

**GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN
YORDAYICILARI OLARAK ROMANTİK İLİŞKİLERDE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE ÖZ YETERLİK**

ECE AYDEMİR

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2020**

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN
YORDAYICILARI OLARAK ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR VE ÖZ YETERLİK

ECE AYDEMİR

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2020

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2020

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI
OLARAK ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE ÖZ
YETERLİK

ECE AYDEMİR

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Z.Deniz Aktan Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver Işık Üniversitesi

Doç. Dr. Erhan Alabay Sağlık Bilimleri Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 15.01.2021

IRRATIONAL BELIEFS AND SELF-EFFICACY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG LATE ADOLESCENTS

ABSTRACT

Objective: The main purpose of this study is to examine the predictive effect of irrational beliefs and self efficacy in romantic relationship on psychological well-being in individuals in late adolescence. In addition, whether the participants irrational romantic relationship beliefs, self efficacy in romantic relationships, and psychological well-being differ according to sociodemographic data was examined.

Method: 257 people between the ages of 18-24 and having romantic relationships participated in the study. Data were collected using the sociodemographic information form, the Irrational Romantic Relationship Beliefs Scale, Self Efficacy in Romantic Relationships Scale and the Psychological Well-being Scale.

Results: It is found that individuals with high self efficacy regarding their romantic relationships have higher psychological well-being. According to sociodemographic data, results showed that the participants irrational beliefs about their romantic relationships differed significantly according to duration of relationship, self efficacy of romantic relationships differed significantly according to gender and income status and psychological well-being differed according to age, relationship duration and income status.

Conclusion: According to the results, high self efficacy perception of individuals in romantic relationships increases their psychological well-being. Based on the results, it is determined that a contribution to the literature is made by putting forward one of the factors that are efficient in increasing psychological well-being.

Key words: Late Adolescence, Romantic Relationships, Irrational Beliefs, Self-Efficacy, Psychological Well-Being

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE ÖZ YETERLİK

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı geç ergenlik dönemindeki bireylerde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini saptamaktır. Bunun yanında, katılımcıların romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlarının, romantik ilişkilere öz yeterliklerinin ve psikolojik iyi oluşlarının sosyodemografik verilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmaya 18-24 yaş aralığında ve romantik ilişkisi olan 257 kişi katılmıştır. Veriler sosyodemografik bilgi formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen verilere göre romantik ilişkilerine dair öz yeterliği yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyodemografik verilere göre yapılan analizlerde ise katılımcıların romantik ilişkilerine dair akılcı olmayan inançlarının ilişki süresine göre, romantik ilişkilere dair öz yeterliğin cinsiyet ve algılanan gelir durumuna göre, psikolojik iyi oluşun ise yaş, ilişki süresi ve algılanan gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Sonuç: Bireylerin romantik ilişkilere dair öz yeterlik algısının yüksek olmasının psikolojik iyi oluşlarını yükselttiği bulunmuştur. Buradan hareketle psikolojik iyi oluşun yükseltilmesinde etkili olan faktörlerden birinin ortaya koyulmasıyla literatüre katkı sağlandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Geç Ergenlik, Romantik İlişkiler, Akılcı Olmayan İnançlar, Öz Yeterlik, Psikolojik İyi Oluş

TEŞEKKÜR

Öncelikle hem yüksek lisans eğitimim boyunca mesleki olarak donanımlı öğrenciler yetiştirmek için her daim çaba gösteren ve yol gösterici olan hem de tez sürecinde bilgisini, ilgisini ve desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Jürimde bulunarak tezime çok değerli katkılarda bulunan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver ve Doç. Dr. Erhan Alabay'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecindeki destekleyici tutumu, ilgisi ve sabrı için değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ertan Görgü'ye teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans ve tez dönemi boyunca her zaman destekleriyle kendimi şanslı hissettiğim arkadaşlarım Afranur Yılmaz, Aysu Sakmanlı ve Ece Yıldırım, iyi ki varsınız, sonsuz teşekkürler. Bu zorlu süreçte desteğini ve bilgisini esirgemeyen arkadaşım ve meslektaşım Özgün Özgönül'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her zaman bana güç veren ve maddi manevi desteklerini esirgemeyen annem, babam ve kardeşime çok teşekkür ederim.

