin, bir gezginin yollardaki deneyimleri bir yerlere varmış olmaktan daha fazla mutluluk getirebilir. Erek kuramı için mutluluk bir yere, bir amaca ulaşmak iken etkinlik kuramı için mutluluk bir yere ya da bir amaca ulaşırken yapılan aktivitelerden alınan hazdır. Bu iki kuram birbirinin zıttı gibi görünse de mutluluğu birlikte daha iyi açıkladıkları söylenebilir (Diener, 1984).

Bireyin mutluluğu ile ilgili açıklama yapan etkinlik kuramlarından en dikkat çekeni akış kuramıdır (Csikzentmihalyi, 2021). Akış, bireyin yaptığı aktivite ile bütünleşmesi, yapılan aktiviteden ve işten yoğun bir haz alma durumudur (Moneta, 2004). Akış halindeki birey, etkinlik sırasından tamamen yaptığı işe odaklanmıştır. İşi ile iç içedir. Yapılan etkinlik ve iş esnasındaki bu akış durumu kişiye keyif vermekte ve kişi daha mutlu olmaktadır. Aynı zaman da bireyler, tamamen yapılan işe odaklanma anında olumsuz duyguları daha az hissetmektedirler.

2.1.2.6.6. Bilişsel Kuramlara Göre Öznel İyi Oluş. Bilişsel süreçler(dikkat, yorumlama, bellek) kişinin mutluluğunu, iyi oluşunu etkilemektedir. Diener ve Biswas-Diener (2008), dikkatlerini olumluya odaklayanların, olayları olumlu yorumlayanların ve geçmişteki olayları olumlu hatırlama eğilimde olanların daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu ileri sürmektedir. Dikkatlerini olumsuz uyarılardan çok olumlu uyarılara verenlerin genel iyi oluş düzeyleri daha yüksek olma eğilimindedir. Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin olayları olumlu yorumladıkları tespit edilmiştir. Mutlu insanlar, yaşadıkları olayları daha olumlu hatırlama eğilimindedirler (Gencer, 2018).

2.1.2.7. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş. Öznel iyi oluş kişinin bütün yaşam alanlarındaki duygusal ve bilişsel değerlendirmelerinin toplamı olsa da öznel iyi oluşla ilgili güncel çalışmalar, bir yaşam alanına odaklanarak daha ayrıntılı incelemeler yapmaya yönelmiştir. İş yaşamına yönelik öznel iyi oluş, öğretmenlik mesleği ile ilgili öznel iyi oluş, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş gibi çalışmalar bu duruma örnektir. Bu çalışmanın da temel değişkeni olan ‘romantik ilişkilerde öznel iyi oluş’ bireyin romantik ilişkisi ile ilgili duygusal ve bilişsel değerlendirmelerinin toplamını ifade eder. Kişinin romantik ilişkisi ile ilgili olumlu bilişsel değerlendirmeleri ne kadar fazla (romantik ilişkideki yüksek doyum), olumsuz duygu durumu ne kadar az ve olumlu duygu durumu ne kadar fazla ise kişinin romantik ilişkisindeki öznel iyi oluş (mutluluk) düzeyi o kadar fazladır.

2.1.3. Şema

Şema kavramı mantık, felsefe, geometri, psikoloji gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Şema; terim olarak çerçeve, şablon, taslak, iskelet, yapı anlamlarına

gelmektedir. Şema kavramı psikoloji yazınında zengin bir geçmişe sahiptir. Şema kavramı psikoloji alan yazınında, bilişsel gelişim üzerine ayrıntılı çalışmalar yapan Piaget ile eşleştirilmiştir. Piaget'e göre insan basit şemalar, yani refleksler ile dünyaya gelir ve yaşantıları sonucu yeni şemalar oluşturur (Erden ve Akman, 2004; Young vd., 2003). Bilişsel psikoloji, şema kavramını bilgiyi yorumlamak ve sorunları çözmek için rehber işlevi gören soyut bir zihinsel plan olarak açıklamaktadır (Young vd., 2003).

Şemalar kişinin yaşadığı dünyayı, içinde bulunduğu durumu, nesne veya kavramları anlamlandırmak için geliştirdiği zihinsel yapılardır. Şemalar yeni bilgilerin yerleştirileceği kişinin en temel zihinsel yapılarıdır. Şemalar için örgütlenmiş ve organize olmuş zihinsel çerçeve de denilebilir (Stein, 1995). Şemalar kişinin problem çözerken içinde bulunduğu duruma ve çevreye uyum sağlayışında başvurduğu en temel bilişsel yapılardır (Özdemir, Özdemir, Kadak, ve Nasıroğlu, 2012).

Amerikan Psikoloji Derneği'nin sözlüğünde şema; bir nesneyi, bir kavramı veya herhangi bir şeyi anlamaya ve yorumlamaya yönelik bilgi olarak ifade edilmiştir. Dışsal gerçekliğe rağmen kişinin kendisi, diğer insanlar ve dünya ile ilgili şahsi düşünceleri ya da varsayımları ise bilişsel şema olarak tanımlanmıştır (APA, 2015).

2.1.3.1. Bilişsel Terapi Kapsamında Şema Kavramı. Bilişsel terapinin kurucusu Beck, depresyon üzerine çalışmalarını yürütürken depresif olmaya eğilimli kişilerin kendileri, dünya ve gelecek ile ilgili olumsuz tutumlardan oluşan bilişsel yapılara sahip olduklarını fark etmiştir. Beck, daha sonra bu temel bilişsel yapıları şema olarak ifade etmiş, şemaların kalıtım ve önemli ötekiler ile geçirilen yaşantıların etkisinde olduğunu söylemiştir. Şemaların gelişimi konusunda kalıtım yoluyla gelen örüntü ve yaşantıların etkileşimine vurgu yapmıştır (Beck, 1964, 1976). Beck, kalıcı özellik göstermesinden dolayı şemaları, kısa ve geçici süreli olan bilişsel süreçlerden daha önemli tutmuştur (Kılıç, 2018). Bilişsel terapiye göre psikolojik rahatsızlıkların temelinde gerçeğe uygun olmayan, çarpıtılmış, değişmesi uzun zaman alan, kalıcı özellik gösteren temel bilişsel yapılar-şemalar- yer almaktadır (Beck, 2014).

Bu bilişsel yapıların en temelinde şemalar yer almaktadır. Şemaların en genel bileşenleri ise temel inançlardır. Temel inançlar kişinin kendi benliği, diğerleri ve dünya hakkındaki aşırı genellenmiş, koşulsuz olarak inanılan, mutlak doğru olarak kabul edilen,

değişime karşı dirençli, köklü önermelerdir (Türkçapar, 2019). Beck temel inançları sevilme ve çaresizlik olarak iki kategoride incelemiştir. Daha sonra Judith Beck (2014) ise değersizliği üçüncü kategori olarak eklemiştir. Kısaca Beck'e (1976) göre şemalar en temel bilişsel yapı, çerçevedir. Temel inançlar da bu çerçevenin alt bileşenleridir.

Bir diğer bilişsel yapı ise kökeni temel inançlara bağlı olan ara inançlardır. Ara inançlar, kişinin benlik saygısını, duygularını ve davranışını etkileyen kişinin ürettiği kurallar ve varsayımlardır (Türkçapar, 2019). Temel inançlar koşulsuz inanılan, mutlak doğru olarak kabul edilen ifadeleri içerirken; ara inançlarda koşullu ifadeler, varsayımlar, bireyin kendi ürettiği kurallar bulunmaktadır. Örneğin “çaresizim, sevilmiyorum, değersizim” ifadeleri birer temel inançtır. “Eğer güçlü olursam sevilirim, eğer başarılı olursam değer görürüm” ifadeleri ise birer ara inançtır (Beck, 1967; Wells, 1997).

Bir diğer bilişsel yapı ise temel inançlara dayanan, ara inançlar sonucunda kendiliğinden, anlık ortaya çıkan otomatik düşüncelerdir (Beck, 1967; Türkçapar, 2019). Otomatik olarak ortaya çıkan bu düşüncelerin doğruluğu sorgulanmaz ve genellikle farkında olunmaz. Bu düşünceleri fark edebilmek özel bir çaba gerektirir (Beck, 1997; Beck ve Alford, 2009).

Bilişsel terapi kapsamında olumlu ve olumsuz şemalara değinilse de bilişsel terapinin odağı hem uygulama hem de teori açısından olumsuz şemalar olmuştur (Beck, 1964; Dozois, 2007; Scher, Ingram ve Segal, 2005). Bu yaklaşımın nihai amacı olumsuz içerikli şemaların değiştirilmesi, olumsuz temel inançların uyumlu hale getirilmesi olmuştur. Fakat şemaların ve temel inançların değiştirilmesinin güç olması sebebi ile çalışmalar daha çok olumsuz otomatik düşünceler üzerinde olmuştur (Beck, 1995; Ingram, 2003). Bilişsel terapi yaklaşımının şemaların değiştirilmesi ve uyumlu hale getirilmesindeki bu eksikliğini gidermek amacıyla “Şema terapi” yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Young vd., 2003).

2.1.3.2. Şema Terapi Kapsamında Şema Kavramı. Young ve arkadaşlarına (2003) göre hem olumlu hem de olumsuz şemalar vardır. Bazı şemalar erken dönemde oluşur bazı şemalar ise geç dönemde oluşmaktadır. Young, şema çalışmalarına terapi açısından odaklandığı için geç dönemde oluşan şemalar ve olumlu şemalar üzerinde çok durmamıştır. Çalışmalarının odak noktası erken dönemde oluşan olumsuz şemalar

olmuştur. Kendisi ve arkadaşları, “şema” kavramı ve “erken dönem uyum bozucu şema” kavramlarının hemen hemen birbiri yerine geçtiğini ifade etmiştir. Young ve arkadaşları şemaları (erken dönem uyum bozucu şemalar) şu şekilde açıklamıştır: Kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilişkisi hakkında olan; çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen; kişinin yaşamı boyunca daha da ayrıntılı hale gelen; anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan; genel tema ya da örüntüdür. Özetle şema, erken gelişim döneminde başlayan, yaşam boyunca kendini tekrar eden, duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young vd., 2003).

Şema, bireyin aşına olduğu bir şeydir. Kişinin acı çekmesine sebep olsa da kişiler şemalara başvurur ve yakınlık duyarlar, çünkü onlar için tanıdık. Kişi, şemayı öncül gerçeklik olarak kabul eder. Şemaların kalıcı özellik göstermesi ve değişmesindeki zorluğun arka planında bu durum vardır. Şemalar yaşam boyunca kişinin deneyimlerine etki eder. Erken dönemde gerçekleşmiş yaşantıların yetişkinlikte farkında olunmadan tekrar canlanmasına sebep olur (Young vd., 2003).

Kişinin şeması ne kadar yoğun ise o şemayı aktifleştirecek durumlar o kadar fazla olur. Aynı zamanda o şema tetiklendiğinde ortaya çıkan duygu da o derece yoğun olur ve uzun sürer (Young vd., 2003).

Young ve arkadaşlarına (2003) göre şemaların oluşmasının bir sebebi çocukluktaki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasıdır. Evrensel beş çekirdek duygusal ihtiyaç vardır. Bunlar;

- a)Başkalarına güvenli bağlanma
- b)Özerklik, yeterlik, kimlik algısı
- c)İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü
- d)Kendiliğindenlik ve oyun
- e) Makul sınırlar ve özdenetim

Erken dönem uyum bozucu şemaların bir başka sebebi de toksik çocukluk yaşantılarıdır. Çok güçlü şemalar genellikle çekirdek aile içerisinde oluşmaktadır. Sonraki dönemlerde oluşan şemalar genelde çok güçlü ve yaygın değildir. Uyum bozucu şemaları dört erken dönem yaşantısı beslemektedir (Young vd., 2003). Bunlar;

- a) İhtiyaçların toksik engellenişi
- b) Örselenme ya da kurban edilme
- c) İyi olan şeylerin çok fazla deneyimlenmesi
- d) Seçici içselleştirme ya da önemli ötekilerle özdeşleşme

Young ve arkadaşları (2003) kişilerin doğuştan getirdiği duygusal mizacın da şemaların biçimlenmesinde etkili olduğunu düşünür. Kalıtımın da şema oluşma sürecinde etkili olduğunu ifade ederler. Her çocuğun benzersiz ve farklı bir mizacı vardır. Farklı mizaçlar çocukların hayatı farklı deneyimlemesine sebep olur. Farklı deneyimler de bireylerin farklı şemalar oluşturmasına sebep olur.

Young ve arkadaşları (2003) beş şema alanının olduğunu, bu şema alanlarının altında ise toplamda 18 şemanın yer aldığını ifade eder. Bu şema alanları ve şemalar Tablo 2.1'de belirtilmiştir.

Tablo 2.1*Young ve Arkadaşlarına (2003) Göre Şema Alanları ve Şemalar Listesi*

Şema Alanları	Şemalar
1-Kopukluk ve reddedilme	1)Terk edilme/istikrarsızlık
	2)Güvensizlik/kötüye kullanılma
	3)Duygusal yoksunluk
	4)Kusurluluk/utanç
	5)Sosyal izolasyon/yabancılaşma
2-Zedelenmiş özerklik ve performans	6)Bağımlılık/yetersizlik
	7)Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık
	8)İç içe geçme/gelişmemiş benlik
	9)Başarısızlık
3-Zedelenmiş sınırlar	10)Haklılık/üstünlük
	11)Yetersiz öz-denetim/ öz-disiplin
4-Başkası yönelimlilik	12)Boyun eğicilik
	13)Kendini feda
	14)Onay arayıcılık/kabul arayıcılık
5- Aşırı uyarılma ve baskılama	15)Olumsuzluk/karamsarlık
	16)Duyguları baskılama
	17)Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik
	18)Cezalandırıcılık

Yukarıdaki 18 şemayı Young ve arkadaşları (2003) koşullu şemalar ve koşulsuz şemalar olarak iki farklı kategoride de sınıflandırmışlardır. Genellikle sonradan gelişen şemaların koşullu; önceden gelişen şemaların koşulsuz olduğunu ifade etmişlerdir. Bireyler ne yaparsa yapsınlar koşulsuz şemaları değiştiremezler, sonuç aynıdır. Koşullu şemalar ise değiştirilebilir. Fakat koşullu şemaların taleplerini karşılamak oldukça zordur.

Şema kavramını sadece uyumsuz şemalar olarak sınırlandırmanın şemaların bütün olarak algılanmasını engellediği (James vd., 2007) ve bireylerin iyi oluş düzeyleri, iyilik

halleri üzerinde etkili olan erken dönemdeki olumlu faktörlerin göz ardı edildiği fark edilince (Wood ve Joseph, 2010) pozitif şemalarla ilgili de araştırmalar yapıldığı görülmektedir (Keyfitz, Lumley, Hennig ve Dozois, 2013; McArthur, Strother ve Schulte, 2017).

2.1.3.3. Pozitif Şemalar. Şemalar ile ilgili çalışmalarda genellikle negatif şemalara (erken dönem uyum bozucu şemalar) odaklanılmış, negatif şemaların varlığı ve yokluğu ile ilgilenilmiştir. Negatif şemaların yokluğu birey için olumlu bir durum olsa da, negatif şemaların yokluğu kişide pozitif şemaların(erken dönem uyumlu şemalar) var olduğu anlamına gelmemektedir.

Lockwood ve Perris (2012) erken dönem uyumlu şemaları, erken dönem uyum bozucu şemaların pozitif muadili olarak tanıtmaktadır. Pozitif şemalar da negatif şemalar gibi kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilişkisi hakkında olan anılar, bilişler, inançlar, bedensel duyular, duygular ve nörobiyolojik tepkilerden oluşan kalıcı örüntülerdir. Olumlu şemalar, pozitif işlevsellik ve kişinin uyumlu davranışlar sergilemesini sağlamaktadır. Pozitif şemalar erken çocuklukta birincil bakım verenler, ebeveynler tarafından bireyin çekirdek duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanması sonucu ortaya çıkar (Lockwood ve Perris, 2012). Elliott (1997) ise erken dönem uyum bozucu şemaların her birine karşılık olarak uyum sağlayıcı şemaların olduğunu iddia eder.

Pozitif şemalar ve negatif şemalar farklı deneyimler tarafından aktiveleştirilen bilişsel yapının ayrı boyutlarıdır. Pozitif şemalar ile erken dönem uyumsuz şemalar birbirinin karşısında yer alan zıt yapılar değildir. Pozitif şemalar ayrı bir boyutta kümelenmektedir; negatif yapılar ise ayrı bir boyutta kümelenmektedir (Louis, Wood, Lockwood ve Ferguson, 2018). Bireyde negatif şemaların varlığı ve güçlü oluşu, muadil pozitif şemaların azlığı ve yokluğu ile ilgili beklentiye sebep olabilir. Bu durumun tam tersi de düşünülebilir. Ama negatif şemaların azalması ya da yokluğu muadil pozitif şemaların artacağı ya da var olacağı anlamına her zaman gelmez (Wood ve Johnson, 2016; Wood ve Joseph, 2010). Çünkü birinin yokluğu ötekinin varlığı anlamına gelmez. Pozitif şemalar, negatif şemaların yokluğundan çok daha fazlasıdır. Bireyde pozitif şemaların varlığından söz edebilmek için o şema ile ilgili olumlu örüntülerin olması gerekmektedir. Örneğin bir kişi karamsar değildir. Karamsar olmaması iyimser olduğu anlamına gelmemektedir. Karamsarlık ve iyimserlik iki ayrı temadır. Kişinin iyimser olup olmadığı

karamsarlığın yokluğu veya azlığı ile açıklanamaz. İyimserlik ayrı bir tema olarak ele alınıp, iyimserlik ile ilgili örüntülerin varlığı ve miktarı ayrı değerlendirilmelidir.

Louis ve arkadaşları (2018), erken dönem uyum bozucu (negatif) şemalar ile erken dönem uyumlu (pozitif) şemaların ayrı boyutlar olduğunu deneysel çalışmaları ile desteklemiştir. Young Şema Ölçeği-3 Kısa Formu'nun tamamlayıcısı olarak Young Pozitif Şema Ölçeği'ni geliştirmişlerdir (Louis vd., 2018; Young, 2005). Ölçek 14 pozitif şemadan oluşmaktadır. Bu pozitif şemalar: duygusal doyum (emotional fulfilment), başarı (success), empatik ilgi (empathic consideration), temel sağlık ve güvenlik/iyimserlik (basic health and safety/optimism), duygusal açıklık ve spontanlık (emotional openness and spontaneity), öz şefkat (self-compassion), sağlıklı sınırlar ve gelişmiş benlik (healthy boundaries/developed self), sosyal aidiyet (social belonging), sağlıklı öz-denetim/öz disiplin (healthy self-control/self-discipline), gerçekçi beklentiler (realistic expectations), benlik saygısı (self-directedness), sağlıklı kişisel çıkarlar (healthy self-interest/self-care), dengeli bağlanma (stable attachment), sağlıklı özgüven/yetkinlik (healthy self-reliance/competence).

Keyfitz (2010) ise yaptığı tez çalışmasında şema terapideki negatif şemaları ve bireylerin günlük faaliyetlerini verimli bir şekilde yürütebilmesini sağlayan, psikolojik işlevselliğine katkıda bulunan olumlu bilişleri inceleyerek pozitif şemaları ortaya koymuştur. Çalışma sonucunda değerlilik, öz yetkinlik, iyimserlik, başarı ve kişilerarası güven olmak üzere beş pozitif şema yapısı ortaya konmuştur.

Değerlilik: Bireyin kendisini kişi olarak değerli görmesi, kendisine değer vermesi (Keyfitz vd., 2013), kendini önemli biri olarak algılamasıdır (Hattie, 1992). Keyfitz ve arkadaşlarına (2013) göre bireyin kendi öz değerine ilişkin en temel inanç olan değerliliğin kişisel, sosyal ve birçok alanda bireyin hayatını olumlu etkilediği ve psikolojik işlevsellik bakımından önemli olduğu vurgulanmıştır (Mruk, 2013). Doğan ve Eryılmaz (2013), bireyin kendini değerli algılaması olarak tanımlanan benlik saygısı (Damar, 2015) ile öznel iyi oluşun ilişki içerisinde olduğunu ifade etmiştir.

İyimserlik: Kişinin gelecekte olumlu durumlar ile karşılaşacağına ilişkin temel inancı (Chang, 2001; Keyfitz vd., 2013), geleceğe yönelik pozitif beklentileri içermektedir (Scheier ve Carver, 1985). Goleman'a (2000) göre, iyimserlik şartlardan bağımsızdır.

İyimser kişilerin engeller ve güçlükler karşısında dahi hayatın yolunda gideceğine yönelik güçlü inançlarının olduğunu ifade etmiştir. Seligman'ın (2021) geliştirdiği öğrenilmiş iyimserlik kuramına göre iyimser kişilerin olumsuzluklar karşısında bile sağlıklı açıklamalar yapabildiği belirtilmiştir. İyimserliğin hem bedensel hem ruhsal sağlık açısından olumlu etkileri vardır (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Segerstrom, 2005). McGinnis (1990) de iyimserliğin, bireyleri bedensel ve ruhsal rahatsızlıklara karşı koruyucu olduğunu ifade etmiştir. İkili ilişkilerde iyimser paylaşımlar, ilişkinin sürdürülmesi noktasında bireylerin motivasyonunu da arttırmaktadır (Ho, Cheung ve Cheung; 2010).

Öz-yetkinlik: Birçok araştırmacı öz-yetkinlik kavramını açıklamaya çalışmıştır. Keyfitz ve arkadaşlarına (2013) göre öz-yetkinlik, bireyin kendi potansiyelini gözlemlemesi, değerlendirmesi ve bu değerlendirme ışığında karşılaşıacağı olaylarla, özellikle güç durumlarla başa çıkabilme yetkinliğine yönelik temel inancıdır. Bandura (1993) ise kişinin belli bir işi yapabilmek için davranışlarını düzenleyebilmesine, motivasyonunu yapacağı işe kanalize edebilmesine ve o işe ilişkin zihinsel süreçlerini kontrol edebilmesine yönelik temel inanç olarak ifade etmiştir. Farklı araştırmacılar ise öz-yetkinlik kavramını, bireyin yeni veya zorlu durumların üstesinden gelebileceğine yönelik kendine güveni ve inancı olarak açıklamıştır (Sherer ve Maddux, 1982; Skinner, Chapman ve Baltes, 1988). Yapılan araştırmalara göre, öz-yetkinlik düzeyi yüksek olan kişilerin yaptıkları işte azimli ve istekli oldukları bulunmuştur (Pajares ve Schunk, 2001).

Başarı: Kişinin performansının olumlu şekilde sonuçlanacağına ilişkin temel inançtır (Keyfitz vd., 2013). Ryan ve Deci (2000), başarının içsel motivasyon ile ilişkili olduğunu ve başarının, kişinin bir işi yaparken gösterdiği çabayı etkilediğini ifade etmiştir.

Kişilerarası Güven: Pozitif şemalara ilişkin yapılar test edilirken güven ve sosyal birliktelik yapılarının iç içe olduğu tespit edilmiştir. Bu iki yapı kişilerarası güven olarak tek bir boyut altında toplanmıştır. Bu pozitif şema bireyin kişilerarası ilişkilerinde diğer bireylerin güvenilir olduğuna inanmasıdır (Keyfitz vd., 2013). Kişilerarası güven ile ilgili birçok açıklama ve tanım mevcuttur. Baier'e (1986) göre güven, kişinin diğer kişilerin kendisine zarar vermeyeceğine, faydalarının dokunacağına yönelik inanç olarak ifade edilmiştir. Güven ile sosyal ilişkilerdeki kaygının, stresin, belirsizliğin azaldığı

savunulmuştur. Kişilerarası sağlıklı iletişimin gerçekleşmesi ve işbirliğinin sağlanması için güven gerekli görülmüştür (Tschannen-Moran, 2001). Karadoğan (2003) güvenin sadece kişilerarası ilişkiler için değil, tüm ilişkiler açısından önemli olduğunu ifade etmiş ve güvenin toplumsal düzenin temeli olduğunu vurgulamıştır. İkili ilişkilerde güven, partnerlerin birbirlerine sergilediği dürüstlük, adanmışlık (Larzelere ve Huston, 1980; Uysal, Lin ve Bush, 2012) ve ilişkiye karşı bağlılıkları ile ilgilidir. Güven, ilişkilerdeki sürekliliği sağlama, ilişkiyi derinleştirme açısından önemlidir (Larzelere ve Huston, 1980) ve mutlu romantik ilişkiler için gerekli temel bir bileşendir (Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017; Gabbay, Lafontaine ve Bourque, 2012; Kemer, Bulgan ve Yıldız, 2016; Mikulincer, 1998).

2.1.4. Benliğin Ayrışması

Bireyin, içinde bulunduğu duygusal ve sosyal sistemlerden, ailesinden kendini psikolojik olarak ayırması ve bağımsızlaştırmasına benliğin ayrışması denilmektedir (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003). Benliğin ayrışması, bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırdığı, özerk ve güçlü bir benlik duygusunu hissettiği, diğerlerinin etkisinde kalmadan kararlar aldığı, bu kararların sorumluluğunu üstlendiği, kendisinin ailesinden ayrı ve bağımsız olduğunu fark ettiği bir süreçtir (Acar ve Acar, 2013).

Kerr ve Bowen'a (1988) göre bireylerin bütün ilişkilerinde önemli bir yere sahip olan birbirine zıt iki doğal güç vardır: Birliktelik ve bireysellik. Benliği ayrışması kavramı bu iki doğal gücün dengede tutulması ile ilgilidir. Birliktelik, bireyin diğerleriyle ilişki içerisinde olmasına, diğerleri tarafından sevgi ve ilgiye layık görülmesine, ait olmasına ve kabul görülmesine vurgu yapmaktadır. Bireysellik ise bireyin biricikliğine, diğer bireylerden ayrı oluşuna, bireyin diğerlerinden bağımsız oluşuna vurgu yapmaktadır. Özetle benliğin ayrışması bireyin bir grupta birey olarak kendi olabilmesidir. Kişinin içinde bulunduğu ilk grup ise ailedir. Benliğin ayrışmasının da öncelikle bu grupta başladığını söyleyebiliriz. Benliğin ayrışması kişinin köken ailesi ile hem birlikte olması, hem de köken ailesinin içinde bireyselliğini korumasıdır.

Ayrışan kişi, duygu ve düşünceleri arasındaki ayrımı yapabilir (Sharf, 2008). Stresli ve kaygı verici durumlarda daha akılsel hareket edebilir (Bowen, 1994). Güçlü ve özerk benlik algısına sahip birey kendi ve ötekilerin duygu-düşüncelerinin farkında olup,

ötekilerin etkisinde kalmadan eylemlerini seçebilir (Acar ve Acar, 2013; Becvar ve Becvar, 2013). Böylece bulunduğu grubun işlevsel olmayan düşünce, duygu ve davranış kalıplarını sorgulayarak hareket eder (Bowen, 1985). Köken ailesinden nesilden nesile aktarılan duygu, düşünce ve davranış repertuarını fark eder ve sorgular (Bowen, 1985). Ayrışmayı başaramayan kişiler ise ötekilere bağımlıdır. Ötekilerin duygu, düşünce ve davranışlarının etkisindedir (Becvar ve Becvar, 2013). Köken ailesinin işlevsel olmayan davranış, duygu ve düşünce kalıplarını nesilden nesile taşırlar (Kesici, Mert, Köklü-Bayrakçı ve Kiper, 2017).

Benliğin ayrışmasını etkileyen iki ana faktör ve dört alt faktör vardır. Bu ana bileşenlerin ilki kişinin iç dünyasına yönelik boyut; diğeri ise bireyin kişilerarası dünyasına yönelik boyuttur. Bireyin iç dünyasına yönelik boyut ‘ben pozisyonu alma’ ve ‘duygusal tepkisellik’ alt boyutlarından oluşmaktadır. Bireyin kişilerarası dünyasına yönelik boyut ise ‘iç içe geçme’ ve ‘duygusal kopma’ alt boyutlarından oluşmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron ve Schmitt, 2003).

2.1.4.1. Duygusal Tepkisellik. Nock, Wedig, Jill ve Hooley (2008) duygusal tepkiselliği bireylerin olay ve durumlar karşısında yaşadığı duyguların yoğunluğu ve sergiledikleri tepkilerin düzeyi olarak ifade etmiştir (Mert ve Çetiner, 2018). Duygusal tepkisellik düzeyinin yüksek olması bireyin duygusal dünyada yaşadığı, enerjisinin çoğunu bilinçli olmadan duygularına harcadığı ve bundan dolayı tükendiği anlamına gelmektedir. Duyguların aşırı ve yoğun yaşanması sebebi ile kişinin düşünceleri bastırılmaktadır. Kişi, içinde bulunduğu durum içerisinde sakinliğini koruyup düşünmekte zorlanmaktadır (Bowen, 1976; Mert ve Çetiner, 2018; Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir, 2018). Duygusal tepkisellik düzeyinin yüksek olması duygu ile düşüncelerin ve benliğin ayrışmadığı anlamına gelmektedir (Bowen, 1976; Çömlekciler, 2019; Kerr ve Bowen, 1988). Kişinin duygularının farkında olması ve duyguları makul yoğunlukta yaşaması düşük düzeyde duygusal tepkiselliğin olduğuna işaret etmektedir. Düşük duygusal tepkisellik, bireyin duygu ve düşünceleri arasındaki ayrımı yapabildiğine işaret etmektedir (Çömlekciler, 2019). Yüksek duygusal tepkisellik ile bazı psikopatolojik durumlar arasında ilişki bulunmuştur. Örneğin intihar girişiminde bulunan bireylerin % 90’ından fazlasında duygusal tepkisellik düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Cavanagh, Carson, Sharpe, ve Lawrie, 2003; Moscicki, 1999).

2.1.4.2. Ben Pozisyonu. Kişilerin, ötekilerin etkisinde kalmadan kendi fikirlerini, düşüncelerini, duygularını, inanç ve görüşlerini rahatlıkla ve açıkça ifade etme, diğerlerini de bu konuda cesaretlendirmesine ben pozisyonu denir (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Kişinin başkalarına bağımlı olması, onların etkisinde olması sebebi ile duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edememesi, diğerlerinin istek ve beklentilerine göre hareket etmesi ben pozisyonu düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Kişinin; kendine güvenmesi, kendi olabilmesi, duygu ve düşüncelerini bağımsız bir şekilde ifade edebilmesi yüksek ben pozisyonu düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (Mert ve Çetiner, 2018; Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir, 2018). Aile sistemi içerisinde ben pozisyonu kavramını incelediğimizde ise ben pozisyonu yüksek kişi; kimliğini kaybetme endişesi olmadan duygularıyla, düşünceleriyle, inanç ve fikirleriyle aile içinde kendi olarak var olabilmektedir (Gladding, 2017).

2.1.4.3. Duygusal Kopma. Bireyin stres verici bir durumda kabuğuna çekilme, stres verici durumdan kaçma, durumu görmezden gelme, bu durum içerisinde diğer bireylerden uzaklaşma ve yakın ilişkinin önemini inkar etme duygusal kopma olarak ifade edilmektedir (Bowen, 1978; Mert ve Çetiner, 2018; Sarıkaya vd., 2018). Duygusal kopma düzeyi yüksek kişi diğerleri ile duygusal ilişkiyi keserek kendini yalnızlaştırır, izole olma eğilimindedir. Duygusal kopma düzeyi düşük olan bireyler ise, kaçma yerine stres verici durumlarla daha rahat mücadele etmektedir (Bowen, 1978; Mert ve Çetiner, 2018; Sarıkaya vd., 2018). Aile sistemi içerisinde duygusal kopma kavramına baktığımızda bireylerin, aile sistemi içerisinde çözülmeyen, yolunda gitmeyen stres verici bir durumdan dolayı ailenin diğer üyelerinden fiziksel ve psikolojik olarak kaçındıkları, izole oldukları anlamına gelmektedir (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal kopma düzeyinin yüksek olması ailenin önemini yadsıma, aile üyelerinden kopma durumuna işaret etmektedir (Bowen, 1978; Mert ve Çetiner, 2018; Mert ve Gülmez, 2018). Duygusal kopma düzeyi düşük bireyler ise stres verici durumlar dahil aile bireyleri ile etkileşimini devam ettirmekte ve duygusal bağı sürdürmektedirler (Çömlekciler, 2019).

2.1.4.4. Başkalarına Bağımlılık. Başkalarına bağımlılık alt boyutu, kişinin kendisini diğerlerinden ayrı tutma; kendi duygu, düşünce, inanç, değer ve fikirlerini diğerlerinin etkisinde olmadan ifade etme ve bağımsız karar alma düzeyi ile ilgili bilgi veren boyuttur (Bowen, 1978; Mert ve Çetiner, 2018). Başkalarına bağımlılık düzeyi yüksek olan birey diğerleri ile yakın olmak ister. Diğerleri tarafından kabul edilmek ve

onaylanmak için diğerlerinin değerlerini, fikirlerini sorgusuz kabul eder. Bağımlılık düzeyi yüksek kişiler için ötekilerden uzak kalma tehdit edici olarak görünür (Sarıkaya vd., 2018). İç içe geçme durumundan dolayı bireyin yakın ilişki kurduğu kişilerin duygu ve düşünceleri ile kendi duygu ve düşünceleri arasında bir karışma mevcuttur. Kişi kendisi ile diğerlerinin duygu ve düşünceleri arasında net bir ayrım yapamamaktadır (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen, 1988). Aile sistemi açısından ‘başkalarına bağımlılık’ kavramına bakıldığında birey, köken aile ile iç içe geçmiştir, füzyon halindedir, aileye bağımlıdır. Ailenin inanç ve fikirlerine saplanmıştır. İtaatkar bir tutum sergilemektedir (Mert ve Gülmez, 2018).

Bowen (1978), benlik ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin; önemli ötekilerden daha az kopma yaşadığını, ben pozisyonu yeteneğine sahip olduğunu, duygusal tepkisellik ve diğerlerine bağımlı olma düzeylerinin daha az olduğunu söylemektedir. Bu bireyler duygu ve düşünceleri arasındaki ayrımın farkındadır. Bir grubun içinde bireysel olarak var olabilmektedirler. Ayrılaşma düzeyi az olan bireyler için ise tam tersi durum mevcuttur. Bowen (1978) bu bireylerin yakın ilişkilerinde sıklıkla duygusal kopma yaşadığını, ben pozisyonu yeteneklerinin zayıf olduğunu, duygusal olarak daha tepkisel ve diğerlerine karşı bağımlı olduğunu ifade etmiştir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda mevcut araştırmanın değişkenleri ve bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik yapılan araştırmalar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.2.1. Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde romantik ilişkilerde öznel iyi oluş değişkeni ile ilgili sadece iki çalışmanın olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki Urbano-Contreras, Martínez-González ve Iglesias-Garcia (2018) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği çalışması; diğeri ise Çaykuş ve Mutlu (2019) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışmasıdır. Ölçek geliştirilirken İspanya’da 620 bireye; Türkçeye uyarlanma aşamasında ise 275 bireye ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur. Bu değişkene yönelik araştırmalar bu iki çalışma ile sınırlıdır. Fakat bu değişken ile benzer olan romantik ilişki doyumu, romantik ilişki kalitesi

ile ilgili alan yazında birçok çalışma mevcuttur. Mevcut araştırmanın bulguları tartışılırken benzer olan bu değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalardan faydalanılmıştır.

2.2.2. Pozitif Şemalar/Şemalar ile Romantik İlişki, İyi Oluş, Mutluluk Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar

Türkçe alan yazında şemalar ve romantik ilişki arasındaki ilişkilere yönelik çalışmalara bakıldığında negatif şemalar ve romantik ilişki arasındaki ilişkilere yönelik araştırmalar göze çarpmaktadır. Pozitif şema kavramına yönelik araştırmalar sınırlıdır. Bu araştırmaların ilki Keyfitz (2010) tarafından geliştirilen Pozitif Şema Ölçeği'nin Kılıç (2018) tarafından Türkçeye uyarlanma çalışmasıdır. Uyarlanan ölçekte değerlilik, öz yetkinlik, kişilerarası güven, başarı ve iyimserlik olmak üzere beş pozitif şema bulunmaktadır. Katılımcı sayısının 462 olduğu bu çalışmada pozitif şemaların iyi oluşun olumlu yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Alan yazındaki bir diğer çalışma ise Louis, Wood, Lockwood, Ho ve Ferguson (2018) tarafından geliştirilen, 14 pozitif şemayı içeren Young Pozitif Şema Ölçeği'nin Velibaşoğlu (2021) tarafından Türk kültürüne uyarlanma çalışmasıdır. Katılımcı sayısının 365 olduğu bu çalışmada ölçeğin Türkçe formunun psikometrik değerlerine göre ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur.

Özkök (2021) ise 18 yaş üzeri 237 bireyin katıldığı araştırmada Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ve Pozitif Şema Ölçeği kullanılarak pozitif şemaların yılmazlığı anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Romantik ilişkiler ve pozitif şemalar arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat Keyfitz'in (2010) ifade ettiği değerlilik, öz yetkinlik, kişilerarası güven, başarı ve iyimserlik pozitif şema değişkenlerinin romantik ilişki, iyi oluş ve mutluluk değişkenleri ile ilişkisinin tek tek incelendiği birçok araştırma mevcuttur.

Aydın (2018), 18-25 yaş arası 198 genç yetişkin birey ile yaptığı araştırmada mutluluğu, özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelemiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Kişisel Erdemler Ölçeği kullanılan çalışmada mutluluk ile değerlilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca değerliliğin mutluluğun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan ve Eryılmaz (2013) bireyin kendini değerli algılaması olarak tanımlanan benlik saygısı (Damar, 2015) ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 191 (71 Erkek) üniversite öğrencisinden Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı (Kendini Sevme/ Öz-yeterlik) Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Analizler sonucunda öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının öznel iyi oluşun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Ulutaş (2018) benlik saygısı ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 470 üniversite öğrencisinden İlişki Doyum Ölçeği ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği aracılığı ile veri toplanmıştır. Yapılan analizlerde bireylerin romantik ilişki doyumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı ve görüşme sıklığının romantik ilişki doyumunun % 10'unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Orth, Robins ve Widaman'ın (2012) yaşları 16 ile 97 arasında değişen 1.824(%57 kadın) bireyle yaptığı araştırmada benlik saygısı ve ilişki memnuniyeti arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Erol ve Orth (2014) benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki etkisine yönelik iki çalışma gerçekleştirmişlerdir. İlk çalışmada 12 yıl boyunca 885 çiftten 5 kez veri toplanmıştır. İkinci çalışmada ise 15 yıl boyunca 6116 çiftten 3 kez veri toplanmıştır. İki çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Her bir çiftin başlangıçtaki benlik saygısı düzeyi çiftlerin başlangıçtaki ilişki doyumunu, her bir çiftin yıllar içerisinde değişen benlik saygısı düzeyleri değişen ilişki doyum düzeylerini yordamıştır. Çiftlerden her bir partnerin benlik saygısındaki gelişimin, partnerlerin ilişki memnuniyetlerine anlamlı bir şekilde katkı sunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gündüz ve Karataş (2020) romantik ilişkisi olan, yaşları 18 ile 48 arasındaki 352 (106 Erkek) bireyin ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada İlişki Doyum Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde romantik ilişkilerde öz yeterlik ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Lopez, Morúa ve Rice (2007) romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik arasındaki ilişkiyi tespit etmek için bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada 608 (395 Kadın) üniversite öğrencisinden İlişki Özyeterlik Ölçeği (Lopez ve Lent, 1991) ve İlişki Değerlendirme Ölçeği (Hendrick, 1988) aracılığı ile veri toplanmıştır. Analizler neticesinde romantik ilişki doyumu ve ilişkide öz yeterlik arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Weiser ve Weigel (2016) romantik ilişkilerde öznel iyi oluş, ilişki doyumu ve ilişkiyi sürdürme davranışları arasındaki ilişkilere yönelik araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 187 birey katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki doyumuna katkı sunduğu ve ilişkiyi sürdürme davranışlarının ise aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle romantik ilişkide öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkiyi teşvik eden davranışları daha fazla gerçekleştirdiği ve bu davranışların ilişki doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Savaş (2021) erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin romantik ilişki doyumunu nasıl etkilediğini incelemiştir. Çalışmada 457 (144 Erkek) bireyden Young Şema Ölçeği- KF3 ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda karamsarlık, başarısızlık ve güvensizlik şeması ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bayar (2021) çalışmasında romantik ilişki doyumu ve negatif şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 18 yaş üzeri 460 (356 Kadın) bireyden Young Şema Ölçeği- KF3 ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda karamsarlık, başarısızlık ve güvensizlik şeması ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Telef, Uzman ve Ergen (2013) öğretmen adayları ile gerçekleştirdikleri araştırmada adayların değerleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada 260 (188 Kadın) öğretmen adayından Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Portre Değerler Ölçeği aracılığı ile veri toplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde başarı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şensoy, Asıcı ve İkiz (2019) ilişkilerde güven düzeyinin romantik ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. Romantik ilişkisi olan 325 üniversite öğrencisinden İlişki Doyum

Ölçeği ve İkili İlişkilerde Güven Ölçeği aracılığı ile veri toplamıştır. Yapılan analizler sonucunda ilişki doyumu ve ikili ilişkilerde güven arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca ikili ilişkilerde güven düzeyinin ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2007) yaptıkları araştırmada Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği kullanarak 271 bireyden topladıkları verileri analiz ederek eşe duyulan güven ve ilişkide güvende hissetmenin ilişki doyumunun olumlu yönde güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Anderson ve Emmers-Sommer (2006) çevrimiçi romantik ilişkisi olan 114 birey ile gerçekleştirdikleri araştırmada güven değişkeninin ilişki doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Fitzpatrick ve Lafontaine (2017) güven ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Kanadalı 199 çiftten (n=398) Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Sabourin, Valois ve Lussier, 2005) ve İkili İlişkilerde Güven Ölçeği (Larzelere ve Huston, 1980) aracılığı ile veri toplamıştır. Yapılan analizler sonucunda erkek katılımcıların ikili ilişkideki güven düzeylerinin kadınların ikili ilişkideki güven düzeyi ile ilişkili olduğu, ve çiftlerin güven düzeylerinin ilişki doyumları ile pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldız (2018) erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 150 evli bireyden Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Evlilik Yaşamı Ölçeği aracılığı ile veri toplamıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların güvensizlik şemasının evlilik doyumlarını olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çağ ve Yıldırım (2018) yaptıkları araştırmada evlilik doyumunu yordama iyimserliğinin etkisini incelemiştir. Çalışmaya Ankara'da ikamet eden, en az lise mezununu, bir işte çalışan 549 (276 Kadın) evli birey katılmıştır. Katılımcıların evlilik doyumunu tespit etmek için Evlilik Yaşam Ölçeği, iyimserlik düzeylerini tespit etmek için Yaşam Yönelim Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde iyimserliğinin evlilik doyumunun manidar yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Özkan (2016) iyimserlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Ankara ilinde ikamet eden en az 8 ay süreli ilişkisi olan 18-35 yaş arası 158 (76 Erkek) birey katılmıştır. Çalışmada İlişki Doyumu Ölçeği ve iyimserliği belirlemek için Yaşam Yönelimi Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda romantik ilişki doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Assad, Donnellan ve Conger (2007) iyimserliğin romantik ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. 2001 yılında 351 çiftten 2003 yılında ise 337 çiftten bireylerin iyimserlik ve romantik ilişki doyumuna yönelik veriler toplanmıştır. İyimserlik düzeyini belirlemek için Yaşam Yönelim Testi (Scheir ve Carver, 1985), romantik ilişki doyumunu belirlemek için İlişki Doyum İndeksi (Norton, 1983) kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde iki yıllık sürede bireylerin iyimserlik düzeyleri ilişki doyum düzeylerini olumlu yönde anlamlı şekilde yordamıştır. Sonuçlar iyimserliğin romantik birliktelikler için kalıcı bir kaynak olduğunu göstermiştir.