Bu süreçte bana destek olan tüm arkadaşlarıma ve çalışmama destek veren tüm katılımcılara teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
ABSTRACT	ii
ÖZET	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	viii
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Sınırlılıklar.....	2
1.2 Tanımlar	2
1.2.1 İlişkilere Dair Akılcı Olmayan İnançlar	2
1.2.2 İlişkilere Dair Öz Yeterlik	2
1.2.3 Psikolojik İyi Oluş	2
1.3 Araştırmanın Amacı	3
1.4 Araştırmanın Hipotezleri	3
BÖLÜM 2	4
2. LİTERATÜR.....	4
2.1 Ergenlik	4
2.1.1 Geç Ergenlik Dönemi	5
2.1.2 Ergenlikte Biyolojik Gelişim.....	5
2.1.3 Ergenlikte Cinsel Gelişim.....	5
2.1.4 Ergenlikte Bilişsel Gelişim	6
2.1.5 Ergenlikte Psikososyal Gelişim	6
2.1.6 Ergenlik Döneminde Romantik İlişkiler.....	6
2.2 Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	8
2.2.1 Genel Öz Yeterlik Kavramı	8
2.2.2 Öz Yeterlik İnancının Bireye Etkisi.....	10

2.2.3	Öz Yeterlik İnancının Kaynakları.....	11
2.2.4	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik.....	12
2.3	Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	13
2.3.1	Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi.....	13
2.3.1.1	ABC Kişilik Kuramı	14
2.3.1.2	Akılcı Olmayan İnançlar.....	14
2.3.1.3	Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar.....	15
2.3.2	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	16
2.3.2.1	Temel İnançlar	16
2.3.2.2	Ara İnançlar	17
2.3.2.3	Otomatik Düşünceler	17
2.3.2.4	Bilişsel Çarpıtmalar	18
2.4	Psikolojik İyi Oluş	18
2.4.1	Pozitif Psikoloji	18
2.4.2	İyi Oluş	19
2.4.2.1	Öznel İyi Oluş.....	20
2.4.2.2	Psikolojik İyi Oluş	20
2.4.3	Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	21
2.4.4	Psikolojik İyi Oluş Modelinin Altı Alt Boyutu	22
2.4.5	Psikolojik İyi Oluşa Dair Kuramsal Bakışlar	23
2.5	İlgili Araştırmalar	25
2.5.1	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik ile İlgili Araştırmalar.....	25
2.5.2	Romantik İlişkilere Dair Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Araştırmalar.....	27
2.5.3	Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	30
BÖLÜM 3	34
3. YÖNTEM	34
3.1	Araştırmanın Modeli	34
3.2	Örnekleme	34
3.3	Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1	Bilgi Formu.....	36
3.3.2	Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	37
3.3.3	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği.....	38
3.3.4	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	38
3.4	İşlem	39

3.5 Verilerin Analizi	39
BÖLÜM 4.....	40
4. BULGULAR	40
4.1 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistik Değerlerine Ait Bulgular.....	40
4.2 Ölçek Puanlarının Çarpıklık, Basıklık ve Normallik Analizi Bulguları....	40
4.3 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Arasındaki İlişki ve Yordamaya Dair Bulgular	42
4.4 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınmış Olan Puanların Sosyodemografik Verilere Göre İncelenmesi.....	43
4.4.1 Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Sosyodemografik Verilere Göre Farklılaşması	44
4.4.2 Romantik İlişkide Öz Yeterliğin Sosyodemografik Verilere Göre Farklılaşması	45
4.4.3 Psikolojik İyi Oluşun Sosyodemografik Verilere Göre Farklılaşması	46
BÖLÜM 5.....	49
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	49
Kaynakça	60
Özgeçmiş	72
Ekler	73
Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	73
Ek B. Kişisel Bilgi Formu.....	74
Ek C. Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri	75
Ek D. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği	76
Ek E. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	77

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Sosyo Demografik Değişkenlerin Dağılımı ve Yüzdeler Değerleri	35
Tablo 4.1 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Tanımlayıcı İstatistik Değerleri.....	40
Tablo 4.2 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Çarpıklık, Basıklık Değerleri.....	41
Tablo 4.3 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinin Normallik Analizleri	41
Tablo 4.4 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Arasındaki İlişki	42
Tablo 4.5 Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkide Öz Yeterlik Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Tahmin Etme Gücüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 4.6 Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Sosyodemografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	44
Tablo 4.7 Romantik İlişkide Öz Yeterliğin Sosyodemografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	45
Tablo 4.8 Psikolojik İyi Oluşun Sosyodemografik Özelliklere Göre Ortalamaları ...	46
Tablo 4.9. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Bonferroni Testi Sonuçları	47
Tablo 4.10 Psikolojik İyi Oluş Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Bonferroni Testi Sonuçları	48
Tablo 4.11 Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Algılanan Gelir Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Bonferroni Testi Sonuçları	48

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Geç ergenlik dönemdeki bireyler için içinde buldukları gelişim döneminden dolayı yakın romantik ilişkiler içinde olmak önemlidir (Buss,1992). Bireylerin sağlıklı bir yakın ilişkinin içinde olup olmadığının belirleyicilerinden biri sahip oldukları inançlardır. Olumlu ilişki inançlarına sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının yüksek olduğunu ve mutluluklarının arttığını gösteren araştırmalar vardır. Bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan inançların ise ilişki doyumunu azalttığı ve ilişkideki iletişim problemlerini arttırdığı bilinmektedir (Metts ve Cupach, 1990; akt. Pala Akbaba, 2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma hizmetine başvurmasındaki en önemli nedenlerden birisinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları sıkıntılar olduğu bildirilmiştir (Creasey, Kershaw ve Boston,1999; akt. Sarı ve Korkut-Owen, 2015). Bu verilerden yola çıkılarak akılcı olmayan inançların romantik ilişkiye olumsuz etkisiyle psikolojik iyi oluşu da olumsuz yönde etkileyeceği düşünülebilir.

Yurt dışında yapılan araştırmalar öz yeterliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir belirleyicisi olduğunu göstermiştir (Klainin-Yobas ve diğ., 2015; Priesack ve Alcock, 2015). Ülkemizde lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal öz yeterliklerinin öznel iyi oluşlarını yordadığı bulunmuştur (Telef ve Ergün, 2013). Bunun yanında, Özgönül (2019) tarafından ruh sağlığı çalışanlarıyla yapılan çalışmada psikolojik danışma öz yeterliliğinin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların yanında ülkemizde romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde ülkemizde romantik ilişkiler bağlamında akılcı olmayan inançların ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluşa etkisini araştıran bir çalışmaya

rastlanmamıştır. Bu araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılacaktır. Bu araştırma kapsamında geç ergenlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerindeki problemlerinin romantik ilişkileriyle ilgili akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlikleri ile ilişkili olup olmadığı belirlenerek geç ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına destek olunmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1 Sınırlılıklar

Araştırma araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.2 Tanımlar

1.2.1 İlişkilere Dair Akılcı Olmayan İnançlar

Bireyin ilişkisine ve partnerine yönelik gerçekçi olmayan ve değişmeye dirençli inançlarıdır (Ellis, 1986).

1.2.2 İlişkilere Dair z Yeterlik

İlişkide fke ve acı veren duyguları kontrol edebilme, açık iletişim kurabilme, partnerine destek verebilme ve ilişkiyi besleme becerileriyle ilgili kişinin kendine olan güvenidir (Lopez, Morua ve Rice, 2007).

1.2.3 Psikolojik İyi Oluş

Bireyin hayatı boyunca karşılaştığı gelişimsel ve varoluşsal sıkıntıları yöneterek kendini gerçekleştirmesidir (Keyes ve diğ., 2002).

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılacaktır.

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlik seviyesi psikolojik iyi oluş seviyesini anlamlı olarak yordamaktadır.

Geç ergenlik dönemindeki erkeklerin, romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları kadınlara göre daha fazladır.

Geç ergenlik dönemindeki kadınların, romantik ilişkilerdeki öz yeterlik seviyesi erkeklere göre daha fazladır.

Geç ergenlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ilişki sürelerine göre farklılaşmaktadır.

Geç ergenlerin romantik ilişkilerdeki öz yeterlik düzeyleri ilişki sürelerine göre farklılaşmaktadır.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1 Ergenlik

Bireylerin cinsel ve psikososyal olarak olgunlaşmaya başlamasıyla başlayan ve birey bağımsızlığını, kimliğini ve sosyal üretkenliğini kazandığında sona eren dönem ergenlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Ergenlik döneminde bireylerin hızlı fiziksel büyümesi ve cinsel olarak gelişmesi biyolojik gelişim ile ilgilidir. Psikolojik gelişim ise bilişsel gelişim ve kimlik gelişimiyle olmaktadır. Bireylerin bu dönemdeki sosyal gelişimi ise erişkinlik rolüne hazırlıktır. Ergenlik döneminin bitişi erişkin kimliğinin kazanılması, bireyin bağımsızlığını kazanması ve işe başlaması ile tanımlanmaktadır ve bu nedenle değişkenlik göstermektedir (Derman, 2008). Dünya Sağlık Örgütü tarafından ergenlik döneminin 10-19 yaşlarını kapsadığı belirtilmiştir (WHO,2018). Günümüz koşullarına bakıldığında ergenlik döneminin 10-19 yaşlarını kapsamıyorsa 10-24 yaşları arasını kapsamının daha uygun olduğunu belirten araştırmacılar vardır (Sawyer, 2018).