Dumitrescu ve Rusu ise (2012) erken dönem uyumsuz şemalar ve çift memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada 182 Romen (174 Kadın) katılımcıdan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Sabourin, Valois ve Lussier, 2005) ve Young Şema Anketi aracılığı ile veri toplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde negatif şemalardan karamsarlık şema düzeyinin artışı, ilişki doyumunun azalmasına etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.3. Benliğin Ayrışması ve Romantik İlişki Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar

Lal ve Bartle-Haring (2011) 52 kronik akciğer hastalığı olan birey ve eşleri ile yaptığı çalışmada Kansas Evlilik Memnuniyet Ölçeği (Schumm, Nichols, Schectman ve Grigsby; 1983) ve Benliğin Ayrışması Ölçeği (Skowron ve Friedlander, 1998) kullanarak veri toplamıştır. Yapılan analizlere göre eşlerin benlik ayrışması düzeylerinin eşlerin ilişki doyum düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Stapley ve Murdock (2020) benlik ayrışması ve bireylerin romantik ilişki doyumunu incelemiştir. Çalışmada en az iki yıldır romantik ilişkisi olan 18 yaş ve üzeri 266 bireyden Benliğin Ayrışması Kısa Formu (Drake, Murdock, Marszalek ve Barber, 2015) ve Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Busby, Crane, Larson ve Christensen, 1995)

aracılığı ile veri toplamıştır. Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre bireylerin benlik ayrışması ve romantik ilişki doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Polat ve İlhan (2018) evli bireylerin çift uyumu ve benlik ayrışması düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 362 evli bireyden Benliğin Farklılaşması Ölçeği-Revize ve Çift Uyum Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde benliğin ayrışması düzeyinin çift uyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kalkan ve Aydoğan (2019) evlilik ilişki kalitesi ve benliğin ayrışması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 480 bireyden Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ile veri toplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde benliğin ayrışması ve evlilik ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yılmaz (2020), yaşları 18-26 arası olan beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ve benlik ayrışma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 801 (%69 Kadın) bireyden İlişki İstikrarı Ölçeği- İlişki Doyumu Alt ölçeği ve Benlik Ayrışması Ölçeği aracılığı ile veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bireylerin benlik ayrışma düzeyleri ile ilişki doyumu düzeyleri arasında; duygusal kopma ve ben pozisyonu ile ilişki doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkisellik ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bölüm III: Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin, benlik ayırma düzeylerinin ve pozitif şemalarının ilişkisel olarak incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, ilişkinin derecesini ve yönünü tespit etmek amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008; Creswell, 2019). İlişkisel tarama modeli iki alt modeli kapsar. Bunlardan birisi korelasyonel model; bir diğeri ise nedensel karşılaştırma modelidir. Nedensel karşılaştırma modelinde belli bir değişkene göre ölçülen özellikler açısından gruplar arasında karşılaştırmalar yapılır. Araştırma öncesinde ve araştırmacının kontrolü dışında oluşan bir özelliğin, bağımlı değişken üzerinde etkisi olup olmadığına bakılır (Şimşek, 2012). Korelasyon desen ise değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri, birlikte bir değişme varsa, bunun nasıl (yön ve derece) olduğunu ortaya koyan desendir. Korelasyonel desen içerisinde açıklayıcı desen ve yordayıcı desen olmak üzere iki alt desen bulunmaktadır. Açıklayıcı desen, iki veya daha fazla değişkenin ortak değişimini inceler. Yani bir değişkenin değişiminin diğeri değişkene olan yansımalarını ifade eder (Creswell, 2019). Yordayıcı araştırma deseninde, tahmin etmek için kullanılan yordayıcı değişken ve tahmin edilecek yordanan değişken bulunmaktadır. Araştırmacı bu modelle yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkeni ne derece açıkladığı ve manidar bir yordayıcısı olup olmadığı bilgisine ulaşabilir (Creswell, 2019). Bu araştırmada, ilişkisel tarama modelinin alt desenleri olan “nedensel karşılaştırma deseni, yordayıcı araştırma deseni ve açıklayıcı araştırma deseni” kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni romantik ilişkideki öznel iyi oluş, bağımsız değişkenleri ise pozitif şemalar, benliğin ayırma ve demografik değişkenlerdir.

3.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni romantik ilişkisi olan (evli, nişanlı/sözlü, flört/sevgili) 18 yaş üzeri bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme

yöntemiyle ulaşılan 803 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmadaki katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, doğum sıralarına, eğitim durumlarına, ilişki durumlarına, ilişki sürelerine, partner ile tanışma biçimlerine, partner ile görüşme sıklıklarına, başka romantik ilişki deneyimin olup olmama durumlarına, çalışma durumlarına, çocuk sayılarına, yaşamlarını sürdürdükleri yerleşim birimlerine ve algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre frekans ve yüzde değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Kadın	668	83,2
Erkek	135	16,8
Toplam	803	100

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere araştırmanın örneklem grubunu 668’i (%83,2) kadın, 135’i ise (%16,8) erkek olmak üzere toplam 803 katılımcı oluşturmaktadır.

Tablo 3.2

Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
18-25	187	23,3
26-35	404	50,3
36-45	170	21,2
46+	42	5,2
Toplam	803	100,0

Tablo 3.2 incelendiğinde örneklem grubundaki katılımcılardan 187’sinin (% 23,3) 18-25 yaş aralığında, 404’ünün (%50,3) 26-35 yaş aralığında, 170’inin (%21,2) 36-45 yaş aralığında ve 42’sinin(%5,2) ise 46 yaş ve üstünde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3*Katılımcıların Aile İçindeki Doğum Sıralarına Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
Tek Çocuk	22	2,7
İlk Çocuk	310	38,6
Ortanca Çocuk	222	27,6
Son Çocuk	249	31,0
Toplam	803	100,0

Tablo 3.3 incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 22'sinin (%2,7) tek çocuk, 310'unun (%38,6) ilk çocuk, 222'sinin (%27,6) ortanca çocuk ve 249'unun (%31) son çocuk olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4*Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
Lise	16	2,0
Lisans	551	68,6
Lisans Üstü	236	29,4
Toplam	803	100,0

Tablo 3.4'e bakıldığında araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 16'sının (%2) lise, 551'inin (%68,6) lisans, 236'sının (%29,4) lisans üstü eğitim düzeyinde bulunduğu görülmektedir.

Tablo 3.5*Katılımcıların Algıladığı Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
Düşük	12	1,5
Alt orta	60	7,5
Orta	536	66,7
Üst orta	185	23,0
Yüksek	10	1,2
Toplam	803	100,0

Tablo 3.5'e göre örneklem grubunu oluşturan katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında, 12'sinin (%1,5) düşük sosyo-ekonomik düzeyde, 60'ının (%7,5) alt orta sosyo-ekonomik düzeyde, 536'sının (%66,7) orta sosyo-ekonomik düzeyde, 185'inin (%23,0) üst orta sosyo-ekonomik düzeyde, 10'unun (%1,2) yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6*Katılımcıların İlişki Durumlarına Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
Sevgili/Flört	255	31,8
Nişanlı/Sözlü	57	7,1
Evli	491	61,1
Toplam	803	100,0

Tablo 3.6'ya bakıldığında araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 255'inin (%31,8) sevgili/flört, 57'sinin (%7,1) nişanlı/sözlü, 491'inin (%61,1) evli olduğu görülmektedir.

Tablo 3.7*Katılımcıların İlişki Sürelerine Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
0-6 ay	73	9,1
6 ay-1 yıl	48	6,0
1-3 yıl	163	20,3
3-8 yıl	245	30,5
8 +	274	34,1
Toplam	803	100,0

Tablo 3.7'ye göre araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların ilişki süreleri incelendiğinde 73'ünün (%9,1) 0-6 ay arasında, 48'inin (%6,0) 6 ay-1 yıl arasında, 163'ünün (%20,3) 1-3 yıl arasında, 245'inin (%30,5) 3-8 yıl arasında ve 274'ünün (%34,1) ise 8 yıl ve üstünde ilişkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 3.8*Katılımcıların Partnerleri ile Tanışma Biçimlerine Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
Kendi Girişimim İle	317	39,5
Arkadaş Aracılığı İle	252	31,4
Aile Aracılığı İle	95	11,8
İnternet Aracılığı İle	139	17,3
Toplam	803	100,0

Tablo 3.8'e göre araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların partnerleri ile tanışma biçimleri incelendiğinde 317'sinin (%39,5) kendi girişimi ile, 252'sinin

(%31,4) arkadaşları aracılığı ile, 95'inin (%11,8) aileleri aracılığı ile ve 139'unun (%17,3) internet aracılığı ile tanıştığı görülmektedir.

Tablo 3.9

Katılımcıların Partnerleri ile Görüşme Sıklıklarına Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Birlikte yaşıyoruz	503	62,6
Haftada birkaç kez	123	15,3
Ayda birkaç kez	70	8,7
Birkaç ayda bir	107	13,3
Toplam	803	100,0

Tablo 3.9'a göre araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların partnerleri ile görüşme sıklıkları incelendiğinde 503'ünün (%62,66) partneri ile birlikte yaşadığı, 123'ünün (%15,3) haftada birkaç kez, 70'inin (%8,7) ayda birkaç kez, 107'sinin (%13,3) birkaç ayda bir görüştüğü görülmektedir.

Tablo 3.10

Katılımcıların Daha Önce Romantik İlişki Deneyiminin Olup Olmamasına Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Var	593	73,8
Yok	210	26,2
Toplam	803	100,0

Tablo 3.10'a göre araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların daha önce başka bir romantik ilişki deneyimlerinin olup olmadığı incelendiğinde 593'ünün

(%73,8) başka romantik ilişki deneyiminin olduğu, 210'unun (%26,2) başka romantik ilişki deneyiminin olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.11

Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Çalışıyorum	633	78,8
Çalışmıyorum	97	12,1
Öğrenciyim	73	9,1
Toplam	803	100,0

Tablo 3.11 incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 633'ünün (%78,8) çalıştığı, 97'sinin (%12,1) çalışmadığı, 73'ünün (%9,1) öğrenci olduğu görülmektedir.

Tablo 3.12

Katılımcıların Çocuk Sayılarına Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
0	442	55,0
1	158	19,7
2	176	21,9
3+	27	3,4
Toplam	803	100,0

Tablo 3.12 incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 442'sinin (%55,0) çocuk sahibi olmadığı, 158'inin (%19,7) bir çocuğu olduğu, 176'sının (%21,9) iki çocuğu olduğu, 27'sinin (%3,4) üç ve üstünde çocuğu olduğu görülmektedir.

Tablo 3.13*Katılımcıların Yaşadıkları Yerleşim Birimlerine Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
Büyük şehir	434	54,0
Şehir	138	17,2
İlçe	210	26,2
Kasaba/köy	21	2,6
Toplam	803	100,0

Tablo 3.13'e göre örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 434'ünün (%54,0) büyük şehirde, 138'inin (%17,2) şehirde, 210'unun (%26,2) ilçede ve 21'inin (%2,6) kasaba/köyde yaşamaktadır.

Tablo 3.14*Katılımcıların Kronik Rahatsızlıklarının Olup Olmamasına Göre Dağılımları*

Gruplar	<i>f</i>	%
Var	98	12,2
Yok	705	87,8
Toplam	803	100,0

Tablo 3.14'e göre örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 98'inin (%12,2) kronik rahatsızlığının olduğu, 705'inin (%87,8) ise kronik rahatsızlığının olmadığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümünde araştırma kapsamında veri toplama amacıyla kullanılmış olan Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği ve Benliğin Ayrışması Ölçeği hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, doğum sıraları, eğitim durumları, ilişki durumları, ilişki süreleri, partner ile tanışma biçimleri, partner ile görüşme sıklıkları, daha önce başka romantik ilişki deneyimlerinin olup olmama durumları, çalışma durumları, çocuk sayıları, yaşamlarını sürdürdükleri yerleşim birimleri ve algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ile ilgili bilgi toplanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

Urbano-Contreras, Martínez-González ve Iglesias-Garcia (2018) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Çaykuş ve Mutlu (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşup, dördümlü likert yapıdadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Toplam puan arttıkça, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin madde faktör yükleri .49 ile .94 arasında değişmektedir. Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar: İlişki doyumu ve algılanan ilgi, partner uyumu, partnerler arası iletişim, partnerler arası çatışma, partnere zaman ayırma, aile olmaya karar vermede güçlülüdür. Altı boyutlu yapı, ölçeğin Türkçe formunda da iyi uyum göstermektedir [$\chi^2 (171) = 2,121.$, $p = .00$; χ^2/df - ratio = 2.12; CFI= .94, NNFI = .93; SRMR= .03; RMSEA = .06]. Ölçeğin tamamının iç tutarlılık kat sayısı .90 bulunmuştur. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise .78 ile .81 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Pozitif Şema Ölçeği

Keyfitz (2010) tarafından geliştirilen Pozitif Şema Ölçeği, Kılıç (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin amacı bireylerin pozitif şema düzeylerini belirlemektir. Ölçek 17 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. 6'lı likert yapıdadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça sahip olunan pozitif şema düzeyi artmaktadır. Ölçeğin alt boyutları iyimserlik, başarı, kişiler arası güven, öz-yetkinlik ve değerliliklerdir. Pozitif Şema Ölçeği'nin Türkçe formu doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre mükemmel uyum göstermektedir [$x/sd=2.06$ RMSEA=.51 CFI=.972 TLI=.965 NFI=.948 GFI= .938 AGFI=.913 RMR=.049 SRMR=.041]. Pozitif Şema Ölçeği'nin alt

boyut puanları ile ölçeğin toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Korelasyon değerleri .55 ile .81 arasında bulunmaktadır ($p < .01$). Pozitif Şema Ölçeği puanının Yaşam Yönelimi Testi ve Genel Öz Yetkinlik Ölçek puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi; Rosenberg Özsaygı ve Güven Ölçekleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında, Pozitif Şema Ölçeğinin ölçüt geçerliğini sağladığını söyleyebiliriz. Ölçeğin toplam puanının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise şu şekildedir: Öz yetkinlik alt boyutu .84, başarı alt boyutu .82, güven alt boyutu .91, iyimserlik alt boyutu .88 ve değerlilik alt boyutu .84. Pozitif Şema Ölçeği'nin ön test ve son test puanları arasında .73 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Ölçeğin alt boyut ön test ve son test puanları arasındaki ilişki düzeyi .65 ile .76 arasında değişmekte ve anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < .01$). Gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre Türk kültürüne uyarlaması yapılan Pozitif Şema Ölçeği'nin üniversite öğrencileri örnekleminde geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

3.3.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği

Skowron ve Schmit (2003) tarafından geliştirilen Benliğin Ayrışması Ölçeği, Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 4 alt boyutlu yapı göstermekte ve 20 maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert yapıdadır. 8, 11, 15, 17, 18, 1, 3, 4, 7, 16, 2, 5, 9, 14 ve 20 numaralı maddeler ters maddedir. Bu maddeler ters çevrildikten sonra bütün maddelerin toplanması ile benlik ayrışması puanı elde edilmektedir. Bu toplam puanın yüksek oluşu, bireyde yüksek düzeyde benliğin ayrıştığını ifade eder. Ölçeğin alt boyutları duygusal tepkisellik, "ben" pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılıktır. Benliğin Ayrışması Ölçeği'nin 20 maddeli, 4 alt boyutlu Türkçe formu doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre iyi uyum göstermektedir [$\chi^2/df = 1.65$, GFI = .93, AGFI = .91, CFI = .92, RMSEA = .04.]. Ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkiler ise .14 ile .43 arasında değişmektedir. Ölçüt geçerliği çalışması için Benliğin Ayrışması Ölçeği ile Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. İki ölçeğin toplam puanları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur ($r = -0.64$, $p < .001$). Aynı zamanda Benliğin Ayrışması Ölçeği'nin her bir alt boyutu ile Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (DT: -0.57; BP: -0.32; DK: -0.33, ve BB: -0.56, $p < .001$). Ölçeğin toplam puanının

Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise şu şekildedir: Duygusal tepkisellik= 0.78, “Ben” Pozisyonu = 0.75, Duygusal Kopma = 0.77, Başkalarına Bağımlılık = 0.74. Ölçeği'nin ön test ve son test puanları arasında .74 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği birleştirilerek veri toplama seti elde edilmiştir. Veri toplama setini çevrimiçi veri toplamaya uygun hale getirebilmek için Google Formlar kullanılmıştır. Hazırlanan anket sosyal platformlarda paylaşılarak romantik ilişkisi olan (evli, nişanlı/sözlü, flört/sevgili) 18 yaş üzeri bireylerden veri toplanmıştır. Ölçme setinin doğru ve gerçek bir şekilde doldurulması için Bilgilendirilmiş Onam Formu ile katılımcılara açıklama yapılmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Bu kısımda katılımcılardan toplanan verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır. Analizlere başlanmadan önce ters maddeleri çevirme işlemi uygulanmıştır. Dağılımın normalliği test edilmiştir. Ardından aykırı değerlerin olup olmadığı kontrol edilmiş ve Z standart puan değerleri -3 ile +3 aralığında yer almayan uç değerler analiz dışı bırakılmıştır. Uç değerlerin atılmasından sonra tekrar normallik kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri -1,5 ve +1,5 arasında ise dağılımlar normal kabul edilmektedir. Araştırmadaki ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri bu aralıkta olduğu için dağılımlar normal kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği ve alt ölçeklerine verilen cevapların tutarlığını görmek amacıyla Cronbach Alfa (α) güvenilirlik analizi yapılmıştır.

Tablo 3.15*Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları*

Ölçekler	Cronbach Alfa (α)
Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği	,874
Pozitif şema Ölçeği	,905
Öz-yetkinlik	,796
Başarı	,818
Kişilerarası Güven	,843
İyimserlik	,883
Değerlilik	,764
Benliğin Ayrışması Ölçeği	,772
Duygusal Tepkisellik	,670
Ben Pozisyonu	,674
Duygusal Kopma	,606
Başkalarına Bağımlılık	,684

Tablo 3.15 incelendiğinde bu çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt ölçeklerin iç tutarlılık değerlerinin kabul edilir düzeyde olduğu görülmektedir. Cronbach Alfa (α) değerlerinin 0.60'tan yüksek olması kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

Betimleyici analizler için aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maksimum değerler, çarpıklık ve basıklık değerleri ve katılımcı sayısı değerleri incelenmiştir.

Katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam ve alt boyut (Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duygusal Kopma, Başkalarına Bağımlılık) puanları; Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile Pozitif Şema Ölçeği toplam ve alt boyut (Öz-yetkinlik, Başarı, Güven,

İyimserlik, Değerlilik) puanları; Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam ve alt boyut puanları ile Pozitif Şema Ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını, varsa ilişkilerin yönünü ve derecesini belirlemek amacıyla dağılımlar normal olduğu için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Katılımcıların Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam ve alt boyut (Duyusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duyusal Kopma, Başkalarına Bağımlılık) puanlarının, katılımcıların Pozitif Şema Ölçeği toplam ve alt boyut (Öz-yetkinlik, Başarı, Güven, İyimserlik, Değerlilik) puanlarının katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarını yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet, daha önce romantik ilişkilerinin olup olmama durumu ve kronik rahatsızlıklarının olup olmama durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için grupların normal dağılım göstermesinden dolayı Bağımsız Gruplar t Testi kullanılmıştır.

Katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının yaş, ilişki durumu, tanışma biçimi, çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için grupların normal dağılım göstermesinden dolayı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının doğum sırası, eğitim düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, çocuk sayısı, yerleşim birimi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için bazı grupların katılımcı sayısının 30'un altında olmasından dolayı Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır.

Katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının ilişki süresi ve görüşme sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için bazı grupların normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır.

Varyansların homojen olup olmadığını belirlemek için Levene Testi kullanılmıştır.

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Post-hoc (Scheffe, Dunnett T3, Tukey HSD, Bonferroni) testleri kullanılmıştır.

Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.



Bölüm IV: Bulgular

Bu bölümde çalışmanın amacına yönelik yapılan istatistiksel analizlere ve analizlerin sonuçlarına dair bulgular yer almaktadır.

4.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrışması Değişkenlerine İlişkin Betimleyici Analizler

Bu kısımda Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden, Pozitif Şema Ölçeği'nden ve Benliğin Ayrışması Ölçeği'nden alınan toplam puanlara ve ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanlara ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maksimum değerler, çarpıklık ve basıklık değerleri ve katılımcı sayısı yer almaktadır.

Tablo 4.1

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Katılımcı Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Min., Max., Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

RiÖİÖ	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Toplam	803	63,6102	9,49097	,33493	32,00	84,00	-,803	,355

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere 803(N) katılımcının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=63,61$, standart sapması $ss=9,5$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,33$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 84, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 32'dir. Hesaplanan çarpıklık değeri -,803, basıklık değeri ise ,355'tir. Veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.2

Pozitif Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Katılımcı Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Min.ve Max., Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

PŞÖ	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	<i>Sh</i> \bar{x}	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Öz-yetkinlik	803	19,26	3,08	,109	9,00	24,00	-,516	,026
Başarı	803	15,92	1,93	,068	9,00	18,00	-,722	-,007
Güven	803	10,41	3,29	,116	3,00	18,00	-,059	-,444
İyimserlik	803	17,03	4,03	,142	5,00	24,00	-,380	-,108
Değerlilik	803	14,85	2,32	,082	7,00	18,00	-,665	,127
Toplam	803	77,47	11,14	,393	43,00	102,00	-,278	-,106

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere katılımcıların Pozitif Şema Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=77,47$, standart sapması $ss=11,14$, standart hatası $Sh \bar{x} = ,39$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 102; en düşük puan alan katılımcının puanı ise 43’tür. Hesaplanan çarpıklık değeri $-,278$, basıklık değeri ise $-,106$ olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere 803(N) katılımcının “Öz-yetkinlik” alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=19,26$, standart sapması $ss=3,1$, standart hatası $Sh \bar{x} = ,11$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 24, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 9’dur. Hesaplanan çarpıklık değeri $-,516$, basıklık değeri ise $,026$ olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere katılımcıların “Başarı” alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=15,92$, standart sapması $ss=1,93$, standart hatası $Sh \bar{x} = ,07$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 18, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 9’dur. Hesaplanan çarpıklık değeri $-,712$, basıklık değeri ise $-,007$ olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere katılımcıların “Güven” alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=10,41$, standart sapması $ss=3,29$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,12$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 18, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 3’tür. Hesaplanan çarpıklık değeri $-,059$, basıklık değeri ise $-,444$ olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere katılımcıların “İyimserlik” alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=17,03$, standart sapması $ss=4,03$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,14$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 24, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 5’tir. Hesaplanan çarpıklık değeri $-,380$, basıklık değeri ise $-,108$ olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere katılımcıların “Değerlilik” alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=14,85$, standart sapması $ss=2,32$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,08$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 18, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 7’dir. Hesaplanan çarpıklık değeri $-,665$, basıklık değeri ise $,127$ olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.3

Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Katılımcı Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Min.ve Max., Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

BAÖ	N	\bar{x}	ss	$Sh_{\bar{x}}$	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
DT	803	13,49	4,47	,158	5,00	27,00	,327	-,252
BP	803	21,58	4,22	,149	8,00	30,00	-,151	-,318
DK	803	21,87	4,47	,158	8,00	30,00	-,285	-,324
BB	803	20,97	4,61	,163	6,00	30,00	-,223	-,333
Toplam	803	77,91	11,85	,418	42,00	84,00	,082	-,114

DT(Duygusal Tepkisellik), BP(Ben Pozisyonu), DK(Duygusal Kopma), BB(Başkalarına Bağımlılık)

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere katılımcıların Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=77,91$, standart sapması $ss=11,85$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,42$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 84; en düşük puan alan katılımcının puanı ise 42'dir. Hesaplanan çarpıklık değeri ,082, basıklık değeri ise -,114 olup veriler sağa çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere 803(N) katılımcının "Duygusal Tepkisellik" alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=13,49$, standart sapması $ss=4,47$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,16$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 27, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 5'tir. Hesaplanan çarpıklık değeri ,327, basıklık değeri ise -,252 olup veriler sağa çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere katılımcıların "Ben Pozisyonu" alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=21,58$, standart sapması $ss=4,22$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,15$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 30, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 8'dir. Hesaplanan çarpıklık değeri -,151, basıklık değeri ise -,318 olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere katılımcıların "Duygusal Kopma" alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=21,87$, standart sapması $ss=4,47$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,16$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 30, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 8'dir. Hesaplanan çarpıklık değeri -,285, basıklık değeri ise -,324 olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere katılımcıların "Başkalarına Bağımlılık" alt boyutundan aldıkları puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=20,97$, standart sapması $ss=4,61$, standart hatası $Sh_{\bar{x}} = ,16$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek puan alan katılımcının puanı 30, en düşük puan alan katılımcının puanı ise 6'dır. Hesaplanan çarpıklık değeri -,223, basıklık değeri ise -,333 olup veriler sola çarpık bir şekilde dağılmaktadır.