Ergenlik dönemi kendi içinde erken, orta ve geç ergenlik olarak ayrılmaktadır (Törüner ve Büyükgönceç, 2012). Bu çalışmada geç ergenlik dönemi ele alınacağından geç ergenlik dönemi tanımlanacaktır.

2.1.1 Geç Ergenlik Dönemi

Kimi araştırmacılar tarafından beliren yetişkinlik ya da son ergenlik olarak da ele alınan geç ergenlik dönemi 18-24 yaş aralığını kapsamaktadır (Arnett, 2000; Zarrett ve Eccles, 2006). Bu dönem tüm toplumlarda görülmeyebilir ya da bazı toplumlarda daha kısa sürebilir. Arnett (2000) bu dönemin ileriki yaşlara kadar uzamasının sebebini endüstrileşmeyle birlikte yükseköğretimin giderek yaygınlaşması ve uzmanlık gerektiren mesleklerin çoğalması ile bireylerin okul hayatlarının uzayarak evlilik ve ocuk sahibi olma durumlarını ertelemesiyle açıklamaktadır. Dolayısıyla, endüstrileşmemiş toplumlarda geç ergenlik dönemi daha erken bitebilmektedir.

2.1.2 Ergenlikte Biyolojik Gelişim

Ergenlik dönemindeki bireyler hormonal ve bedensel olarak hızlı bir olgunlaşma süreci yaşarlar. Erkek ergenlerde biyolojik gelişim penis ve testislerin büyümesi, kıllanmaların oluşması, seste değişiklikler, boyda ve ağırlıkta hızlı büyüme şeklinde görülmektedir. Kızlarda ise göğüslerin büyümesi, kıllanma, boyun uzaması ve ağırlığın artması, kalçaların genişlemesi ve adet görme şeklinde gerçekleşir (Santrock, 2019). Bunların yanında, ergenlik döneminde bireylerde iç organlar, salgı bezleri, kemik, yağ ve kas kitlelerinde hızlı bir büyüme gerçekleşir (Akan-Parlaz, Tekgl, Karademirci & Öngel, 2012).

2.1.3 Ergenlikte Cinsel Gelişim

Erkeklerde cinsel gelişimin ilk işareti testislerdeki büyümedir. Kızlarda ise ilk işaret çoğunlukla göğüslerin büyümesidir fakat bazılarında pubik kıllanma ile olabilmektedir (Akan-Parlaz, Tekgl, Karademirci & Öngel, 2012). Ergenlik dönemi bireyin cinselliğini araştırdığı zamanlardır. Cinsel dürtülerin artmasıyla birlikte cinsel kimliklerini oluştırmaya çalıştıkları bir dönemdir (Santrock, 2019).

2.1.4 Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Piaget'nin kuramına göre bilişsel gelişimde bireyler 11 yaş civarında soyut işlemler dönemine girerler. Yani, bireyler düşüncelerini somut deneyimlerle sınırlandırmazlar. Taklitleri, soyut fikirleri ve varsayımları anlar ve bunlar hakkında akıl yürütebilirler. Ergenlerin düşünce tarzının çocuklarınkinden farkı çocuklar karşılaştıkları problemleri deneme-yanılma şeklinde çözerken ergenlerin problem hakkında çözümler geliştirip bunları test etmesidir (Santrock, 2019).

Kuhn'a göre ise ergenlik döneminde meydana gelen en önemli bilişsel gelişim yürütücü işlevlerde meydana gelen değişimlerdir. Üst düzey bilişsel faaliyetleri içeren yürütücü işlevler; akıl yürütme, karar verme, eleştirel düşünme ve bilişsel süreçleri kontrol etmeden oluşur. Ergenlik tüm bu süreçlerde artışların olduğu bir dönemdir (Santrock, 2019).

2.1.5 Ergenlikte Psikososyal Gelişim

Erikson kişilik gelişiminde bireyin sosyal çevresi ile ilişkisinin öneminden bahsetmiştir. Ayrıca, Erikson kişilik gelişiminde belirli aşamalar olduğundan ve her aşamada çözülmesi gereken krizler olduğundan bahsetmiştir. Bu krizlerin çözümü bireyin sonraki gelişim basamaklarındaki krizlerini çözmeye becerisini sağlamaktadır. (Erikson, 1968; akt. Arslan ve Arı, 2008). Erikson (1968)'a göre ergenliğe denk gelen dönem bireyin yakınlığa karşı yalıtılmışlık karmaşası yaşadığı dönemdir. Bu dönemin gelişimsel görevi olan yakınlık bireyin romantik bir ilişki içinde oluşudur. Yalıtılmışlık ise bireyin sağlıklı yakın ilişkiler kuramaması durumudur (akt. Pala Akbaba, 2018). Erikson (1968) bireyin yakın ve sağlıklı ilişki kurabildiği bir eşi olmasının psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağını belirtmiştir (akt. Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018).

2.1.6 Ergenlik Döneminde Romantik İlişkiler

Ergenlik dönemine giren kişi fiziksel ve hormonal değişiklikler yaşamakla birlikte duygusal açıdan da yeni hislerle karşılaşmaktadır. Bu nedenle ergenin hem ailesiyle hem de arkadaşlarıyla olan iletişimi de farklılaşmaktadır. Ergenlik döneminde

bireyler çocukluktan farklı olarak yeni ilişkiler kurmak isterler. Bu dönemde akran ilişkileri ve romantik ilişkiler önem kazanmaktadır. Bu ilişkilerde “yakınlık” kavramı önem taşımaktadır. Yakınlık, iki kişi arasındaki duygusal bağ olarak tanımlanır ve cinsel ya da fiziksel temas içermesi gerekmez. Ergenlik döneminde romantik ilişki kurmak ergenler üzerinde etkilidir çünkü bu dönemin en önemli özelliklerinden biridir (Bayhan ve Işıtan, 2010).

Ergenlik döneminde çocukluk döneminin özelliği olan bağımlılıktan bağımsızlığa doğru bir hareket yaşanmaktadır. Bu hareket ergenin kimlik oluşturma çabalarıyla ilgilidir. Kimlik oluşturma süreci çeşitli alanlarda denemeleri ve kararları içeren bir süreçtir. Bu doğrultuda ergen kendi cinsiyetinden arkadaşlıklar kurmak yerine karşı cinse yönelir. Karşı cinsten arkadaş edinme çabasıyla ilk flört ilişkilerini deneyimler. Romantik ilişkilerle ilgili deneme süreçleri ergenlikle beraber başlar ve beliren yetişkinlik olarak da ele alınan geç ergenlik döneminde kararlar belirginleşir. Ergenlik döneminin başında romantik ilişkiler daha kısa sürerken geç ergenlikte daha yakın ve ciddi ilişkiler kurulur. Ergenler ilişkileriyle ilgili şuan orada kiminle olmaktan mutlu olacaklarını sorgularken geç ergenlikte bireyler yaşamlarını nasıl bir eşle geçirmek istediklerini sorgularlar (Atak ve Taştan, 2012). Geç ergenlik dönemini içinde barındıran üniversite yıllarındaki romantik ilişkiler bireylerin sosyal, cinsel ve kimlik gelişimlerini etkilemenin yanında yetişkinlik döneminde kurulacak romantik ilişkilerin niteliğini ve yapılacak eş seçimlerini de etkilemektedir (Furman, 2002).

Ergenlik döneminden itibaren, kurulan sağlıklı romantik ilişkilerin bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Bunlar; bireylerin özgüvenlerinin artması, benlik algılarının güçlenmesi, sosyal ve duygusal uyumlarının kolaylaşması ve sosyal bir desteğe sahip olmalarıdır. Bu sayede de bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan sağlıklı olmayan romantik ilişkilerin kişilerarası çatışmalara, duygu durum bozukluklarına ve olumsuz benlik algısına sebep olduğunu belirten çalışmalar vardır (Gizir, 2013).

2.2 Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik

2.2.1 Genel Öz Yeterlik Kavramı

Öz yeterlik kavramı Bandura (1977) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavram bireyin istediği sonuçlara ulaşmak için gerekli olanları yapabilme yeteneğine sahip olup olmadığına yönelik inançları olarak tanımlanmıştır. Öz yeterlik bir konuda yetenekli olmak değil o konuda bireyin kendine güvenmesi anlamını taşır. Kişi yeterli becerilere sahip olsa bile düşük öz yeterlik yüzünden bu becerileri kullanamayabilir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Öz yeterlik bireyin kendi yeterliğine dair bir inanç olduğundan bireyin davranışlarında belirleyici rol oynar (Miller, 2008). Bireyin sahip olduğu öz yeterlik yüksek ise amaçlarına ulaşmak ve zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmak için daha fazla çaba ve sabır gösterirler. Genel öz yeterlik, benlik saygısı, duyguların kontrol edilmesi, kişiler arası iletişim becerileri ve psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkilidir (Bandura, 1994 ; akt. Özsoysal, Uz Baş ve Aysan, 2019).