4.2. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrışması Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 4.4

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrışması Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.RİÖİÖ	1	,34**	,29**	,17**	,24**	,27**	,31**	,30**	,20**	,24**	,21**	,16**
2.Pozitif Şema Ölçeği		1	,84**	,64**	,62**	,87**	,77**	,40**	,17**	,46**	,22**	,22**
3.Öz-yetkinlik			1	,55**	,31**	,68**	,64**	,45**	,19**	,50**	,17**	,34**
4.Başarı				1	,18**	,42**	,55**	,24**	-,01	,37**	,14**	,15**
5.Güven					1	,43**	,27**	,08**	,07	,03	,17**	-,04
6.İyimserlik						1	,56**	,36**	,22**	,40**	,16**	,19**
7.Değerlilik							1	,39**	,12**	,52**	,19**	,23**
8.Benliğin Ayrışması								1	,69**	,58**	,58**	,81**
9.Duygusal Tepkisellik									1	,15**	,20**	,48**
10.Ben Pozisyonu										1	,06	,37**
11.Duygusal Kopma											1	,27**
12.Başkalarına Bağımlılık												1

*p<.05 **p<.01

Tablo 4.4'te katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam ve alt boyut (Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duygusal Kopma, Başkalarına Bağımlılık) puanları; Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile Pozitif Şema Ölçeği toplam ve alt boyut (Öz-yetkinlik, Başarı, Güven, İyimserlik, Değerlilik) puanları; Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam ve alt boyut puanları ve Pozitif Şema Ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını, varsa ilişkilerin yönünü ve derecesini belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile Pozitif Şema Ölçeği toplam puanları($r=.34$), Öz-yetkinlik puanları ($r=.29$), Başarı puanları ($r=.17$), Güven puanları ($r=.24$), İyimserlik puanları ($r=.27$), Değerlilik puanları ($r=.31$), Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam puanları ($r=.30$), Duygusal Tepkisellik puanları($r=.20$), Ben Pozisyonu puanları ($r=.24$), Duygusal Kopma puanları ($r=.21$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.16$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Pozitif Şema Ölçeği toplam puanları ile Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam puanları ($r=.40$), Duygusal Tepkisellik puanları ($r=.17$), Ben Pozisyonu puanları ($r=.46$), Duygusal Kopma puanları ($r=.22$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.22$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam puanları ile Öz-yetkinlik puanları ($r=.45$), Başarı puanları ($r=.24$), Güven puanları ($r=.08$), İyimserlik puanları ($r=.36$), Değerlilik puanları ($r=.39$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Öz-yetkinlik puanları ile Başarı puanları ($r=.55$), Güven puanları ($r=.31$), İyimserlik puanları ($r=.68$), Değerlilik puanları ($r=.64$), Duygusal Tepkisellik puanları ($r=.19$), Ben Pozisyonu puanları($r=.50$), Duygusal Kopma puanları ($r=.17$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.34$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Başarı puanları ile Güven puanları ($r=.18$), İyimserlik puanları ($r=.42$), Değerlilik puanları ($r=.55$), Ben Pozisyonu puanları ($r=.37$), Duygusal Kopma puanları ($r=.14$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.15$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$). Katılımcıların Başarı puanları ile Duygusal Tepkisellik puanları ($r=-.01$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Güven puanları ile İyimserlik puanları ($r=.43$), Değerlilik puanları ($r=.27$), Ben Pozisyonu puanları ($r=.08$), Duygusal Kopma puanları ($r=.17$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$). Katılımcıların Güven puanları ile Duygusal Tepkisellik puanları ($r=-.01$), Ben Pozisyonu puanları ($r=.03$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=-.04$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların İyimserlik puanları ile Değerlilik puanları ($r=.56$), Duygusal Tepkisellik puanları ($r=.22$), Ben Pozisyonu puanları ($r=.40$), Duygusal Kopma puanları ($r=.16$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.19$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Değerlilik puanları ile Duygusal Tepkisellik puanları ($r=.12$), Ben Pozisyonu puanları ($r=.52$), Duygusal Kopma puanları ($r=.19$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.23$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Duygusal Tepkisellik puanları ile Ben Pozisyonu puanları ($r=.15$), Duygusal Kopma puanları ($r=.20$), Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.48$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Ben Pozisyonu puanları ile Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.37$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$). Ben Pozisyonu puanları ile Duygusal Kopma puanları ($r=.06$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.4'e göre katılımcıların Duygusal Kopma puanları ile Başkalarına Bağımlılık puanları ($r=.27$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

4.3. Pozitif Şema ve Benliğin Ayrışması Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.5

Pozitif Şema Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>Sh_{x̄}</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R</i>	Düzenlenmiş <i>R²</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Özyetkinlik	,360	,159	,117*	2,264				
Başarı	-,214	,204	-,044	-1,051				
Güven	,406	,105	,141***	3,851	,364	,13	24,330	,000
İyimserlik	,092	,114	,039	,809				
Değerlilik	,811	,189	,199***	4,286				

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

Tablo 4.5 incelendiğinde Pozitif Şema Ölçeği'ne dair tüm alt boyutların Romantik İlişkilerdeki Öznel İyi Oluş toplam puanlarındaki varyansın yaklaşık %13'ünü açıkladığı saptanmıştır ($F=24,330$; $p<,001$). Standardize Beta katsayılarına bakıldığında; katılımcıların Öz-yetkinlik ($\beta=,117$; $p<,05$), Güven ($\beta=,141$; $p<,001$) ve Değerlilik ($\beta=,199$; $p<,001$) alt boyut puanlarının Romantik İlişkilerdeki Öznel iyi Oluş toplam puanlarını pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Ancak Başarı ($\beta=,-044$; $p>,05$) ve İyimserlik ($\beta=,039$; $p>,05$) pozitif şemalarının Romantik İlişkideki Öznel iyi Oluş toplam puanları üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemektedir.

Tablo 4.6

Benliğin Ayrışması Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>Sh_{x̄}</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R</i>	Düzenlenmiş <i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>P</i>
DT	,324	,081	,153***	4,007				
BP	,501	,081	,223***	6,223				
DK	,390	,074	,184***	5,282	,34	,11	25,987	,000
BB	-,103	,085	-,050	-1,208				

p*<.05 ** *p*<.01 **p*<.001

Tablo 4.6 incelendiğinde Benliğin Ayrışması Ölçeği'ne dair tüm alt boyutların Romantik İlişkilerdeki Öznel İyi Oluş toplam puanlarındaki varyansın yaklaşık %11'ini açıkladığı saptanmıştır (*F*=25,987; *p*<,001). Standardize Beta katsayılarına bakıldığında; katılımcıların Duygusal Tepkisellik (*β*=,153; *p*<,001), Ben Pozisyonu (*β*=,223; *p*<,001) ve Duygusal Kopma (*β*=,184; *p*<,001) alt boyut puanlarının Romantik İlişkilerdeki Öznel İyi Oluş toplam puanlarını pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Ancak Başkalarına Bağımlılık (*β*=-,050; *p*>,05) alt boyut puanlarının Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş toplam puanları üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemektedir.

4.4. Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamındaki katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş toplam puanlarının yaş, cinsiyet, doğum sırası, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, ilişki durumu-evli, sevgili/flört, nişanlı/sözlü-, ilişki süresi, partnerle tanışma biçimi, daha önce romantik ilişki deneyiminin olup olmama durumu, partner ile görüşme sıklığı, yaşanan yerleşim birimi, çalışma durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, kronik rahatsızlığı olup olmama durumuna göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.7

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	t Testi		
						Sd	t	p
RİÖİÖÖ Toplam	Kadın	668	63,43	9,60	,37	801	-1,200	,231
	Erkek	135	64,50	8,91	,76			

Tablo 4.7'ye göre katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre kadın ve erkek katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($t=-1,200$; $p>,05$).

Tablo 4.8

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	Anlamlı Fark	p
RİÖİÖ Toplam	18-25(1)	187	66,1	8,35	G.Arası	3224,32	3	1074,77	12,44	1>2 1>3 2>3	,000
	26-35(2)	404	63,8	8,85	G. İçi	69018,67	799	86,38			
	36-45(3)	170	60,1	10,9	Toplam	722433,0	802				
	46 ve üzeri(4)	42	64,7	10,4							
	Toplam	803	63,6	9,49							

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=12,44$; $p<,001$). Elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Levene Testi sonucuna göre varyanslar homojen olmadığı için Dunnett T3 post-hoc testi uygulanmıştır. Dunnett T3 post-hoc testi sonucuna göre; gruplar arası manidar farklılığın 18-25 ve 26-35 yaş grupları arasında 18-25 yaş grubu lehine; 18-25 ve 36-45 yaş grupları arasında 18-25 yaş grubu lehine; 26-35 ve 36-45 yaş grupları arasında 26-35 yaş grubu lehine gerçekleştiği saptanmıştır ($p<,05$).

Tablo 4.9

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Doğum Sıralarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Doğum Sırası	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	p
RİÖİÖÖ Toplam	Tek Çocuk	22	468,36	6,000	,112
	İlk Çocuk	310	408,92		
	Ortanca Çocuk	222	373,47		
	Son Çocuk	249	412,96		
	Toplam	803			

Tablo 4.9'a bakıldığında; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının doğum sırası değişkenine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre doğum sırası gruplarının romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($\chi^2=6,000$; $p>,05$).

Tablo 4.10

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Eğitim Düzeyi	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>p</i>
RiÖİÖÖ Toplam	Lise	16	318,00	2,326	,313
	Lisans	551	401,40		
	Lisansüstü	236	409,09		
	Toplam	803			

Tablo 4.10'a bakıldığında; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi gruplarının romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($\chi^2=2,326$; $p>,05$).

Tablo 4.11

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Algıladıkları Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>p</i>
RiÖİÖÖ Toplam	Düşük	12	423,04	11,809	,019
	Alt orta	60	327,54		
	Orta	536	411,21		
	Üst orta	185	390,01		
	Yüksek	10	551,80		
	Toplam	803			

Tablo 4.11'e bakıldığında; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının algıladıkları sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2=11,809$; $p<,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla tamamlayıcı test olan Mann Whitney U analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının algılanan alt-orta sosyo-ekonomik düzey ve algılanan yüksek sosyo-ekonomik düzey arasında algılanan yüksek sosyo-ekonomik düzey grubu lehine anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($U= 137,500$; $Z=-2,730$; $p <,01$).

Tablo 4. 12

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının İlişki Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	Anlamlı Fark	p
RiÖİÖÖ Toplam	Sevgili/ Flört(1)	255	65,22	8,85	G.Arası	1505,69	2	752,85	8,51	1>3 2>3	,000
	Nişanlı/ Sözlü(2)	57	65,75	7,52	G. İçi	70737,3	800	88,42			
	Evli(3)	491	62,52	9,86	Toplam	72242,9	802				
	Toplam	803	63,61	9,49							

Tablo 4.12'de görüldüğü üzere, katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının ilişki durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=8,514$; $p<,001$). Elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Levene Testi sonucuna göre varyanslar homojen olmadığı için

Dunnett T3 post-hoc testi uygulanmıştır. Dunnett T3 post-hoc testi sonucuna göre; gruplar arası manidar farklılığın sevgili/flört ve evli grupları arasında sevgili/flört grubu lehine; nişanlı/sözlü ve evli grupları arasında nişanlı/sözlü grubu lehine gerçekleştiği saptanmıştır ($p < ,05$).

Tablo 4.13

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının İlişki Sürelerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	İlişki Süreleri	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	p
RiÖiÖ Toplam	0-6 ay	73	420,50	20,015	,000
	6 ay-1 yıl	48	474,51		
	1-3 yıl	163	445,62		
	3-8 yıl	245	400,41		
	8 yıldan fazla	274	359,84		
	Toplam	803			

Tablo 4.13'e bakıldığında; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, ilişki sürelerine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2=20,015$; $p < ,001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla tamamlayıcı test olan Mann Whitney U analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının 1-3 yıl ve 8 yıldan daha fazla grupları arasında 1-3 yıl grubu lehine ($U= 17640,500$; $Z=-3,676$; $p < ,001$); 6 ay-1 yıl ve 8 yıldan daha fazla grupları arasında 6 ay-1 yıl grubu lehine ($U= 4801,000$; $Z=-2,985$; $p < ,01$) anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.

Tablo 4. 14

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Tanışma Biçimlerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
RİÖİÖÖ Toplam	Kendi Girişimim ile	317	63,75	9,31	G.Arası	151,246	3	50,42	,559	,642
	Arkadaş Aracılığı ile	252	63,54	10,08	G. İçi	72091,75	799	90,23		
	Aile Aracılığı ile	95	62,56	9,60	Toplam	72242,99	802			
	İnternet Aracılığı ile	139	64,14	8,74						
	Toplam	803	63,61	9,49						

Tablo 4.14’te görüldüğü üzere, katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının tanışma biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($F=,559$; $p>,05$).

Tablo 4.15

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Görüşme Sıklıklarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Görüşme Sıklığı	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>p</i>
RİÖİÖÖ Toplam	Birlikte Yaşıyoruz	503	387,59	10,375	,016
	Haftada Birkaç Kez	123	454,04		
	Ayda Birkaç Kez	70	438,41		
	Birkaç Ayda Bir	107	386,09		
	Toplam	803			

Tablo 4.15'e bakıldığında; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, görüşme sıklıklarına göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2=10,375$; $p<,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla tamamlayıcı test olan Mann Whitney U analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının birlikte yaşıyoruz ve haftada birkaç kez görüşüyoruz grupları arasında haftada birkaç kez görüşüyoruz grubu lehine ($U= 25836,500$; $Z=-2,837$; $p <,01$) anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.

Tablo 4.16

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Daha Önce Başka Romantik İlişki Deneyimlerinin Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Daha Önce Romantik ilişki Deneyimi	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	t Testi		
						Sd	t	p
RİÖİÖÖ	Var	593	63,66	9,35	,38			
Toplam	Yok	210	63,48	9,90	,68	801	,230	,819

Tablo 4.16 incelendiğinde, katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının daha önce başka romantik ilişki deneyimlerinin olup olmama durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre daha önce başka romantik ilişki deneyimi olan katılımcılar ile daha önce başka romantik ilişki deneyimi olmayan katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($t=230$; $p>,05$).

Tablo 4. 17

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	Anlamlı Fark	p
RİÖİÖÖ Toplam	Çalışıyorum(1)	633	63,15	9,60	G.Arası	758,830	2	379,415	4,25	3>1	,015
	Çalışmıyorum (2)	97	64,58	9,35	G. İçi	71484,16	800	89,355			
	Öğrenciyim(3)	73	66,32	8,15	Toplam	72242,99	802				
	Toplam	803	63,61	9,49							

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere, katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=4,246$; $p<,05$). Elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Levene Testi sonucuna göre varyanslar homojen olduğu için Scheffe post-hoc testi uygulanmıştır. Scheffe post-hoc testi sonucuna göre; gruplar arası manidar farklılığın öğrenci ve çalışıyorum grupları arasında öğrenci grubu lehine gerçekleştiği saptanmıştır ($p<,05$).

Tablo 4.18

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Çocuk Sayısı	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	p
RİÖİÖÖ Toplam	Çocuksuz	442	437,36	24,474	,000
	1 Çocuk	158	375,26		
	2 Çocuk	176	348,36		
	3 Çocuk ve Üzeri	27	329,26		
	Toplam	803			

Tablo 4.18'e bakıldığında; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, çocuk sayılarına göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2=24,474$; $p<,001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla tamamlayıcı test olan Mann Whitney U analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının çocuksuz ve 1 çocuklu çiftler arasında çocuksuz çiftler grubu lehine ($U=29632,500$; $Z=-2,829$; $p <,01$); çocuksuz ve 2 çocuklu çiftler arasında çocuksuz çiftler grubu lehine ($U=30140,000$; $Z=-4,375$; $p <,001$); anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür.

Tablo 4.19

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Yaşadıkları Yerleşim Yerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Yaşanılan Yerleşim Yeri	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	p
RİÖİÖÖ Toplam	Büyük Şehir	434	412,20	2,233	,525
	Şehir	138	383,85		
	İlçe	210	391,27		
	Kasaba/Köy	21	417,74		
	Toplam	803			

Tablo 4.19'a bakıldığında; katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının yaşadıkları yerleşim birimine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre grupların romantik ilişkideki öznel iyi oluş

sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($\chi^2=2,233$; $p>,05$).

Tablo 4.20

Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Kronik Rahatsızlıklarının Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Kronik Rahatsızlık	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	t Testi		
						Sd	t	p
RiÖİÖÖ Toplam	Var	98	60,75	10,69	1,07			
	Yok	705	64,01	9,25	,348	801	-2,881	,005

Tablo 4.20 incelendiğinde, katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının kronik rahatsızlıklarının olup olmama durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre kronik rahatsızlığı olan katılımcılar ile kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu görülmüştür ($t=-2,881$; $p<,01$).

Bölüm V: Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde analizler neticesinde ulaşılan sonuçlara, sonuçların alan yazındaki önceki araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılmasına ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Bu kısımda romantik ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin pozitif şemalar, benliğin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelendiği çalışmanın dört araştırma sorusuna yönelik bulguların sonuçları yer almaktadır.

5.1.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrımlaşması Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın ilk amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

-Katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif şema düzeyleri ve benliğin ayrımlaşması düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük seviyede anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin pozitif şema ve benliğin ayrımlaşması düzeyleri arttıkça romantik ilişkilerindeki öznel iyi oluş düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde artmaktadır.

-Katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri ile öz-yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik pozitif şemaları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bireylerin her bir pozitif şema için aldıkları puanlar arttıkça romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

-Katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarına ilişkin benlik ayrımlaşma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bireylerin duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve duygusal kopma seviyeleri azaldıkça (ölçekten yüksek puan alındıkça) ve ben pozisyonu seviyeleri arttıkça romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri de anlamlı şekilde artmaktadır.

- Katılımcıları pozitif şema ölçeği toplam puanı, öz-yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik pozitif şemaları ile benliğin ayrılaşması ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

-Katılımcıları ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık boyutlarına ilişkin ayrılaşma düzeyleri ile pozitif şema ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

5.1.2. Pozitif Şema Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın ikinci amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

-Pozitif şema ölçeği toplam puanlarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarını pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

-Öz-yetkinlik, güven, değerlilik pozitif şemalarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarını pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

-Başarı ve iyimserlik pozitif şemalarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarını yordamada anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

5.1.3. Benliğin Ayrılaşması Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın üçüncü amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

-Benliğin ayrılaşması düzeyinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

-Duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarına ilişkin ayrılaşma düzeyinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarını pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

-Başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarını yordamada anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

5.1.4. Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın dördüncü amacına yönelik, katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin olarak yapılan analizlerin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

- Kadın ve erkek katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların yaş gruplarına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. Gruplar arası manidar farklılığın 18-25 ve 26-35 yaş grupları arasında 18-25 yaş grubu lehine; 18-25 ve 36-45 yaş grupları arasında 18-25 yaş grubu lehine; 26-35 ve 36-45 yaş grupları arasında 26-35 yaş grubu lehine gerçekleştiği saptanmıştır.
- Katılımcıların doğum sırası gruplarına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
- Katılımcıların eğitim düzeylerine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
- Katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Anlamlı farklılığın algılanan alt-orta sosyo-ekonomik düzey ve algılanan yüksek sosyo-ekonomik düzey arasında algılanan yüksek sosyo-ekonomik düzey grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.
- Katılımcıların ilişki durumlarına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. Gruplar arası manidar farklılığın sevgili/flört ve evli grupları arasında sevgili/flört grubu lehine; nişanlı/sözlü ve evli grupları arasında nişanlı/sözlü grubu lehine gerçekleştiği saptanmıştır.

- Katılımcıların ilişki sürelerine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının 1-3 yıl ve 8 yıldan daha fazla grupları arasında 1-3 yıl grubu lehine, 6 ay-1 yıl ve 8 yıldan daha fazla grupları arasında 6 ay-1 yıl grubu lehine anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.
- Katılımcıların tanışma biçimine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır.
- Katılımcıların görüşme sıklığına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının birlikte yaşıyoruz ve haftada birkaç kez görüşüyoruz grupları arasında haftada birkaç kez görüşüyoruz grubu lehine anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.
- Daha önce başka romantik ilişki deneyimi olan katılımcılar ile daha önce başka romantik ilişki deneyimi olmayan katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların çalışma durumuna göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. Gruplar arası manidar farklılığın öğrenci ve çalışıyorum grupları arasında öğrenci grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.
- Katılımcıların çocuk sayısına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının çocuksuz ve 1 çocuklu çiftler arasında çocuksuz çiftler grubu lehine, çocuksuz ve 2 çocuklu çiftler arasında çocuksuz çiftler grubu lehine anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür.
- Katılımcıların yaşadıkları yerleşim birimine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

- Kronik rahatsızlığı olan katılımcılar ile kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu görülmüştür.

5.2. Tartışma

Bu bölümde çalışmanın araştırma sorularına yönelik ortaya çıkan bulgular alanyazın desteğiyle tartışılmaktadır.