Öz yeterlik kavramı sosyal bilişsel teoriye ait bir kavramdır ve bu teoriye göre öz yeterlik inançları bireyin motivasyonunun, mutluluğunun ve kişisel başarılarının temelinde yer almaktadır (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli, & Regalia, 2001). Bandura (1997) öz yeterliğin benzer şartlardaki tüm koşullara dayandığını sadece belirli bir duruma özgü bir davranış olmadığını belirtmiştir. Kişiler ulaşmak istedikleri sonuçlara ulaşabileceklerine ve eylemleri ile istemedikleri şeyleri engelleyebileceklerine inanmadıkça, sıkıntı ve zorluklara karşı harekete geçmek için çok az güdüye sahip olmaktadırlar (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli, & Regalia, 2001).

Öz yeterlik inancı bireyin bir şeyi yapabileceğine dair inancıdır. Bu inanç kişinin hareketlerini etkileyerek istediği sonuca ulaşmasını sağlayabilir (Bandura, 1997). Kişinin bir şeyi yapabileceğine dair inancı olması başarıya ulaşması için önemlidir. Bu kişiler başkalarından gelen eleştirilerin, yenilgilerin ve karşılaştıkları diğer zorlukların üstesinden kolayca gelebilir (Etcheverry ve Le, 2005). Bandura (1997) özyeterliliği düşük ve yüksek olan bireyleri ayıran en önemli özelliğin yüksek özyeterliliğe sahip bireylerin karşılaştıkları başarısızlıklar karşısında yılmaması olduğunu belirtmiştir (akt. Yıldırım ve İlhan,2010).

Öz yeterlik kavramı kişinin kendini kontrol hissi, stresli durumlarla başa çıkabilme, kişilerarası yeterlilik ve psikolojik sağlığıyla pozitif bir ilişki içerisinde (Bandura, 1997; akt. Riggio ve diğ., 2013). Düşük öz yeterlik kaygı, depresyon ve çaresizlik gibi negatif duygularla ilişkilendirilirken yüksek öz yeterlik kişinin kendisiyle ilgili pozitif duygulara sahip olması ile ilişkilendirilir (Gibbons, 2010).

Ergenlerin sahip olduğu öz yeterlik inançları, kendisi ve yaşamı ile ilgili olumlu görüşlerinde ve gelecek hakkında olumlu beklentilere sahip olmalarında pozitif etkiye sahiptir (Caprara, Steca, Gerbino, Paciello, & Vecchio, 2006).

Öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Singh ve Udainiya (2009) tarafından üç farklı süreçle açıklanmıştır. Bunlardan ilki, yüksek öz yeterliğe sahip olan bireylerin zorlayıcı görevler karşısında kendilerini daha rahat hissetmesi ve bu görevlere kendilerini daha çok adanmasıdır. Böylece yaşadıkları olaylardan mutluluk duyarlar. İkincisi, öz yeterliği yüksek olan bireyler stresli durumlardan kaçınmazlar ve bu durumların üstesinden daha iyi gelebilirler. Bu da bu bireylerin özgüven duygusunu artırır. Son olarak ise yüksek öz yeterliğe sahip bireyler negatif duyguları daha az hissederler bu da bu bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırır (akt. Klainin Yobas ve diğerleri, 2016).

Tong ve Shanggui (2004) tarafından yapılan araştırma sonuçları genel öz yeterlik inançlarının öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermiştir. Cicognani, Albanesi ve Zani (2008)'e göre de öz yeterlik, iyi oluşu artırmaktadır. Khodarahimi (2010) ise öz yeterlik gibi pozitif öznel algıların öznel iyi oluşu artırırken ruhsal rahatsızlıklar ve endişe gibi patolojileri düşürdüğünü belirtmektedir.