Literatür incelendiğinde romantik ilişkilerde öznel iyi oluş kavramı ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş kavramı ile benzer sayılan romantik ilişki doyumu, romantik ilişki kalitesi, evlilik doyumu, evlilik uyumu vb. kavramlar ile ilgili çalışmaların bulguları doğrultusunda mevcut araştırmanın sonuçları tartışılmıştır.

Negatif şemaların yokluğu kişide pozitif şemaların var olduğu anlamına gelmese de pozitif şemalar ile ilgili bulguların tartışıldığı kısımlarda alanyazındaki hem negatif şema değişkenlerine yönelik bulgulara hem de pozitif şema değişkenlerine yönelik bulgulara birlikte yer vermenin yararlı olacağı düşünülerek negatif şemalara yönelik alanyazın bulgularına da yer verilmiştir.

5.2.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Pozitif Şema, Benliğin Ayrışması Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma

Katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif şema düzeyi, öz-yetenlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik pozitif şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin pozitif şema düzeyleri ve her bir pozitif şema için aldıkları puanlar arttıkça romantik ilişkilerindeki öznel iyi oluş düzeyleri de istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde artmaktadır.

Kılıç (2018) yaptığı çalışmada pozitif şema toplam puanlarının bireylerin iyi oluş toplam puanını olumlu yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bireylerde pozitif şema düzeylerinin yüksek olması; erken dönemde olumlu yaşantılar yaşadıkları, erken dönemde maddi ve manevi ihtiyaçlarının yerinde ve yeterince karşılandığı anlamına gelmektedir. Erken dönemde ihtiyaçlar yerinde ve yeterince karşılanırken bireyin ilişkilerle

ilgili olumlu davranış, duygu ve düşünce örüntüleri oluşmaktadır. Bu olumlu örüntülerin tekrar etmesi bireylerin iyi oluş düzeyine olumlu etki ettiği söylenebilir. Bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması erken dönemde edinilen olumlu örüntülerin romantik ilişkide tekrar etmesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Öz-yeterlilik, bireyin karşılaşacağı olaylarla, özellikle güç durumlarla başa çıkabilme yetkinliğine yönelik temel inancıdır. Bireyin romantik ilişkide kendini yeterli ve yetkin olarak algılaması, ilişki kurma yeteneğine sahip olduğunu düşünmesi, buna inanması daha kaliteli bir ilişki sürdürmesini sağlayabilir. Cui, Fincham ve Pasley'in (2008) yaptığı çalışmada öz-yeterlilik ile ilişki çatışması arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu durumun ilişkiye olumlu yansıtacağı ve bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluşunun yüksek olacağı düşünülebilir. Lopez, Morúa ve Rice'in (2007), Weiser ve Weigel'in (2016) ve Gündüz ve Karataş'ın (2020) yaptığı çalışmalarda romantik ilişkideki öz yeterlilik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Romantik ilişkide öz-yeterlilik inancı yüksek çiftlerin çatışmaları etkin bir şekilde çözmeye eğiliminde olduğu ve ilişki memnuniyetlerinin olumlu olduğu bulunmuştur (Riggio, Weiser, Valenzuela, Lui, Montes ve Heurer, 2013). Bireylerin ilişkilerinde karşılaşacakları zorlukların üstesinden gelebileceklerine ilişkin inançları arttıkça romantik ilişkilerindeki öznel iyi oluşlarının artması beklenen bir durum olarak görülebilir.

Başarı şemasına sahip bireylerin romantik ilişki alanında da kendilerini başarılı, yeterli görmesinin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerini arttıracığı düşünülebilir. Alan yazın taraması sonucunda başarı pozitif şemasına sahip bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat Savaş (2021) ve Bayar (2021) yaptıkları çalışmalarda başarısızlık erken dönem negatif şemasına sahip bireylerin başarısızlık puanları arttıkça ilişki doyumunun azaldığını ifade etmiştir. Savaş (2021), başarısızlık şemasına sahip bireylerin ilişki içerisinde kendisini yetersiz hissetmesinden kaynaklı ilişki doyumunun düşük olabileceğini söylemiştir. Telef, Uzman ve Ergen (2013), öğretmenler ile yaptığı bir çalışmada katılımcıların başarı düzeyi ile katılımcıların hem psikolojik iyi oluş düzeyi hem de öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma sonucu ışığında başarının bireylerin hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluşuna etki ettiği, bu durumun da bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyine olumlu yansıdığı düşünülebilir.

İkili ilişkilerde güven, partnerlerin birbirlerine sergilediği dürüstlük, adanmışlık (Larzelere ve Huston, 1980; Uysal, Lin ve Bush, 2012) ve ilişkiye karşı bağlılıkları ile ilgilidir. Güven duygusunun yokluğunda, kişi partnerine yalan söyleyebilir, olumsuz tepkiler verebilir (Uysal, Lin ve Bush, 2012). Bu durum da düşük ilişki kalitesine (Campbell, Simpson, Boldry ve Rubin, 2010) ve ilişkilerin kötüye gitmesine sebep olabilir (Simpson, 2007). Evli bireylere yönelik yapılan araştırmada Yıldız (2018), bireylerin güvensizlik şema puanı arttıkça ilişki doyumunun azaldığını tespit etmiştir. Savaş (2021) ve Bayar (2021) yaptıkları araştırmalarda güvensizlik/sosyal izolasyon erken dönem negatif şemasına sahip bireylerin şema puanları arttıkça ilişki doyumunun azaldığını ifade etmiştir. Güvensizlik/sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler, dünyanın güvenilir olmadığını, bu sebeple diğer bireylerin dürüst ve güvenilir olmadıklarını düşünmektedirler. Savaş'a (2021) göre; bu düşüncelere sahip bireyler ilişkilerinde soğuk ve çekimser olabilirler. Bu durum da güvensizlik şemasına sahip bireylerin romantik ilişkilerindeki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Güven, ilişkilerdeki sürekliliği sağlama, ilişkiyi derinleştirme açısından önemlidir (Larzelere ve Huston, 1980). Mutlu romantik ilişkiler için gerekli temel bir bileşendir (Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017; Gabbay, Lafontaine ve Bourque, 2012; Kemer, Bulgan ve Yıldız, 2016; Mikulincer, 1998). Güven, çiftler arası ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Anderson ve Emmers-Sommer, 2006; Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007; Şensoy, Asıcı, ve İkiz, 2019). Güven şemasına sahip birey, dünyanın ve diğer bireylerin güvenilir olduğuna ilişkin temel inanca sahiptir. Güven sayesinde kişi partneri ile sağlıklı etkileşim kurabilir. Sağlıklı etkileşimin de ilişkideki öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir. Güven duygusu sayesinde birey partneri ile daha fazla paylaşım içerisinde olabilir. Birey kendini daha rahat açabilir; ilişkiye yönelik beklentilerini, isteklerini daha rahat ifade edebilir; ilişkide yolunda gitmeyen durumları daha rahat dile getirebilir. Kendi gibi hareket etmede, farklı görüşleri ifade etmede daha az tereddüt edeceği düşünülebilir. Bütün bunlar bireyin partneri ile daha kaliteli etkileşim kurmasını sağlayabilir ve bu durum da bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyine olumlu yansıyabilir.

Olumluya dönük iletişim ve iyimserlik odaklı söylemler, derin ilişkiler açısından önemlidir (Gable, Reis, Impett ve Asher, 2004). Özellikle romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin olumlu ve iyimser söylemlerde bulunmaları, ilişkilerinin daha derin ve

yakın olmasını sağlayarak ilişki doyumunu yükseltmektedir (Gable vd., 2004; Ho vd., 2010). İkili ilişkilerde iyimser paylaşımlar, ilişkinin sürdürülmesi noktasında bireylerin motivasyonunu da arttırmaktadır (Ho vd., 2010). Çağ ve Yıldırım'ın (2018) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre iyimserlik ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Özkan (2016), araştırmasında katılımcıların iyimserlik düzeyi ile ilişki doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Machaty (2013) ise çalışmasında kadın katılımcıların iyimserlik düzeyleri ile hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumu düzeyleri arasında ilişki olduğunu; fakat erkek katılımcıların iyimserlik düzeylerinin evlilik doyumu üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. İyimser kişilerin, doyum düzeyi yüksek romantik ilişkiler geliştirebildiğine ilişkin birçok çalışma mevcuttur (Assad, Donnellan ve Conger, 2007; Carver ve Scheier, 2002, 2005; Carver, Scheier ve Segerstrom 2010; Schou, Ekeberg ve Ruland 2005; Vollmann Antoniw, Hartung ve Renner, 2011). Savaş (2021) ve Bayar (2021) yaptıkları araştırmalarda karamsarlık erken dönem negatif şemasına sahip bireylerin şema puanları arttıkça ilişki doyumunun azaldığını ifade etmiştir. Evli bireylere yönelik yapılan araştırmada Yıldız (2018), bireylerin karamsarlık negatif şema puanı arttıkça ilişki doyumunun azaldığını tespit etmiştir. Dumitrescu ve Rusu ise (2012) yaptıkları araştırmada karamsarlık şema düzeyinin artışı, ilişki doyumunun azalmasına etki ettiğini bulmuştur. Olumsuzluklara odaklanan ve geleceğe ilişkin beklentileri olumsuz olan bireylerin yakın ilişkilerinde de olumsuzluklara odaklanması, bundan dolayı ilişkideki öznel iyi oluşlarının düşük olması beklenen bir durumdur. Bütün bu araştırma sonuçları paralelinde iyimserliğin romantik ilişkideki öznel iyi oluş ile anlamlı ilişki içerisinde olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin içinde bulunduğu şartlara rağmen gelecekle veya ilişkisi ile ilgili pozitif beklentilere, olumlu durumlar ile karşılaşacağına ilişkin inanca sahip olması o bireyin romantik ilişkisindeki öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını sağladığı düşünülmektedir.

Aydın (2018), yaptığı araştırmada değerlilik ile mutluluk arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Doğan ve Eryılmaz (2013), bireyin kendini değerli algılaması olarak tanımlanan benlik saygısı (Damar, 2015) ile öznel iyi oluşun ilişki içerisinde olduğunu ifade etmiştir. Ulutaş (2018), benlik saygısı ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırmada benlik saygısı düzeyi

yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının da yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Yurt dışında yapılan araştırmalarda ise benlik saygısı ve romantik ilişki arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Erol ve Orth, 2014; Orth, Robins ve Widaman, 2012). Farklı bir perspektiften bakılacak olursa kusurluluk/utanç şemasına sahip birey kendini kötü, istenmeyen, önemsiz, değersiz ve kusurlu olarak algılar. Benlik algısı zayıftır. Benlik değeri düşüktür. Kendilerini değerli görmezler (Young vd., 2003). Bayar (2021) yaptığı araştırmada kusurluluk erken dönem negatif şemasına sahip bireylerin şema puanları arttıkça ilişki doyumunun azaldığını ifade etmiştir. Dumitrescu ve Rusu ise (2012) yaptıkları araştırmada kusurluluk şema düzeyinin artışının, ilişki doyumunun azalmasına etki ettiğini bulmuştur. Bahsi geçen alan yazın bulgularına göre; bireylerin kendini değerli hissetmesi ile romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin kendisine verdiği değer, diğer bireylerin ona vereceği değeri; bireyin kendi ile olan ilişkisinin, diğer bireylerin ona yönelik tutumlarını etkileyeceği düşünülebilir. Bireyin kendi değerine yönelik algı ve tutumlarının, partnerinin ona karşı tutumunu etkileyeceği; bu durumun da bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyini artıran bir faktör olabileceği söylenilebilir.

Bu araştırmada katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile benliğin ayrılaşması düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benliğin ayrılaşma düzeyinin artmasının romantik ilişkilere olumlu yansımaya ilişkin birçok araştırma mevcuttur. Polat ve İlhan (2018) yaptığı çalışmada çift uyumu ile benliğin ayrılaşması arasında; Kalkan ve Aydoğan (2019) yaptıkları araştırmada evlilik ilişki kalitesi ile benliğin ayrılaşması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Benlik ayrılaşma düzeyleri yüksek olan bireylerin evlilik ilişki kalitesinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz (2020), yaptığı araştırmada benliğin ayrılaşması ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Uluslararası literatürdeki çalışmalara göre de çift uyumu ve ilişki memnuniyeti ile benliğin ayrılaşması arasında ilişki vardır. Bireyin ayrılaşma düzeyi ne kadar yüksek ise ilişki memnuniyeti ve çift uyumu o kadar yüksektir (Arpita, 2006; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Hollander, 2007; Lal ve Bartle-Haring, 2011; Peleg, 2008; Stapley ve Murdock, 2020). Harrison (2003) ve Kruse (2007) ise yaptıkları çalışmalarda benliğin ayrılaşma düzeyi düşük olan bireylerin evlilik kalitesinin ve çift uyumunun düşük olduğunu bulmuşlardır. Benliğin ayrılaşması yüksek

olan bireyler, birliktelik ve bireysellik güçlerini denge içerisinde tutabilmeyi başaramışlardır. Diğerleri ile birlikte iken bireyselliklerini de koruyabılmışlardır. İlişkiler içerisinde birey olarak kendileri olabılmışlardır. Benliğin ayrımlaşması düzeyi yüksek olan bireyler, ilişki içerisinde oldukları diğer bireylerin de bireyselliklerine saygı duyarlar, onları olduğu gibi kabul ederler. Kişinin kendi olarak var olabildiği, sevildiği, kabul gördüğü; diğer bireylerin de bireyselliğinin onaylandığı bir psikolojik atmosferde olumlu ilişkilerin gelişmesi kaçınılmazdır. Benlik ayrımlaşma düzeyi ile romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı bir ilişki içerisinde olması da beklenen bir durum olarak görülebilir. Romantik ilişkiler ile benliğin ayrımlaşması toplam puanı arasındaki ilişkilere yönelik bulgular hem bu araştırmada hem ulusal literatürde hem de uluslararası literatürde birbiriyle tutarlılık göstermektedir.

Bu araştırmada katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile ben pozisyonu alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulguya paralel olarak Polat ve İlhan (2018) çift uyumu ile ben pozisyonu alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında, Yılmaz (2020) ben pozisyonu alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi ile ilişki doyumu arasında, Kalkan ve Aydoğan (2019) evlilik ilişki kalitesi ile ben pozisyonu alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Ben pozisyonu alt boyutu için ayrımlaşma düzeyleri yüksek olan bireylerin evlilik ilişki kalitesinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilerin ötekilerin etkisinde kalmadan kendi fikirlerini, düşüncelerini, duygularını, inanç ve görüşlerini rahatlıkla ve açıkça ifade etme, diğerlerini de bu konuda cesaretlendirmesine ben pozisyonu denir (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Davranışsal, bilişsel, duyuşsal anlamda özgürce hareket eden birey; partnerinin de bireyselliğine, özgürce hareket etmesine, onun sınırlarına ve fikirlerine de saygı göstereceği düşünülebilir. Bu durum da bireyin romantik ilişkisine, ilişkisindeki öznel iyi oluşa olumlu yansımış olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile duygusal kopma alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırma bulgusuna paralel olarak Polat ve İlhan (2018) çift uyumu ile duygusal kopma alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında, Yılmaz (2020) duygusal kopma alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi ile ilişki doyumu arasında, Kalkan ve Aydoğan (2019) evlilik ilişki kalitesi ile duygusal kopma boyutuna ilişkin ayrımlaşma

düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Duygusal kopma alt boyutları için ayrılaşma düzeyleri yüksek olan bireylerin evlilik ilişki kalitesinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Peleg (2008) ise duygusal kopma alt boyutu için ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik memnuniyetinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Duygusal kopma düzeyi yüksek kişi diğerleri ile duygusal ilişkiyi keserek kendini yalnızlaştırma, izole olma eğilimindedir. Duygusal kopma düzeyinin yüksek olması ailenin önemini yadsıma, aile üyelerinden kopma durumuna işaret etmektedir. (Bowen, 1978). Duygusal kopma düzeyi yüksek olan bireyler, ilişkilerindeki problemleri çözmek yerine; kendilerini ilişkiden ve ailelerinden uzaklaştırabilirler. İlişkiyi kesebilir veya en az düzeye indirebilirler. Oysa ki sağlıklı bir ilişkide bireylerin rahatlıkla sorunları konuşabiliyor, beklenti ve isteklerini dile getirebiliyor, birbirleri ile paylaşımında bulunabiliyor olmaları gerekir. Duygusal kopma alt boyutu için ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin partnerleri ile sağlıklı bir iletişim kurdukları, bu durumun da romantik ilişkilerindeki öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yansıdığı söylenebilir.

Bu araştırmada katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Polat ve İlhan (2018) çift uyumu ile duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Duygusal tepkisellik düzeyi yüksek olan birey; bir olay karşısında aşırı ve yoğun duygular yaşamakta, sakinliğini koruyup düşünmekte zorlanmakta ve duygu ile düşünce arasındaki ayrımı kaybetmektedir. Duygusal tepkisellik düzeyi yüksek olan bireyler dürtüsel ve fevri hareket edebilir, istemeden de olsa partnerini kırabilir, telafi edemeyeceği yanlışlar yapabilir. Duygusal tepkisellik düzeyi yüksek olan bireyin gerek duygularının farkında olmamasının gerek enerjisinin çoğunu yoğun duygularına harcamasının romantik ilişkisine olumsuz yansıması beklenebilir. Duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin bir tepki vermeden önce sakin kalıp düşünme ve daha makul tepki verme becerileri bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerini olumlu etkilemiş olabilir. Mevcut araştırmanın bulgusundan farklı olarak Yılmaz'ın (2020) çalışmasında duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma düzeyi ile ilişki doyumu arasında; Kalkan ve Aydoğan'ın (2019) yaptıkları araştırmada evlilik ilişki kalitesi ile

duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bu araştırmada katılımcıların romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyi ile başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna paralel olarak Polat ve İlhan (2018) yaptığı çalışmada çift uyumu ile başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Harrison (2003) ve Kruse (2007) yaptıkları çalışmalarda başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik kalitesinin ve çift uyumunun yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yılmaz'ın (2020) ise başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi ile ilişki doyumu arasında; Kalkan ve Aydoğan'ın (2019) yaptıkları araştırmada evlilik ilişki kalitesi ile başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu araştırmada başkalarına bağımlılık alt boyutuna yönelik ayrımlaşma düzeyi ile romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunsa da literatürdeki bulgular birbiri ile tutarlı değildir.

Başkalarına bağımlılık durumunda iç içe geçmeden dolayı bireyin yakın ilişki kurduğu kişilerin duygu ve düşünceleri ile kendi duygu ve düşünceleri arasında bir karışma mevcuttur. Kişi kendi ile diğerlerinin duygu ve düşünceleri arasında net bir ayırım yapamamaktadır (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen, 1988). Bireyin kendi duygu ve düşünceleri ile yakın ilişki kurduğu diğer bireylerin ya da partnerinin duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapamaması durumunda bunun ilişkilerine olumsuz yansıtacağı beklenebilir. Başkalarına bağımlı olan kişi kendisi olamamakta, iç içe geçtiği bireylerden edindiği duygu, düşünce ve davranış örüntülerini kendi ilişkisinde kullanmaktadır. Bu örüntüler olumsuz olacağı gibi her zaman işlevsel olmayabilir. Örneğin kişisel ilişkilerinde annesi, babası veya yetiştiği çevredeki bireyler gibi davranabilir. Onlardan farkında olmadan edindiği davranış, duygu, düşünce repertuarını kendi ilişkilerinde kullanabilir. Çevresinden edindiği iletişim kalıplarını, sorunla baş etme yöntemlerini, sevgi gösterme şeklini vb. birçok örüntüyü sorgusuz sualsiz ilişkisinde devam ettirebilir. Hatta bazen bireyin verdiği duygusal tepkiler kendi hissettiklerinden ziyade içinde bulunduğu çevrenin tepkileri olabilir. Bu sebeple başkalarına bağımlı bireyin romantik ilişkilerinin bu durumdan olumsuz etkileneceği; başkalarına bağımlılık alt boyutu için ayrımlaşma düzeyi

yüksek olan bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması beklenebilir.

Bu araştırmada katılımcıların pozitif şema toplam puanı, öz-yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik pozitif şemaları ile benliğin ayrımlaşması ölçeği toplam puanı arasında; katılımcıların ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık boyutlarına ilişkin ayrımlaşma düzeyleri ile pozitif şema ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireyin erken dönemde başarı, öz-yetkinlik, güven, değerlilik gibi olumlu biliş örüntülerini oluşturmasının o bireyin güçlü ve özerk bir benlik edinmesini sağlayacağı düşünülebilir. Bu durumda benlik ayrımlaşması ve alt boyutları ile pozitif şema ve alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunmasının beklenen bir durum olduğundan söz edebiliriz. Şemalar ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkilere yönelik araştırmaya rastlanılmaması sebebi ile önceki araştırma bulguları ile bu araştırmanın bulgusu arasında bir karşılaştırma yapılamamıştır.

5.2.2. Pozitif Şema Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Tartışma

Bu araştırmanın sonucuna göre pozitif şema ölçeği toplam puanlarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarını pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Her bir pozitif şemanın romantik ilişkideki öznel iyi oluşa etkisi incelendiğinde özyetkinlik, güven ve değerlilik pozitif şemalarının olumlu yönde yordayıcı etkisi olduğu; başarı ve iyimserlik pozitif şemalarının ise modele anlamlı bir katkısının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erken dönemde edinilen olumlu örüntülerin yetişkinlikte tekrar ettiği düşünüldüğünde pozitif şema düzeyi yüksek bireylerin olumlu duygular yaşaması ve yaşam alanlarına yönelik olumlu değerlendirmelerde bulunması beklenebilir. Romantik ilişkiye yönelik öznel iyi oluş düzeyinin pozitif şemalar tarafından yordanması beklenen bir durum olarak görülebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak Gündüz ve Karataş'ın (2020) yaptığı araştırmada romantik ilişkilerde öz yeterliliğin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı

bulunmuştur. Benzer bir sonuç olarak; Lopez, Morúa ve Rice'nin (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada romantik ilişkilerde öz yeterlilik yargılarının katılımcıların ilişki doyumlarını yordadığı saptanmıştır. Bireyin romantik ilişkide kendini yeterli ve yetkin olarak algılamasının, ilişki kurma yeteneğine sahip olduğunu düşünmesinin, ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceğine inanmasının daha kaliteli bir ilişki sürdürmesini sağladığı düşünülebilir.

Şensoy, Asıcı ve İkiz (2019), ikili ilişkilerde güvenin, katılımcıların ilişki doyum puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir. Daha önce yapılan çalışmalarda bireyin romantik ilişkide partnerine güvenmesi ve kendini de güvende hissetmesi ilişki doyumunun yordayıcısı olarak bulunmuştur (Anderson ve Emmers-Sommer, 2006; Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2007). Birbirine güvenen çiftlerin daha az çatıştığı, çatışmaları daha etkili ve yapıcı çözebildiği, daha sağlıklı iletişim kurabildikleri varsayıldığında ilişkideki öznel iyi oluşlarının daha yüksek olacağı düşünülebilir. Çiftler arasında güvenin zedelenmesinin ilişkiye zarar vereceği ve romantik ilişkideki öznel iyi oluşun azalmasına sebep olabileceği düşünülebilir. Güven duygusu sayesinde birey, partneri ile daha fazla paylaşım içerisinde olabilir; kendini daha rahat açabilir; ilişkiye yönelik beklentilerini, isteklerini daha rahat ifade edebilir; ilişkide yolunda gitmeyen durumları daha rahat dile getirebilir. Bütün bunlar bireyin partneri ile daha kaliteli etkileşim kurmasını sağlayabilir ve bu durum da bireyin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyinin yordanmasında etkili olduğu söylenebilir.

Aydın (2018), genç yetişkinler ile yaptığı araştırmada değerlilik özelliğinin mutluluğu açıkladığını tespit etmiştir. Doğan ve Eryılmaz (2013), bireyin kendini değerli algılaması olarak tanımlanan benlik saygısının (Damar, 2015) öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığını bulmuştur. Yurt dışında yapılan çalışmalarda ise benlik saygısının ilişki memnuniyetini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erol ve Orth, 2014; Orth, Robins ve Widaman, 2012). Alan yazın sonuçlarına bakıldığında kendilerini değerli gören bireylerin mutlu olduğu, bunun romantik ilişkilerine olumlu yansıdığı söylenebilir.

Bu araştırmada iyimserliğin romantik ilişkideki öznel iyi oluşa anlamlı katkısının olmadığı sonucuna ulaşılsa da alan yazındaki birçok araştırmada iyimserliğin romantik ilişkilere olumlu katkısının olduğu sonucu bulunmuştur (Assad, Donnellan ve Conger, 2007; Böhm, Schütz, Rentzsch, Körner ve Funke, 2010; Çağ ve Yıldırım, 2018; Dicke,

1997; Gordon ve Baucom, 2009; Machaty, 2013; Srivastava, McGonigal, Richards, Butler ve Gross, 2006). Çağ ve Yıldırım'ın (2018) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre iyimserlik, evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Machaty (2013) ise çalışmasında kadın katılımcıların iyimserlik düzeylerinin hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumunu düzeyleri üzerinde; fakat erkek katılımcıların iyimserlik düzeylerinin evlilik doyumunu üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Gordon ve Baucom (2009) iyimserliğin ilişki doyumunun olumlu yönde yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Assad, Donnellan ve Conger (2007) yaptığı çalışmada iyimserliğin romantik ilişki kalitesinin güçlü bir yordayıcısı olduğu ve iyimserliğin ilişki doyumuna olumlu yönde katkı sağladığı bulunmuştur. Sapmaz ve Doğan (2012), iyimserliğin, yaşam doyumunu ve mutluluğu olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuşlardır. Eryılmaz ve Atak (2011) ise ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada iyimserliğin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığını tespit etmişlerdir. Bireyin içinde bulunduğu şartlara rağmen gelecekle veya ilişkisi ile ilgili pozitif beklentilere, olumlu durumlar ile karşılaşacağına ilişkin inanca sahip olması o bireyin romantik ilişkisindeki öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Savaş (2021) negatif şemaların ilişki doyumuna katkısını incelediği araştırmasında karamsarlık ve başarısızlık değişkenlerinin modele özgün katkısı olmadığını; Bayar (2021) ise karamsarlık ve başarısızlık değişkenlerinin ilişki doyumunu etkilemediğini tespit etmiştir. Mevcut araştırmada iyimserlik ve başarı pozitif şemaları romantik ilişkideki öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamasa da romantik ilişkideki öznel iyi oluş ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

5.2.3. Benliğin Ayrışması Puanlarının Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Tartışma

Bu araştırmada benliğin ayrışması ölçeği toplam puanlarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarına pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benliğin ayrışma düzeyinin yüksek oluşu romantik ilişkilere olumlu yansımaktadır. Bu bulgu alan yazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermektedir. Polat ve İlhan (2018) benliğin ayrışmasının çift uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kalkan (2018), benliğin ayrışmasının evlilik

ilişki kalitesini açıkladığını ve evlilik ilişki kalitesine olumlu katkısının olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz (2020) ise benliğin ayrılaşmasının ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında birliktelik ve bireysellik güçlerini dengede tutan, benlik ayrılaşma düzeyi yüksek kişilerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin bu durumdan olumlu etkilendiği söylenebilir.

Bu araştırmada duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma puanlarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarına pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin bir tepki vermeden önce sakin kalıp düşünme ve daha makul, daha yapıcı tepki verdiği düşünülebilir. Duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma düzeyinin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyini yordamasının sebeplerinden biri bu nokta olabilir.

Alan yazına bakıldığında ise duygusal tepkisellik alt boyutuna ilişkin ayrılaşma puanının romantik ilişkilere anlamlı bir katkısının olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Polat ve İlhan (2018) duygusal tepkisellik boyutuna ilişkin ayrılaşma puanının çift uyumunu; Kalkan (2018) evlilik ilişki kalitesini; Yılmaz (2020) ise ilişki doyumunu yordamada anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarına ilişkin ayrılaşma puanlarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarına pozitif yönde anlamlı şekilde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu alan yazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermektedir. Polat ve İlhan (2018) ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarına ilişkin ayrılaşma puanlarının çift uyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kalkan (2018) ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarına ilişkin ayrılaşma puanlarının evlilik ilişki kalitesini açıkladığını ve evlilik ilişki kalitesine olumlu katkısının olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz (2020) ise ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarına ilişkin ayrılaşma puanlarının ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ben pozisyonunu koruyabilen birey; davranışsal, bilişsel ve duyuşsal anlamda özgürce hareket eden; partnerinin de bireyselliğine, özgürce hareket etmesine, onun sınırlarına ve fikirlerine saygı gösteren bireydir. Bu durumun ilişkiye olumlu yansıdığı düşünülebilir. Duygusal

kopma düzeyi yüksek kişi ise diğerleri ile duygusal ilişkiyi keserek kendini yalnızlaştırma, izole olma eğilimindedir. Duygusal kopma düzeyi düşük olan bireyler ilişkilerindeki problemlerden kaçmak yerine; problemleri çözmeye ve ilişkiyi sürdürmeye gayret ederler. Bunun romantik ilişkilere olumlu yansıdığı düşünülebilir.

Bu araştırmada başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma puanlarının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş toplam puanlarını yordamada anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu Polat ve İlhan'ın (2018) araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Polat ve İlhan (2018) yaptıkları çalışmada başkalarına bağımlılık alt boyutuna ilişkin ayrımlaşma düzeyinin çift uyumuna anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bireyin kendi duygu ve düşünceleri ile yakın ilişki kurduğu diğer bireylerin ya da partnerinin duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapamaması durumunda bunun ilişkilerine olumsuz yansıtacağı düşünülse de başkalarına bağımlılık(iç içe geçme) düzeyinin romantik ilişkiye bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.4. Katılımcıların Romantik İlişkideki Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma

Bu araştırmada kadın ve erkek katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan güncel çalışmalarda ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. (Arslan, 2020; Atıcı ve Özbiçer, 2018; Bayar, 2021; Beştav, 2007; Budak, 2011; Eken, 2019; Karataş, 2019; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Soğancı, 2017; Ulutaş, 2018; Yılmaz, 2020). Mevcut araştırmanın sonucu romantik ilişkideki öznel iyi oluş kavramı ile benzer sayılabilecek evlilik doyumu ve evlilik uyumu ile ilgili yapılan araştırma sonuçları ile de paralellik göstermektedir (Kabasakal ve Soylu, 2016; Kapucı, 2014; Koyuncu, 2019; Kubat, 2012; Özaydın, 2016; Sancaktar, 2016; Soğancı, 2017; Taşköprü, 2013; Theran, 2011; Tuzcu, 2017; Uçar, 2018; Yıldız, 2013; Yılmaz, 2015). Buna karşın literatürde romantik ilişki doyumu ve kalitesinin, evlilik doyumu ve uyumunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ile ilgili araştırmalar da mevcuttur. Özel (2021), Karatatar (2018) ve Sakallı-Uğurlu (2003) çalışmalarında kadınların ilişki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Debord, Romans ve Krieshok (1996), Gagnon, Hersen, Kabacoff ve Van

Hasselt (1999), Jackson, Miller, Oka ve Henry (2014), Özbiçer (2013), Sarı (2008), Shek ve Tsang (1993) ise yaptıkları araştırmalarda erkeklerin romantik ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kalkan (2018) ise erkeklerin evlilik kalitesi algılarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Başat (2004) ve Demir (2014) ise erkeklerin evlilik doyumlarının daha fazla olduğunu bulmuşlardır.

Alan yazında cinsiyete göre bireylerin romantik ilişkideki doyumunun farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tutarlı bulgu bulunmamaktadır. Bu araştırmada cinsiyete göre romantik ilişkideki öznel iyi oluşun farklılaşmamasının sebebi katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili algıları olabilir.

Kültürle birlikte çocukluktan itibaren öğrenile gelen toplumsal cinsiyet rolleri bireylerin ilişkideki tutumlarına ve ilişki doyumuna etki edecektir (Kurdek, 1987; Holm, Werner-Wilson, Cook ve Berger, 2001). Bireyselleliğin hakim olduğu kültürlerde kadın ve erkeklerin cinsiyet algılarının eşitlikçi olduğu söylenebilir. Hofstede, Hofstede ve Minkov (Akt. Özel, 2021) bireyselleliğin hakim olduğu toplumlarda cinsiyetin ilişki doyumuna etkisinin olmadığını dile getirmişlerdir. Türk (2019), eğitim düzeyinin artmasıyla bireylerin bireyselci benlik düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmasında üniversite ve lisansüstü mezunların bireyselci benlik puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın örnekleme bakıldığında katılımcıların % 69'u lisans mezunudur ve % 29'u ise lisansüstü eğitim almıştır. Bu araştırmanın örnekleminin de bireyselci benlik düzeylerinin yüksek olduğu varsayılabilir. Eğitim düzeyinin artmasıyla eşitlikçi toplumsal cinsiyet algısının daha yüksek olduğuna yönelik araştırmalar mevcuttur (Altuntaş ve Altınova, 2015; Kodan Çetinkaya, 2013). Bu araştırmanın örnekleminin bireyselci benlik kurgusuna sahip olduğu ve katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılarının eşitlikçi olduğu varsayıldığında romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmama durumu alan yazın bulgularıyla açıklanabilir.

Bu araştırmada katılımcıların yaş gruplarına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin yaş arttıkça azaldığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu sonuç ile benzer bulgular mevcuttur. Bayar (2021) ve Dinçsoy (2021) çalışmalarında yaş grubu arttıkça ilişki doyumunun düştüğü bulgusuna ulaşmıştır.

Dönerce-Aksoy (2018) ve Eken (2019) de yaptıkları araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Taşköprü (2013), Tuzcu (2017) ve Yıldız (2018) çalışmalarında yaş arttıkça evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Yurtdışında Jose ve Alfonso (2007; akt. Özaydın, 2016) da ilişki doyumunun yaşın artmasıyla azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişkilerin ilk yıllarında çiftlerin birbirlerini yeni tanıdıkları; birlikte farklı şeyleri ilk defa deneyimledikleri; buna bağlı olarak mutluluk, merak ve heyecan gibi duyguları yoğun yaşadıkları düşünülebilir. Bunun da romantik ilişkideki öznel iyi oluşu olumlu etkilediği söylenebilir. Yaş grubunun yükselmesi ile merak ve heyecan duygularının azalması, ilişkinin rutine dönüşmesi, bireylere farklı rol ve sorumlulukların yüklenmesi sonucu ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin azalmış olabileceği düşünülebilir. Bazı çalışmalarda ise yaş grubu düzeyi yükseldikçe ilişki doyumunun da yükseldiğine ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır (Atıcı ve Özbiçer, 2018; Özaydın, 2016). Bazı çalışmalarda ise romantik ilişkinin yaşla ilişkili olmadığı, yaş grubuna göre romantik ilişki doyumunun farklılaşmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Karataş, 2019; Ökten, 2016; Özel, 2021; Saraç, Hamamcı, Güçray, 2015; Savaş, 2020; Soğancı, 2017; Ulutaş, 2018). Koyuncu (2019), Sancaktar (2016) ve Yıldız (2013) ise araştırmalarında evlilik doyumlarının yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada katılımcıların doğum sırası gruplarına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamaları ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alanyazın tarandığında romantik ilişki ve doğum sırası arasındaki ilişkilere yönelik sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. İlmen (2020) tek çocuk olan bireylerin evlilik uyumunun bu durumdan olumsuz etkilendiği; evlilik uyumunun diğer doğum sıralarına göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Çelebi ve Nedim-Bal (2015) ise eşleri ile aynı doğum sırasına sahip bireyler ile eşleriyle doğum sırası farklı olan bireylerin evlilik uyumunu incelediği çalışmasında, doğum sırası aynı olan bireylerin doğum sırası farklı olan bireylere göre evlilik uyumunun daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bayrak (2019) ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin; Aksoy, Güngör Aytar ve Kaytez (2017) ise öğrencilerin mutluluk düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada katılımcıların eğitim düzeylerine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamaları ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmediği

sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucu alanyazındaki birçok araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Arslan (2020), Bayar (2021), Eken (2019), Öztahtacı (2017) Savaş (2021) ve Soğancı (2017) ve çalışmalarında katılımcıların eğitim durumuna göre ilişki doyumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Farklı eğitim düzeyine sahip bireylerin romantik ilişki düzeyleri benzerlik göstermektedir. Kubat (2012), Sancaktar (2016) ve Taşköprü (2013) ve yaptıkları araştırmalarda evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Koyuncu (2019) ise farklı eğitim düzeyindeki bireylerin ilişkilerde mutluluk ve evlilik doyumlarının benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelebi ve Nedim-Bal (2015), bireylerin evlilik uyum düzeylerinin eğitim durumlarına göre değişmediği sonucuna ulaşmışlardır. Yılmaz (2015) ise evlilik uyumu ve eğitim düzeyi arasında ilişkinin olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Kaya (2017) ise yaptığı araştırmada kırsalda yaşayan kadınların evlilik doyumunu ve evlilik uyum puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı; fakat ilişkilerde mutluluk düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Lise ve üzeri mezun katılımcıların ilişkilerde mutluluk düzeyinin ortaokul ve altı mezunlardan daha fazla olduğu saptanmıştır. Kangal (2013) ise bireylerin eğitim düzeyi ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yılmaz (2020) katılımcıların eğitim düzeylerine göre romantik ilişkiden aldıkları doyumun farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişkiden alınan doyum puanları sırası ile en fazla lise mezunu, üniversite mezunu, lisansüstü mezun ve üniversite öğrencileri şeklinde tespit edilmiştir. Benzer şekilde Karatatar (2018) ve Dönerce (2018) de eğitim düzeylerine göre bireylerin ilişki doyumlarının farklılaştığı, Çağ ve Yıldırım (2013) ise ilişki doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2013) ise eğitim düzeyi arttıka evlilik doyumunun arttığı; fakat lise mezunlarının yüksekokul mezunlarına göre evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında bireylerin eğitim düzeylerinin romantik ilişkilerine etkisi ile ilgili tutarlılık bulunmamaktadır. Mevcut araştırmada katılımcıların %2'si lise mezunudur, %69 lisans mezunudur ve %29'u lisansüstü eğitim almıştır. Katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımı göz önüne alındığında ilkokul, ortaokul mezunlarına ulaşılmadığı ve katılımcıların yalnızca % 2'sinin lise mezunu olduğu görölmektedir. Farklı eğitim düzeyinden katılımcıların araştırmada yeterince temsil edilmediği göze çarpmaktadır. Lisans ve lisansüstü eğitim almış bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin benzerlik

göstermesi ise her iki grubun da üniversite hayatının ve yükseköğrenim sağladığı farkındalıklardan benzer şekilde etkilenmiş olabilecekleri düşünülebilir.

Bu araştırmada katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamaları ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yüksek sosyo-ekonomik düzey algısı olan katılımcıların alt-orta sosyo-ekonomik düzey algısına sahip olanlara göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri daha fazladır. Koyuncu (2019), Kubat (2012), Sancaktar (2016) ve Taşköprü (2013) yaptıkları çalışmalarda bireylerin gelir düzeyleri arttıkça evlilik doyumlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Şendil ve Korkut (2008) ekonomik durumu kötü olan bireylerin çift uyum düzeylerinin ekonomik durumu orta ve iyi olan bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diener (2000), maddi koşulların iyileşmesinin bireylerin taleplerine ulaşmalarını sağlayarak onlara mutluluk getireceğini ifade etmiştir. Bradbury ve Fincham (2000) ekonomik zorlukların evlilik hayatını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ekonomik zorluklardan dolayı bireylerin stres içerisinde olması, bu stresin bireyin mutluluğuna, günlük yaşamına, eğer romantik ilişkisi var ise bu ilişkiye bir yansımalarının olması beklenen bir durum olarak görülebilir. Ekonomik anlamda daha iyi şartlara sahip bireylerin ise yaşam kalitelerinin arttığı, bu durumun romantik ilişkiye olumlu yansıdığı, romantik ilişkideki öznel iyi oluşu artırdığı düşünülebilir.

Bu araştırmada katılımcıların ilişki durumlarına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği; sevgili/flört ve nişanlı/sözlü grubundaki bireylerin ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde ilişki türüne göre bireylerin ilişki doyumunun hem farklılaşmadığına hem de farklılaştığına ilişkin bulgular mevcuttur. Farklılaşmanın olduğunu belirten araştırmaların bazılarında sevgili/flört grubundaki bireylerin ilişki doyumlarının evli bireylere göre fazla olduğu; bazılarında ise evli bireylerin romantik ilişki doyumlarının sevgili/flört grubundaki bireylerden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bayar (2021), sözlü/nişanlı bireylerin ilişki doyumlarının evlilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Saraç (2013) ise nişanlı/sözlü grubundaki bireylerin romantik ilişkiden aldıkları doyum düzeyinin flört grubundaki bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eken (2019) ise sevgili/flört grubu ile nişanlı/sözlü/evli gruplarının romantik ilişkiden aldıkları doyumu

incelemiştir. Nişanlı/sözlü/evli bireylerin romantik ilişkiden aldıkları doyumun flört/sevgili grubundakilerden daha yüksek bulunmuştur (Eken, 2019). Yılmaz (2020), yaptığı araştırmada sırası ile evli, nişanlı ve flört grubundaki bireylerin romantik ilişkiden aldıkları doyumunun fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buğa (2009) ise romantik ilişki doyumunun ilişki türü tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşmıştır. İlişki türüne göre romantik ilişkiden alınan doyum anlamlı farklılık gösterse de alanyazındaki bulgular tutarlı değildir. Bu araştırmanın sonucuna göre flört/sevgili grubundaki bireyler hem nişanlı/sözlü hem de evli bireylere göre ilişkilerinde daha mutlulardır. Hendrick (1988), birbirlerine vakit ayırabilen ve iyi arkadaş olan partnerlerin ilişki doyumunun yüksek olduğunu ifade etmiştir. Flört/sevgili dönemi nişanlılık ve evlilik dönemine kıyasla daha erken dönemleri içermektedir. Bu dönemde bireylerin birbirlerini tanıma, birbirleri ile vakit geçirme, ilk defa bir şeyleri birlikte deneyimleme gibi durumların yaşanması sebebi ile çiftler olumlu duyguları ve heyecanı daha fazla yaşıyor olabilirler. Bu durumun da çiftlerin romantik ilişkideki öznel iyi oluşlarına olumlu yansıdığı söylenebilir. Eken (2019) ve Saraç (2013) ise evli ve sözlü/nişanlı bireylerin ilişki doyum puanlarının daha yüksek olmasını evlilik ya da nişan ile ilişkinin önündeki belirsizliğin ortadan kalkmasına, ilişkinin daha ciddi hale gelmesine ve ciddileşme ile çiftlerin güven, bağlılık ve aidiyet duygularının artmasına bağlamışlardır. Arslan (2020) sevgili ve nişanlı/sözlü iki grubun; Baylan (2018) ise sevgili, nişanlı/sözlü ve evli üç grubun romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmada katılımcıların ilişki sürelerine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamaları ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. İlişki süresi 1-3 yıl arası ve 6 ay- 1 yıl arası olan bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri ilişki süresi 8 yıldan fazla olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkmıştır.