Telef ve Ergün (2013)'ün lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları araştırmanın sonuçları, akademik, sosyal ve duygusal öz yeterliğin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. İkiz ve Telef'in 2013 yılında ortaokul öğrencileri ile yaptıkları araştırmanın sonuçları akademik, sosyal ve duygusal öz yeterliğin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Gupta ve Kumar (2010), kişinin duygusal öz yeterliğinin yüksek olmasının iyi ruh sağlığını sürdürmekte önemli olabileceğini belirtmişlerdir. Yine bu doğrultuda, Priesack ve Alcock (2015) tarafından yapılan araştırmada öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif korelasyon olduğu belirtilmiştir. Klainin Yobas ve diğ. (2016) tarafından yapılan araştırmada ise yüksek öz yeterliğe sahip katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Bireylerin öz yeterlik duygusunun

yükseltilerek psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaya yardım edilebileceği belirtilmiştir.

2.2.2 Öz Yeterlik İnancının Bireye Etkisi

Bandura (1986), öz yeterlik inancının insanların davranış seçimlerini etkilediğini belirtmektedir. Öz yeterlik inancının etkilediği alanları davranış seçimi, çaba harcama ve ısrar etme, düşünce kalıpları ve duygusal tepkiler, üretici olma şeklinde sıralamıştır.

Davranış Seçimi: Bireylerin öz yeterlik inancı düşük olduğunda bireyler yerine getirmeleri gereken görev ve sorumluluklara karşı kaçınma eğilimi göstermektedirler. Diğer taraftan, öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler görevlerinin sorumluluğunu alır. Bireyler, başarılı sonuçlar alacağına inandıkları davranışları yapmayı tercih eder. Davranışı sonucunda başarısız olacağına inanan bireyler bu davranışı yerine getirmekten kaçınır (Bandura, 1986).

Çaba Harcama ve İsrar Etme: Öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler etkinlikte bulunurken daha çok çaba harcar. Bu bireyler engellerle karşılaştıklarında vazgeçmeden devam eder ve zor olayların üstesinden gelebilmek için çaba gösterir (Bandura, 1986).

Düşünce Kalıpları ve Duygusal Tepkiler: Öz yeterlik inancının yüksek olması bir görev yerine getirilirken bireylerde sakinlik ve dinginlik duygularının olmasını sağlar. Bu da problemin sağlıklı biçimde çözülebilmesine olanak tanır. Bireylerin öz yeterlik inancı düşük olduğunda ise bireyler görevin gerçekte olduğundan daha zor olduğuna inanır. Bu sebeple bu bireyler; kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz duygulara sahip olur ve problemin nasıl çözüleceğine dair yolları bulmakta zorlanır (Bandura, 1986).

Üretici olma: Yüksek öz yeterlik inancına sahip olan bireyler; harekete geçer, düşünür ve hisseder. Böylece kendi geleceğini oluştururlar. Yani, kendisi için üretime geçmiş olur. Öte yandan, düşük öz yeterlik inancına sahip olan bireyler oturdukları yerden davranışları hakkında kehanette bulunurlar ve kendi hayatları için üretici olamazlar (Bandura, 1986).

Bireylerin yüksek öz yeterlik inancına sahip olmasının sağlıklı ve başarılı olma olasılıklarını arttırdığı, bireylerin gelişimine olumlu katkı sağladığı; düşük öz yeterlik inancının ise bireylerin hayatını olumsuz şekilde etkilediği belirtilmektedir. Öz

yeterlik inancının insanların yaşamları üzerindeki etkilerinin fazla olması sebebiyle öz yeterlik inancını arttıran etmenler hakkında bilgi sahibi olunması ve öz yeterlik inancını arttırmaya yönelik uygulamalarda bulunulması önem taşımaktadır.

2.2.3 Öz Yeterlik İnancının Kaynakları

Bandura (1997), öz yeterlik inancının kaynağı olduğunu belirttiği dört temel faktörden bahsetmiştir. Bu faktörlerin, öz yeterliği güçlendiren kaynaklar olduğunu belirtmiştir. Bunlar: temel yaşantılar, dolaylı yaşantıları, toplumsal ikna ve psikolojik durumlardır.

Temel Yaşantılar: Bireyin kendine ait başarılı deneyimleri kendi yaşamış oldukları olduğundan birey için daha güçlü ve daha genellenebilir bir öz yetkinlik inancı oluşturmaktadır. Bu sebeple diğer faktörlere göre önem seviyesi daha fazladır (Bandura, 1997). Temel yaşantılar, bireyin geçmiş performanslarını değerlendirmesine dayanmaktadır. Birey, bir görevi tamamladığında veya bir eylemde bulunduğu, performansının başarılı olup olmadığını değerlendirir. Bu değerlendirmeyi de önceki deneyimlerine dayanarak yapar. Sonuçta, davranışının sonuçlarının başarılı olduğuna dair inanç, öz yeterlik inancının da yükselmesini sağlamaktadır (Bandura, 1997; Miller, 2008).