Alanyazın incelendiğinde ilişki süresinin romantik ilişkiye nasıl yansıdığına ilişkin tutarlı bulgular yoktur. Bazı araştırmacılar ilişki süresine göre romantik ilişki doyumunu, romantik ilişki kalitesi ve evlilik doyumunun farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bazı araştırmacılar ise farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşan araştırmacıların bazıları ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunu, romantik ilişki kalitesi ve evlilik doyumunun arttığını belirtmiştir; bazıları ise ilişki süresi

arttikça romantik ilişki doyumu, romantik ilişki kalitesi ve evlilik doyumunun azaldığını söylemiştir. Bu araştırmanın sonucundan farklı olarak Saraç (2013) ilişki süresinin romantik ilişki doyumunu yordamadığını; Çürükvelioğlu (2012) ve Soğancı (2017) ise ilişki süresinin romantik ilişki doyumunda anlamlı bir etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015), Ulutaş (2018) ve Yavuz (2018) ilişki süresine göre ilişki doyumunun farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Koyuncu (2019) evliler ile yaptığı çalışmada bireylerin evlilik doyumu, öznel mutluluk ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Eken (2019) ilişki süresi 2-5 yıl arası olan katılımcıların ilişki doyum düzeylerinin ilişki süresi 1 yıldan daha az ve 10 yıldan daha fazla olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Savaş (2021) 6 aydan az ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki doyumunun 6-12 ay, 1-3 yıl, 3-6 yıl ve 6 yıldan daha fazla süre romantik ilişkisi olan bireylere göre daha az olduğu; 6-12 ay, 1-3 yıl ve 3-6 yıl arası ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki doyumunun ise 6 yıldan daha fazla ilişkisi olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öztahtacı (2017) ve Toksöz (2018) evlilik süresinin artması ile romantik ilişki doyumunun azaldığını; Kubat (2012) ise evlilik doyumunun azaldığını ifade etmişlerdir. Bayar (2021) ise 1-3 yıl arası ve 3 yıldan fazla ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumlarının ilişki süresi 6 aydan daha az olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Budak (2011), 25-60 ay ve 7-24 ay arası ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki doyumunun ilişki süresi 6 aydan daha az olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Arslan (2020) ilişki süresine göre bireylerin ilişki kalitesi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlişki süresi arttikça ilişki kalitesinin arttığını ifade etmiştir. Yılmaz (2020) 1 yıldan az, 1-3 yıl arası ve 4 yıldan fazla ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumunu incelediği araştırmasında, ilişki doyumunun süre arttikça arttığı sonucuna ulaşmıştır. Özel (2021) ise ilişki süresi 5 yıldan daha fazla olan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazındaki bulguların büyük bir kısmı romantik ilişki doyumunun en az düzeyde olduğu zamanın ilişkinin ilk 6 ayı olduğunu göstermektedir. Bireylerin birbirlerini daha az tanınması, birbirlerinin sınırlarını yeni yeni keşfediyor olmaları, ilişkideki anlaşmazlıkları çözme yöntemlerini keşfetmemiş olmaları, birbirlerinin eksikliklerini daha az tolere edebilmeleri, birbirlerine bağılılıklarının daha az olması gibi

sebepler bu duruma sebep olmuş olabilir. Alanyazın bulgularına bakılarak ilişkiden alınan doyumun en fazla olduğu yılların ise 1-5 yıl arası olduğu söylenebilir. 1-5 yıl arası zamandan sonra romantik ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir. İlişkinin bir rutine dönüşmesi; heyecan, merak ve tutkunun azalması ve anne-baba gibi farklı rollerin eklenmesinin bu duruma sebep olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada katılımcıların tanışma biçimine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin partnerleri ile internet, aile, arkadaş ve kendi girişimleri aracılığı ile tanışma biçimlerine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş puanları değişmemektedir. Alanyazın incelendiği yapılan araştırmaların görücü usulü tanışarak evlenme ile flört ederek evlenme durumunun evlilik doyumuna ve evlilik uyumuna yansımaya yönelik olduğu görülmektedir. Tanışma biçimine göre bireylerin romantik ilişkilerindeki öznel iyi oluş, ilişki doyumunu düzeylerini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Kubat (2012) görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kublay ve Oktan (2015) bireylerin evlilik uyumunun severek/flört ederek evlenme ve görücü usulü evlenme biçimine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Akbaş (2008) ve Ödemiş (2008) de benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Alanyazında bu bulguların tersini söyleyen araştırmalarda mevcuttur. Koyuncu (2019) yaptığı araştırmasında flört ederek evlenen bireylerin öznel mutluluk, evlilik doyum ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin bariz şekilde görücü usulü evlenenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çimen (2007), Kaya (2017) ve Yıldız (2013) anlaşılarak/flört ederek evlenenlerin görücü usulü ile evlenenlere göre daha yüksek evlilik doyumunu hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Sancaktar (2016) ise görücü usulü ile evlenen bireylerin evlilik doyum düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Mevcut araştırma sonucuna göre tanışma kanalının ilişkideki öznel iyi oluş düzeyine anlamlı bir etkisi yoktur.

Bu araştırmada katılımcıların görüşme sıklığına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamaları ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyi en yüksek grubun haftada birkaç kez görüşen grup; en düşük grubun ise birkaç ayda bir görüşen grup ve birlikte yaşayan grup olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haftada birkaç kez görüşen

bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri birlikte yaşayan bireylere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde görüşme sıklığı ile ilişki doyumu, ilişki kalitesi ve ilişkideki öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaya rastlanmamıştır.

Bireylerin birbirine yakın olduğu ve birbirinden çok uzak olduğu iki grubun ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olmasının sebebi ilk grup için sınırların ihlal edilebileceği bir ortama elverişli olması; ikinci grup için ise çiftlerin birlikte paylaşım yapabileceği, vakit geçirebileceği ortamdan uzak olması olabilir.

Mevcut araştırmanın verileri COVID-19 salgınından kaynaklı sosyal yaşamda kısıtlamaların olduğu, bireylerin evlere kapandığı ve evlerden çalıştığı dönemde toplanmıştır. Evlerden çevrimiçi çalışma hayatının kişiye evle ilgili yeni sorumluluklar getirmiş olabileceği, bu durumun da evli ve çocuklu bireylerin romantik ilişkilerini olumsuz etkilediği düşünülebilir. Çiftlerin evlerde daha uzun süre birlikte vakit geçirmelerinden dolayı sınırların ihlal edilme durumunun yüksek olduğu ve kişisel sağaltımı sağlayacak sosyal aktivitelerden uzak kaldıkları düşünüldüğünde böyle bir atmosferin çiftlerin ilişkilerine olumsuz yansıdığı düşünülebilir.

Sınırların ihlal edilmediği, uzaklığın aşırı olmadığı ve çiftlerin birlikte kaliteli vakit geçirebilecekleri bir ortamın yüksek düzeyde romantik ilişkideki öznel iyi oluş için elverişli olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada daha önce başka romantik ilişki deneyimi olan katılımcılar ile daha önce başka romantik ilişki deneyimi olmayan katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Soğancı (2017) romantik ilişki doyumunu katılımcıların mevcut romantik ilişkisinin hayatlarındaki kaçınıcı ilişki olduğuna göre incelemiş ve gruplar arası anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Budak (2011) ise bireylerin yaşadığı romantik ilişki sayısının romantik ilişki doyumuna etki etmediği sonucuna ulaşmıştır. Alanyazındaki araştırma sayısı kısıtlı olsa da bulgular birbiri ile tutarlıdır. Bireylerin yaşadığı romantik ilişki sayısının onların romantik ilişkilerine anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Kurulan her ilişkinin biricik, kendine özgü ve karşıdaki partner ile ilişkili olması böyle bir sonucu doğurmuş olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların çalışma durumuna göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş leği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir şekilde çalışan bireylerden yüksek çıkmıştır. Alanyazında bireylerin romantik ilişkiden aldıkları doyum düzeylerinin ğrenci, çalışan ve çalışmayan gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat bireylerin çalışıyor olmasından kaynaklı gerek ekonomik durumunun iyileşmesi gerekse iş yaşamının sunduğu sosyal ortam sayesinde bireylerin yaşam doyumunun arttığını ifade eden araştırma mevcuttur. Soylu ve Kabasakal (2016) yaptıkları araştırmada çalışan evli kadınların yaşam doyumunu puanlarının çalışmayan evli kadınlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çilli, Kaya, Bodur, zkan ve Kucur (2004) alışmayan kadınların çalışan kadınlara nispeten daha fazla ruhsal sorun yaşadığı sonucuna ulaşmıştır.

Diener ve Seligman'a (2004) göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyine sosyal ilişkilerin etkisi ekonomik faktörlerden daha fazladır. Bireyin bir kazanca sahip olup olmamasından ziyade iş ortamının sağladığı sosyal çevrenin yaşam doyumuna ve öznel iyi oluşa etkisine vurgu yapmışlardır. Bireyin sosyal ilişkilerinin iyi olmasının o bireyin öznel iyi oluşuna olumlu etki edeceği söylenbilir. Çalışma hayatının getireceği iyi sosyal ilişkiler bireylerin ruh sağlığına, yaşam doyumuna, öznel iyi oluşuna ve dolaylı yoldan romantik ilişkilerine olumlu etkisinin olacağı düşünülebilir.

Mevcut araştırmada öğrencilerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin diğer iki gruptan daha yüksek olması öğrencilerin partnerleri ile iletişim kurabilecekleri veya birlikte sosyal aktiviteler yapabilecekleri zamana daha fazla sahip olmalarından kaynaklı olabilir. alışan bireylerin vaktinin büyük bir kısmının iş yaşamıyla ve iş sonrası dinlenme ile geçtiği düşünülürse çalışan bireylerin partnerleri ile verimli vakit geçirebildikleri srenin daha kısıtlı olduğu söylenbilir. Çalışmayan bireylerin ise gerek yaşam dönemi görevlerinin tam yerine getirememelerinden, gerek ekonomik anlamda bağımsızlıklarının olmamasından, gerek sosyal çevrelerinin kısıtlı olmasından öznel iyi oluş düzeyleri olumsuz etkileniyor olabilir.

alışan ve çalışmayan gruplar arasında romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyi arasında farklılığın olmaması ise pandemi döneminde yaşanan uzaktan çalışma ve sosyal kısıtlamalardan kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada katılımcıların çocuk sayısına göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu, çocuğu olmayan bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin 1 ve 2 çocuğu olan bireylere göre anlamlı Şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya paralel olarak Taşköprü (2013) ocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumlarının ocuk sahibi olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada ise 0-13 yaş arası çocuğu olan bireylerin evlilik doyumlarının çocuğu olmayan çiftlere göre anlamlı Şekilde düşük olduğu; 17 yaş üstü çocuğa sahip bireyler ile çocuğu olmayan bireylerin evlilik doyumlarının benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Orbuch, House, Mero ve Webster, 1996; akt: ınar, 2008). Kukay (2005) ise kendi istekleri doğrultusunda ocuk sahibi olmayan bireylerin çocuğu olan bireylerden daha yüksek evlilik doyumunu hissettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Koyuncu (2019) ise farklı sayılarda çocuğa sahip bireyler ile hiç çocuğu olmayan bireylerin öznel mutluluk, evlilik doyumunu ve ilişkilerde mutluluk düzeyi arasında bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sancaktar (2016) ve Tezer (2016) ise ocuk sayısı ve evlilik doyumunu arasında bir etkileşimin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çocuklar, ihtiyaçlarının karşılanması için bakım ve sorumluluk gerektirmektedir. Çiftlerin ilgi ve dikkatlerini çocuğa vermesinin, birbirlerine ve ilişkilerine harcayacakları zamana ve aralarındaki etkileşime olumsuz yansıtacağı düşünülebilir. ocuğu olmayan bireylerin partnerlerine daha fazla vakit ayırabilecekleri düşünüldüğünde bu durumun romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yansıtması beklenen bir durum olarak görülebilir.

Bu araştırmada katılımcıların yaşadıkları yerleşim birimine göre romantik ilişkideki öznel iyi oluş sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yaşanılan yere göre bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri değişmemektedir. Alanyazında bu sonuca paralel çalışmalar mevcuttur. Koyuncu (2019) bireylerin evlilik doyumunu, ilişkilerde mutluluk ve öznel mutluluk düzeylerinin bireylerin büyüdüğü yerleşim birimine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bayar (2021), Eken (2019) ve Koç (2018) yetişkinlerin ilişki doyumuna yaşanılan yerin etki etmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulguların tersine Kaya (2017) ise kırsalda yaşayan

bireylerin evlilik doyumlarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Değişen yaşam koşulları düşünüldüğünde bireyler farklı yerlerde yaşasalar dahi benzer çevresel etmenlere sahip oldukları düşünülebilir. Dünyanın küresel köy haline gelmesiyle büyük-küçük yerleşim birimi kavramının etkisini yitirdiği; bireylerin teknolojinin, sosyal medyanın, internetin ve ulaşımın gelişmesi sayesinde istedikleri birçok imkana benzer şekilde ulaşabildiği düşünülebilir. Bu durumun farklı yerleşim birimlerinde yaşayan bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerinin benzer çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Kronik rahatsızlığı olan katılımcılar ile kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu görülmüştür. Kronik rahatsızlığı olan bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyleri kronik rahatsızlığı olmayan bireylere göre anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır. Kronik rahatsızlıklar durumun ciddiyetine göre değişse de bireyin yaşam standartlarını olumsuz etkileyebilir. Kişinin yaşam doyumuna, öznel iyi oluşuna hatta romantik ilişkisine olumsuz yansiyabilir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmada ulaşılan sonuçlar ışığında uygulamacılara ve bu araştırmanın konusuyla ilgili benzer çalışmalar yapmayı düşünen araştırmacılara öneriler bulunmaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara Öneriler

-Ulusal alan yazında romantik ilişkideki öznel iyi oluş ve pozitif şemalar ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ve pozitif şemalar ile ilgili araştırmaların yapılması alan yazını zenginleştirecektir.

-Mevcut araştırmada Keyfitz (2010) tarafından geliştirilen, Kılıç (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan, beş pozitif şemayı içeren Pozitif Şema Ölçeği kullanılmıştır. Louis ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen, mevcut araştırmanın verileri analiz edildiği sırada Velibaşoğlu (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan 14 pozitif şemayı içeren Young Pozitif

Şema Ölçeği'nin kullanılarak romantik ilişkideki öznel iyi oluşla ilgili araştırmanın yapılmasının daha zengin bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

-Bu çalışma COVID-19 salgınının olduğu dönemde gerçekleştirilmiştir. COVID-19 salgınına bağlı sosyal yaşamdaki değişikliklerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyine etki ettiği düşünülmektedir. Küresel bir tehditin olmadığı zaman diliminde benzer çalışmanın yürütülmesi önerilmektedir.

-Her eğitim düzeyi grubundan katılımcıya ulaşılamamıştır. Her eğitim düzeyi grubu için veri toplanarak romantik ilişkideki öznel iyi oluşun eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi önerilir.

-Yaş gruplarına (gelişim dönemleri) göre bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş, pozitif şemalar ve benliğin ayrımlaşması düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilir.

5.3.2. Uygulamalara Öneriler

-Çalışmada pozitif şemaların ve benlik ayrımlaşmasının bireylerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda çiftlerin romantik ilişkideki öznel iyi oluş düzeyini artırmak için çift danışmanları; bireylerin pozitif şemalarını güçlendirmeye, güçlü kaynaklarını ortaya çıkarmaya ve benlik ayrımlaşma düzeylerini artırmaya yönelik çalışma, teknik ve psikoeğitimlerden yararlanılabilir.

-Romantik ilişkideki sorunlara yönelik danışmalarda bu araştırmanın demografik değişkenlere (yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, ilişki durumu, çalışma durumu) yönelik bulguları dikkate alınarak danışana yönelik bireysel değerlendirmeler yapılabilir.

-Her yaş grubu için pozitif kaynakların güçlendirilmesine; ergenlik dönemi ve sonrası için bireylerin sağlıklı şekilde benlik ayrımlaşmaları sağlanmasına yönelik psikoeğitimler hazırlanabilir.

-Sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi, sağlıklı aile ve toplum inşası için akademisyenler, okul psikolojik danışmanları, rehberlik ve araştırma merkezleri, Aile Çalışma ve Sosyal

Hizmetler Bakanlığı, belediyeler tarafından pozitif Şemaları g¼çlendirmeye yönelik, benlik ayrımlaşma d¼zeyini artırmaya yönelik eğitimler ve bilgilendirme çalışmalarının yapılması önerilir.



Kaynakça

- Abbas, S. P. (2016) Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 4(2), 665-676. <http://www.ijhcs.com/index.php/ijhcs/index>
- Acar, T. ve Acar, N. V. (2013). “Babam ve Oğlum” Filmi’nin Çok Kuşaklı/kuşaklararası Aile Terapisi’nin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Akbaş, M. (2008). *Endüstri meslek liselerinde görev yapan öğretmenlerin evlilik uyumları ile öğretmenlik tutumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (Ed). (2015). *Psikolojide Güncel Kavramlar I: Pozitif Psikoloji*. Nobel Akademi.
- Aksoy, A. B., Güngör Aytar, A. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Altun, G. (2015). *Evli bireylerde bağlanma tarzları ve erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Altuntaş, O. ve Altınova, H. H. (2015). Toplumsal cinsiyet algısı ile sosyo-ekonomik değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Turkish Studies–International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6), 83-100.

- American Psychological Association. (2015). APA dictionary of psychology. Washington, DC: APA. <https://dictionary.apa.org/>
- Anderson, T. L., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153-172. <https://doi.org/10.1080/10510970600666834>
- Arpita, L. (2006). *Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, depression, monitoring/blunting style, adherence to treatment and quality of life in patients with chronic lung disease* [Unpublished doctoral dissertation]. The Ohio State University.
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- 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>
- Atıcı, M. ve Özbiçer, S.M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *International Journal of Human Sciences*, 15(1), 266- 279.
- Aydın, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1023-1030. <https://doi.org/10.18506/anemon.424118>
- Baier, A. C. (1986). Trust and antitrust. *Ethics*, 96 (2), 231-260. <https://doi.org/10.1086/292745>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3

- Başat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction*. [Unpublished master thesis]. Middle East Technical University.
- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Baylan, B. (2018). *Çiftlerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bayrak, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194–198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Beck, A. T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 6(4), 276–284.
- Beck, A.T. ve Alford, B.A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2. Edth). University of Pennsylvania Press.

- Beck, J.S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*.(2. Baskı). (M. Şahin, Çev.) Nobel Akademik Yayıncılık. (Orjinal eserin basım tarihi 2011)
- Becvar, D. S., ve Becvar, R. J. (2013). *Family therapy: A systemic integration*. Pearson Education.
- Berger, L., McMakin, D., & Furman, W. (2005). The language of love: Romantic relationships in adolescence. In *Talking adolescence: Perspectives on communication in the teenage years* (pp. 129- 145). Peter Lang Publishing.
- Beştav, G. F. 2007. *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bowen, M. (1976). Theory and practice in psychotherapy. In *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42–90). Gardner Press.
- Bowen, M. (1994). *Family therapy in clinical practice*. Rowman & Littlefield
- Böhm, R., Schütz, A., Rentzsch, K., Körner, A., & Funke, F. (2010). Are we looking for positivity or similarity in a partner's outlook on life? Similarity predicts of social attractiveness and relationship quality. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 431-438. doi: 10.1080/17439760.2010.534105
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brehm, S S., Kassin, S. M. & Fein, S. (2002). *Social Psychology*. (5th ed.). Houghton Mifflin Company.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 64(4), 646–653. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>

Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

Bufford, R. K., Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). Norms for the Spiritual Well-Being Scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 56–70. <https://doi.org/10.1177/009164719101900106>

Buğa, D. (2009). *Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Busby, D. M., Crane, D. R., Larson, J. H., & Christensen, C. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289–308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem A Yayıncılık.

Büyükşahin, A. ve Hovardaoglu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkişel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69.

Campbell A. (1976). Subjective measures of well-being. *The American psychologist*, 31(2), 117–124. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.31.2.117>

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., & Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 14-31. doi: [10.1037/a0019714](https://doi.org/10.1037/a0019714)

- Campos, B., Keltner, D., Bech, J. M., Gonzaga, C. G. ve John, O. P. (2007). Culture and teasing: the relational benefits of reduced desire for positive self-differentiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 3-16. <https://doi.org/10.1177/0146167206293788>
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. (pp. 230-243). Russell Sage Foundation.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Miller, C. J., & Fulford, D. (2009). Optimism. In *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 303–311). Oxford University Press.
- Carver, C., & Scheier, M. F. (2005). Optimism. In *Handbook of Positive Psychology*. (Chapter 17). Oxford University Press.
- Carver, S. C., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cavanagh, J. T., Carson, A. J., Sharpe, M., & Lawrie, S. M. (2003). Psychological autopsy studies of suicide: A systematic review. *Psychological Medicine*, 33(3), 395-405. doi:10.1017/S0033291702006943
- Chang, E. C. (Ed.). (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-000>
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K.-M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1195–1208. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00109-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00109-5)

- Clifton, J. A. (1995). *The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Georgia.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Connolly, J. & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In *Cambridge studies in social and emotional development. The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266-290). Cambridge University Press.
- Connolly, J. & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research in Adolescence*, 4(3), 385-403.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14 (2), 185-207. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain* (2nd ed.). W W Norton & Co.
- Creswell, J. W. (2019). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev. Ed). Edam Yayıncılık. (Orijinal eserin basım yılı 2012)

- Csikzentmihalyi, M. (2021). *Akış: Mutluluk Bilimi*. (B. Satılmış, Çev.). Buzdağı Yayınları. (Orijinal eserin basım yılı 1990)
- Cui, M., Fincham, F.D. ve Pasley, B.K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1226–1235. doi:10.1177/0146167208319693.
- Çağ, P, & Yıldırım, İ. (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyum ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies*, 13(4), 203-224. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12849>
- Çaykuş, E.T. ve Mutlu, T. (2019). *Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. III. Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi (UBEK2019), Afyonkarahisar, Türkiye.
- Çelebi, B. ve Bal, N. P. (2015). Evli bireylerin doğum sıralarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 308-319.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumunu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Çilli, A. S., Kaya, N., Bodur, S., Özkan, İ. ve Kucur, R. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- Çimen, E.Ş. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çömlekciler, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrılaşmasının eş seçimi tutumlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Çürükvelioğlu, Eda. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency* [Unpublished master thesis]. Middle East Technical University.
- Damar, S. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumu ve benlik saygısı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Davies, M.F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 24, 113–124. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0027-0>
- DeBord, J., Romans, J. S. C., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 130(3), 263–280. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008>
- Demir, E. (2014). *Farklı denetim odağına sahip evli bireylerin evlilik doyumunun incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Dicke, A. K. (1997). *Optimism and its effect on romantic relationships* [Unpublished doctoral dissertation]. Texas Tech University.
- Diener, E. & Seligman, E.P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*. 5(1), 1-31. doi:[10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x](https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *The American psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Scollon, N.C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(33), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>
- Dozois D. J. (2007). Stability of negative self-structures: a longitudinal comparison of depressed, remitted, and nonpsychiatric controls. *Journal of clinical psychology*, 63(4), 319–338. <https://doi.org/10.1002/jclp.20349>
- Dönerce-Aksoy, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., & Barber, C. E. (2015). Differentiation of Self Inventory—Short Form: Development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 37(2), 101–112. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9329-7>
- 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.
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Elliott, C. H., & Lassen, M. K. (1997). A schema polarity model for case conceptualization, intervention, and research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(1), 12–28. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1997.tb00095.x>
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89–97. <https://doi.org/10.1177/0146167285111008>

- Erber, R., & Erber, M. W. (2001). *Intimate relationships: Issues, theories, and research*. Allyn and Bacon.
- Erden, M. ve Akman, Y. 2004. *Gelişim ve Öğrenme*. Arkadaş Yayınları.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W W Norton & Co.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. W W Norton & Co.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303. <https://doi.org/10.1037/a0037370>
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 10(37), 170-181.
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Faigin, C. A., & Pargament, K. I. (2011). Strengthened by the spirit: Religion, spirituality, and resilience through adulthood and aging. In *Resilience in aging* (pp. 163–180). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0_11.
- 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. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.
- Feiring, C. (1996). Concept of romance in 15-year-old adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 6(2), 181–200.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A

- longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138–150. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138>
- Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640-662. doi: [10.1111/per.12203](https://doi.org/10.1111/per.12203)
- Freeman, N. (1998). *Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Biola University.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103–115. <https://doi.org/10.2307/1130905>
- Gabbay, N., Lafontaine, M. F., & Bourque, L. (2012). Factor structure and reliability assessment of the Dyadic Trust Scale with individuals in same-sex romantic relationships. *Journal of GLBT Family Studies*, 8(3), 258-269. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2012.677237>
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228
- Gagnon, M.D., Hersen, M., Kabacoff, R.I., and Van Hasselt, V.B. (1999). Interpersonal and psychological correlates of marital dissatisfaction in late life: A review. *Clinical Psychology Review*, 19(3), 359-378. doi: [10.1016/s0272-7358\(97\)00048-2](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(97)00048-2)
- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382

- Gladding, S. T. (2017). *Aile Terapisi, Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (İ. Keklik, İ. Yıldırım Çev. Ed.). Türk PDR Yayınları.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zekâ*. Varlık Yayınları.
- Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships, 16*(3), 421-435. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01231.x
- Gündüz, B. ve Karataş, A. (2020, Eylül). *İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik*. Eğitim Araştırmaları Kongresi, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Gündüz, F. (2021). *Okul öncesi çocuklarda dini tasavvurlara psikolojik bir yaklaşım* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sütçü İmam Üniversitesi.
- Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Harrison, M.D. (2003). *Partners' level of differentiation of self and perceived relationship quality in gay and lesbian couples* [Unpublished doctoral dissertaiton]. Fielding Graduate Institute.
- Hattie, S. (1992). *Self-Concept*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 30*(4), 647–650. <https://doi.org/10.2307/349510>

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. (T. Doğan Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2011)
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education.
- Hendrick, Susan S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family* 50(1), 93-98. doi:10.2307/352430.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*, 48(5), 658-663. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008
- Hofer, J., Busch, H., & Kiessling, F. (2008). Individual pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(4), 503–520. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9086-x>
- Hollander, S. (2007). *Differentiation of self and emerging adulthood* [Unpublished doctoral dissertation]. Florida International University.
- Holm K. E, Werner-Wilson R. J., Cook A. S., & Berger P. S. (2001). The association between emotion work balance and relationship satisfaction of couples seeking therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 29(3), 193-205, Doi: [10.1080/019261801750424316](https://doi.org/10.1080/019261801750424316)
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 77–88. <https://doi.org/10.1023/A:1022590730752>
- İlmen, Z. (2020). *Evli bireylerin psikolojik doğum sırası, evlilik uyumu ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105–129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- James, I. A., Reichelt, F. K., Freeston, M. H., & Barton, S. B. (2007). Schemas as memories: Implications for treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(1), 51-57. Doi: 10.1891/088983907780493296
- Kabasakal, Z. & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189. <https://doi.org/10.7822/omuefd.494918>
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. *Evlilik öncesi psikolojik danışma* içinde (s.1-9). Anı Yayıncılık.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kapucu, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Karadoğan, S.E. (2003). *Kişilerarası iletişim sürecinde güven unsuru, güven ve ikna ölçeği örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Karatatar, H. (2018). *Beliren yetişkinlikte algılanan ebeveynlik stili ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmaların Sistematik Olarak İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (4) , 1423-1433. doi: 10.24106/kefdergi.2799
- Kaya, Ç. (2013). *Sosyal iyi olma ile duygusal dışa vurum arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Kemer, G., Bulgan, G., & Yıldız, E. Ç. (2016). Gender differences, infidelity, dyadic trust, and jealousy among married Turkish individuals. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 35(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9298-2>
- Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W.W. Norton & Company.
- Kesici, Ş. Mert, A. Köklü-Bayrakçı, E. ve Kiper, C. (2017). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuram ve teknikleri*. Nobel yayınları.
- Keyes, C. L. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 179–192). Springer.

- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. In *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (pp. 161–180). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012757230-7/50028-6>
- Keyfitz, L. (2010). *The role of positive schemas in child psychopathology and resilience* [Unpublished master's thesis]. The University of Guelph.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9455-6>
- Kılıç, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kleinman, E. K., Asselin, C., & Henriques, G. (2014). Positive consequences: The impact of an undergraduate course on positive psychology. *Psychology*, 5(18), 2033-2045. Doi: [10.4236/psych.2014.518206](https://doi.org/10.4236/psych.2014.518206)
- Knox, D. H. (1970). Conceptions of love at three developmental levels. *The Family Coordinator*, 19(2), 151–157. <https://doi.org/10.2307/582445>
- Koç, R. (2018). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde öz anlayışın ilişki doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Kodan Çetinkaya, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Nesne*, 1 (2), 21-43.
- Koyuncu, A. B. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişki mutluluğunun evlilik doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Kruse, N. (2007). *The relationship between self differentiation and the levels of trust, shame and guilt in intimate relationships* [Unpublished doctoral dissertaiton]. Alliant International University.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Kublay, D. & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44) , 25-35.
- Kukay, H. A. (2005). *Effects on gender and parental status on reported marital satisfaction and self efficacy* [Unpublished master's thesis]. The University of Missouri St. Louis.
- Kurdek, L. A. (1987). Sex role self schema and psychological adjustment in coupled homosexual and heterosexual men and women. *Sex Roles: A Journal of Research*, 17(9-10), 549–562. <https://doi.org/10.1007/BF00287735>
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Lal, A., & Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of marital and family therapy*, 37(2), 169–181. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00167.x>
- Landis, B. J. (1996). Uncertainty, spiritual well-being, and psychosocial adjustment to chronic illness. *Issues in Mental Health Nursing*, 17(3), 217–231. <https://doi.org/10.3109/01612849609049916>

- Larzelere, R. E., & Huston, T. L. (1980). The Dyadic Trust Scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 42(3), 595–604. <https://doi.org/10.2307/351903>
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 17(8), 675–683. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0139>
- Linley, A. (2009). Positive psychology. In *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Blackwell Publishing Ltd.
- Lockwood, G., & Perris, P. (2012). A new look at core emotional needs. In *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy* (pp. 41-65). John Wiley & Sons, Ltd.
- Lopez, F. G., & Lent, R. W. (1991). Efficacy-based predictors of relationship adjustment and persistence among college students. *Journal of College Student Development*, 32(3), 223–229.
- Lopez, F. G., Morúa, W., & Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80–96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807>
- Louis, J. P., Wood, A. M., Lockwood, G., Ho, M. R., & Ferguson, E. (2018, Sep). 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). *Psychol Assess*, 30(9), 1199–1213. <https://doi.org/10.1037/pas0000567>
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>

- Machaty, A. (2013). *Dispositional optimism and marital adjustment* [Unpublished master's thesis]. University of Kentucky College of Agriculture.
- 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. doi:10.1080/07347332.2017.1283655
- McGinnis, A. L. (1990). *The power of optimism*. Harper & Row Publishers.
- Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrışması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 190-204.
- Mert, A. Ve Gülmez, E. (2018). Özgeçmiş ile benlik ayrışması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 13(11), 961 - 989.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 16, 347-413. <https://doi.org/10.1007/BF00333288>
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209–1224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5>
- Mongeau, P. A., Jacobsen, J., & Donnerstein, C. (2007). Defining dates and first date goals: Generalizing from undergraduates to single adults. *Communication Research*, 34(5), 526–547. <https://doi.org/10.1177/0093650207305235>
- Moscicki, E. K. (1999). Epidemiology of suicide. In *The Harvard Medical School guide to suicide assessment and intervention*. Jossey-Bass

- 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. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0018>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nia, M. K., Ghiasi, M., Reza, G., & Forooshani, S. (2015). Study early maladaptive schemas as predictors of marital dissatisfaction in India and Iran- Role of conditional schemas as a mediator and moderator. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11), 590-597.
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107–116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Ödemiş, H. (2008). *İlköğretim öğretmenlerinin iş tatminleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Ökten, M. (2016). *Modeling the relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: the mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Özabacı, N. ve Körük, S. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Bir meta-analiz. Şahin, C (Ed.), 20.

*Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi içinde (s.72- 80).
Türk PDR Derneği Yayınlar.*

- Özaydın, H. M. (2016). *Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: ilişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyo demografik faktörler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Özbiçer, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özbiçer, S.M., & Atıcı, M.Y. (2018). University students' emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A quantitative study. *Journal of New Results in Science*, 15, 265-279. doi:10.14687/jhs.v15i1.5163.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasiroğlu, S. (2012). *Kisilik Gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4(4), 566-589. doi: <https://doi.org/10.5455/cap.20120433>
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Özer, M. ve Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici* 6 (2), 72-74.
- Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Özkök, Ş. (2021). *Yetişkinlerde yılmazlığın yordanmasında pozitif şema ve koronavirüs kaygısının rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self- concept, and school achievement. *Perception*, 11, 239-266.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married couple over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505–510. <https://doi.org/10.1177/0265407589064008>
- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 87-115.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). Psikonet Yayınları. (Orijinal eserin basım yılı 2010)
- Raley, R. K., & Sullivan, M. K. (2009). Social-contextual influences on adolescent romantic involvement: The constraints of being a numerical minority. *Sociological spectrum: The official journal of the Mid-South Sociological Association*, 30(1), 65–89. <https://doi.org/10.1080/02732170903346205>
- 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>

- Roediger, E., Behary, W. T., & Zarbock, G. (2016). Demek ki oluyormuş (N. Azizlerli, Çev.). Psikonet.
- Ryan, R. 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sabatelli, R., N. (1988). Exploring relationship satisfaction: a social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222. doi: [10.2307/584323](https://doi.org/10.2307/584323)
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and Validation of a Brief Version of the Dyadic Adjustment Scale With a Nonparametric Item Analysis Model. *Psychological Assessment*, 17(1), 15–27. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15>
- Sabzikar, F., Bahrami Hidaji, M., & Sodagar, S. (2015). Predicting the marital adjustment based on the early maladaptive schemas in women. *Int J Biol Pharm Allied Sci*, 4(11), 1005-1012.
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal Of Psychology*, 137(3), 294-303. doi: [10.1080/00223980309600615](https://doi.org/10.1080/00223980309600615)

- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63 - 69.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. 2008. *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T., & Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (DSI-SF) to Turkish: Validity and reliability study. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380. <http://dx.doi.org/10.14686/buefad.364196>
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

- Scher, C. D., Ingram, R. E., & Segal, Z. V. (2005). Cognitive reactivity and vulnerability: empirical evaluation of construct activation and cognitive diatheses in unipolar depression. *Clinical psychology review*, 25(4), 487–510. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.005>
- Schou, I., Ekeberg, Ø., & Ruland, C. M. (2005). The mediating role of appraisal and coping in the relationship between optimism-pessimism and quality of life. *Psycho-Oncology*, 14(9), 718- 727. doi:10.1002/pon.896
- Schumm, W. R., Nichols, C. W., Schechtman, K. L., & Grigsby, C. C. (1983). Characteristics of responses to the Kansas Marital Satisfaction Scale by a sample of 84 married mothers. *Psychological Reports*, 53(2), 567–572. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.2.567>
- Segerstrom, S. C. (2005). Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain, Behavior, And Immunity*, 19(3), 195-200. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2004.08.003>
- Seligman, M. E. P. (2019). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (S. K. Akbaş Çev. Ed.). HYB Yayıncılık. (Orijinal eserin basım yılı 1990)
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Sexton, T. L., Weeks, G. R., & Robbins, M. S. (Eds.). (2003). *Handbook of family therapy: The science and practice of working with families and couples*. Brunner-Routledge.
- Sharf, R. S. (2008). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Shek, D.T., & Tsang, S.K. (1993). The Chinese version of the Kansas marital satisfaction scale, some psychometric and normative data. *Social Behavior and Personality Journal*, 21(3), 205-214. <https://doi.org/10.2224/sbp.1993.21.3.205>
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663–671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E., & Stevens, A. B. (2017). *Çiftlerle şema terapi klinisyenin ilişkileri iyileştirme rehberi*. (Danışman, I. G., Çev.). Nobel. (Eserin basım yılı 2015)
- Simpson, J. A. (2007). Psychological foundations of trust. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 264–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00517.x>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Skinner, E. A., Chapman, M., & Baltes, P. B. (1988). Control, means-ends, and agency beliefs: A new conceptualization and its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 117–133. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.117>

- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209-222. Doi:[10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x)
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. *Romantiki ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri* içinde (s.1-24). Nobel Yayın Dağıtım.
- Soylu, Y. ve Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumu ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 215-221.
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 143-153. doi:10.1037/0022-3514.91.1.143
- Stapley A. L. & Murdock, L. N. (2020). Leisure in romantic relationships: An avenue for differentiation of self. *Journal of the International Association for Relationship Research*, 27(1), 76-101. <https://doi.org/10.1111/pere.12310>
- Stein KF. (1995). Schema model of the self-concept. *Image J Nurs Sch*, 27(3), 187-193. Doi: [10.1111/j.1547-5069.1995.tb00857.x](https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1995.tb00857.x)
- Stern, N. D. (2012). *Bebeğin kişilerarası Dünyası*. (T. Özakkaş Çev. Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal eserin basım yılı 1990)

- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In *The psychology of love* (pp. 119-138). Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313–335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)
- Stiles, O. E. (2004). *Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Alliant International University.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Şendil, G. & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28 (0) , 15-34.
- Şensoy, G., Asıcı, E. ve İkiz, F.E. (2019). İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 230-249. doi: 10.9779/pauefd.454315
- Şimşek, A. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stres ile başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.

- Telef, B. B., Uzman E. ve Ergen, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307, Doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5699>
- Tezer, E. (2016). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(5), 1-12.
- Theran, S. A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 423–428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.001>
- Tilden, T., & Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 27(2), 139–162. <https://doi.org/10.1007/s10591-005-4036-4>
- Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C., & Farrehi, A. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 565–583. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.5.565>
- Tracy, J. L., Shaver, P.R., Albino, A.W., & Cooper, M.L. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. In *Adolescent romance and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp.137- 159). Lawrence Erlbaum.
- Tschannen-Moran, M. (2001). Collaboration and the need for trust. *Journal of Educational Administration*, 39(4), 308-331. Doi: [10.1108/EUM0000000005493](https://doi.org/10.1108/EUM0000000005493)

- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 132-142.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Türk, E. (2019). *Beliren yetişkinlerde toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumun, benlik kurgusunun ve benliğin ayırılmasının eş seçme stratejilerini yordamadaki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2019). *bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. (14. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınev
- Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, İstanbul.
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Urbano-Contreras, Martínez-González & Iglesias-Garcia (2018). Validation of the Subjective Well-Being in Couple Relationship Scale (SWCR). *Marriage & Family Review*, 54(6), 598-615. DOI: [10.1080/01494929.2018.1435435](https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1435435)
- Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R., & Bush, A. L. (2012). The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1), 39–51. <https://doi.org/10.1177/0146167211429331>

- 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* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Vollmann, M., Antoniow, K., Hartung, F. M., & Renner, B. (2011). Social support as a mediator of stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating recipients' and providers' perspective. *European Journal of Personality*, 25(2), 146-154. doi: 10.1002/per.803
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. John Wiley and Sons.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213–217. doi:10.1016/j.jad.2009.06.03
- Wood, A., & Johnson, J. (2016). *The wiley handbook on positive clinical psychology*. Wiley-Blackwell.
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report / a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the

University of Melbourne. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42940>

- Yavuz, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldız, A. (2013). *Anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Üniversitesi.
- Yıldız, Ö.Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: Depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırılması, otantiklik ve depresyon* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Yılmaz, M. (2015). *Evli bireylerin bağlanma stillerinin, bireylerin umutsuzluk düzeyi ve evlilik uyumu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- 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 & Remarriage*, 51(5), 269–292. <https://doi.org/10.1080/10502551003651951>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Zafary, F. & Mohammadzadeh, J. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction in married employees of Rasht University of Medical Sciences. *Journal of Social Issues & Humanities*, 3(6), 330-333.

Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 31(6 Suppl), 216–225. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00504-9](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00504-9)



Ekler

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1-Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

2- Yaşınız

3- Doğum sıranız?

Tek çocuğum İlk çocuğum Ortanca çocuğum Son çocuğum

4- Eğitim düzeyiniz

Okumadım İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

5- Sosyoekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?

Düşük Alt orta Orta Üst orta Yüksek

6- İlişki durumunuz

Evli Nişanlı/Sözlü Sevgili/Flört

7- İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?

0-6 ay 6 ay-1 yıl 1-3 yıl 3-8 yıl 8 yıldan fazla

8- Partnerinizle tanışma biçiminiz?

Kendi girişimim ile Arkadaş aracılığı ile Aile aracılığı ile İnternet aracılığı ile

9- Partnerinizle görüşme(yüz yüze) sıklığınız?

Birlikte yaşıyoruz Haftada birkaç kez Ayda birkaç kez Birkaç ayda bir

10-Daha önce başka romantik ilişki deneyiminiz oldu mu?

Evet Hayır

11- Çalışma durumunuz

Çalışıyorum Çalışmıyorum Öğrenciyim

12- Varsa çocuk sayınız

13- Yaşamınızı sürdürdüğünüz yerleşim birimi

Büyük şehir Şehir İlçe Kasaba Köy

14-Kronik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet Hayır

Ek 2: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir kutuyu işaretleyiniz.

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Partnerimin bana gösterdiği ilgiden memnunum.				
2. Partnerim tarafından dinlenildiğimi hissedirim.				
3. Partnerim ihtiyacım olan bana ilgiyi gösterir.				
4. Partnerim ona ihtiyaç duyduğumda yanımda olur.				
5. İlişkimizden memnunum				

Ek 3: Pozitif Şema Ölçeği

Pozitif Şema Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Bu ölçeğin amacı bireylerin pozitif şemalarına yönelik olarak bilgi toplamaktır. Sizden beklenen her bir maddeyi dikkatlice okuyarak maddelere kendinize uygun şekilde yanıt vermenizdir. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış yanıtı yoktur. Maddelere verdiğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirilecek ve yanıtlarınız gizli tutulacaktır bu sebeple adınızı yazmanıza gerek yoktur. İçten ve samimiyetle yanıt verdiğiniz ve çalışmamıza katkı sağladığımız için teşekkür ederiz.

PŞÖ

Açıklamalar: Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri okuyunuz. Her ifadenin sağında, 1'den (Bana hiç uygun değil.) 6'ya kadar (Bana tamamen uygun.) derecelendirilmiş sayılar olduğunu göreceksiniz.

- ❖ İfadelerin **sizin için ne derece uygun** olduğunu düşünerek işaretleme yapınız.
- ❖ 1'den 6'ya kadar **uygunluk derecesinin arttığına** dikkat ediniz.

1	2	3	4	5	6
Bana hiç uygun değil.					Bana tamamen uygun.

1	İnsanlara sırlarımı saklayacakları konusunda güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6
2	Olayların iyi sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5	6
3	Başkalarına güvenme konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6
4	Zor durumlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Her durumda olumlu bir şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6

Ek 4: Benliğin Ayrışması Ölçeği

Benliğin Ayrışması Ölçeği

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.						
2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.						
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.						

Ek 5: Ölçek Kullanım İzinleri

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği İçin

Hatırlatma: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni [\(Silini Kaldırı\)](#)



MUSTAFA POLAT

Hocam İkrardan merhaba, Ben Marmara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Mustafa. Yüksek Lisans tez çalışmam kapsam

17 Kasım Sal 11:13 (4 gün önce) ☆



tanumutlu@gmail.com

Alıcı: ben +

18 Kasım Çar 02:21 (3 gün önce) ☆

Merhaba Mustafa;

Yüksek lisans çalışmanız için öncelikle e-postama cevap yazmadım. Elde ettiğiniz materyallerin ve puanlamaya dair bilgilerinin yer aldığı belge mevcut. Ölçekle ilgili sorularınız olduğunda tekrar haberleşebilirsiniz.

Tez çalışmanızda başarılar diliyorum.

Sağlıkla kalman dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Tanu MUTLU ÇAYKUŞ
Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi,
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD
Cebeci Kampüsü, Ankara, Türkiye

Pozitif Şema Ölçeği İçin

Ölçek Kullanım İzni Gelen Kutusu x



MUSTAFA POLAT

Merhaba, Ben Marmara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Mustafa. Yüksek Lisans tez çalışmam kapsamında uyarlamış o

27 Eylül Paz 13:43



Sabire Kılıç <sabirebahar@hotmail.com>

Aktır ben

28 Eylül Paz 21:31



Mustafa Hocam merhaba,

Ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ederiz. Hocam ölçeğin uyarlama çalışması üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yapıldı bu sebeple farklı bir örneklem grubunda ölçeğin uygulanması için yeniden geçerlik çalışması yapılması gerekmektedir, ölçeğin kullanımında henüz makalesi yayınlanmadığından tez çalışması referans gösterilmektedir.

Ölçek ekte sunulmuştur hocam, çalışmanızda başarılar diler ölçeğe ilişkin sonuçlarınızı bize de ulaştırırsanız çok mutlu oluruz.

Kolaylıklar dilerim,

Sabire KILIÇ

Benliğin Ayrışması Ölçeği İçin

Benliğin Ayrışması Ölçeği Kullanım İzni Gelen Kutusu x



MUSTAFA POLAT

Hocam merhaba, Ben Marmara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Mustafa. Yüksek Lisans tez çalışmam kapsamında uyar

29 Kasım Cum 10:19 (1 gün önce)



Erkan İSİK

Aktır ben

29 Kasım Cum 17:17 (1 gün önce)



Merhabalar Mustafa Bey,

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Sizden bir ricam, "differentiation of self" kavramı literatürde farklılaşma diye de çevriliyor ancak bir geniş bir akademisyen grubuyla yaptığımız tartışmalar ve Bowen'in kavramla ilgili birolojik temelli açıklamaları sonucu en uygun çevirinin "benliğin ayrışması" olduğuna karar verdik. Çünkü Bowen bu kavramla aileden "farklı" olmasını gerektiriyor değil, aileden bisey olarak "ayrışmış olmanın" önemine atf yapıyor. Farklılaşma kelimesi kullanıldığında ise, Türk dili açısından sanki kişinin kökeni ailesi hep sorumlu, ondan farklı olması gerektirmiş gibi bir anlam çıkarıyor. Bu açıdan Türk dilindeki en uygun çeviri "ayrışma" ile karşılıyor. Siz de Türkçe literatüre yeni giren bu kavramla ilgili karmaşa oluşmaması adına, konuyla ilgili Türkçe yazacağınız literatürde buna dikkat edebilirsiniz çok memnun olurum.

Çalışmanızda kolaylıklar dilerim,