Dolaylı Tecrübeler: Öz yeterlik inancını etkileyen ikinci faktör, sosyal çevredeki insanların performanslarının gözlemlenmesi sonucu oluşan dolaylı deneyimlerdir (Bandura, 1997). Gözlemleyerek öğrenme, sosyal bilişsel öğrenme kuramında önemli yer tutmaktadır. Model alınan kişinin eylemlerini ve bu eylemlerin sonuçlarını gözleme yoluyla öğrenme, öz yeterlik inancını oluşturan kaynaklardan biridir (Türk, 2008). Bireylerin, kendilerine benzeyen kişilerin başarılarını takip ederek, gerekli görevleri başarabilmek adına eylemde bulunmalarını sağlamaktadır (Bandura, 1997).

Toplumsal İkna: Toplumsal ikna kaynağı, sözel ifadelerle bireye yapılan teşviklerden ve tavsiyelerden oluşur. Sözel olarak bireyin başka bireyler tarafından bir işi yapabilecek yeteneklerinin olduğuna inandırılmasıyla, birey davranışlarda bulunma ve problemlerle başa çıkma karşısında kendisini daha yeterli hissedebilir. Diğer taraftan, bireye çevresinden gelen olumsuz ifadeler, bireyin öz yeterlik inancını zayıflatır (Bandura, 1997).

Psikolojik Durumlar: Bazı kaynaklarda psikolojik durumlar etkeni somatik ve duygusal durumlar olarak ele alınmaktadır (Güngör ve Özbay, 2008). Bireylerin öz yeterlik inancı anksiyete, stres, uyarılmışlık gibi duygu durumlardan etkilenir. Bireyin pozitif duygu durumlarına sahip olması öz yeterlik inancını arttırırken, negatif duygu durumlarına sahip olması öz yeterlik inancını azaltmaktadır (Bandura, 1997).

2.2.4 Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik

Öz yeterlik kavramı kişinin kendine dair genel öz yeterliği olarak kullanıldığı gibi duruma özgü alanlar için de incelenmiştir. Bu alanlardan bir tanesi de romantik ilişkilere dir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik kavramı partnerle açık bir iletişim kurmak, partnere ve ilişkiye destek vermek, öfke ve acı verici duyguları kontrol edebilmek ile ilgili bireyin kendine olan inancı şeklinde tanımlanmaktadır (Lopez, Morúa ve Rice, 2007).

Kişinin kendini nasıl gördüğü bir romantik ilişki içinde nasıl davrandığı üzerinde etkiye sahiptir. Kişilerin inançları ve beklentilerinin ilişkilerini nasıl deneyimledikleri ile ilişkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Fletcher ve Thomas, 1996; akt. Weiser ve Weigel, 2016). Bu inançlardan bir tanesi de öz yeterlik inancıdır. Romantik ilişkilerde öz yeterlik inançları bireyin davranışlarını ve partneriyle olan etkileşimini etkileyerek ilişkinin niteliği ve uzunluğu üzerinde rol oynamaktadır (Bandura, 1997). Kendini romantik ilişki konusunda yetkin gören ve ilişkide karar verebileceğini düşünen kişiler bu davranışları sergilemeye de daha eğilimli olmaktadır. Bu da kişilerin ilişkiden doyum sağlamaları üzerinde etkilidir (Weiser ve Weigel, 2016). Cui, Fincham ve Pasley (2008) yaptıkları araştırmada romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişkideki çatışmalarla ters yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Yani, ilişkideki çatışmalarla başa çıkmada kendini daha yeterli hisseden kişiler ilişkilerinde daha az çatışma yaşamaktadırlar. Ayrıca, ilişkide karşılaştıkları çatışmalarla başa çıkabileceklerini düşünen kişilerin daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğu da belirtilmiştir (Eğeci ve Gençöz, 2006). Romantik ilişkilere dair öz yeterlik ve ilişki doyumunu arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Lopez ve diğ., 2007; Riggio ve diğ., 2013). İlişki içerisinde iyi bir partner olduğunu düşünen kişiler doyurucu bir ilişki sürdürebileceklerini düşünmekte ve ilişkiye dair daha az kaygılanmaktadır (Riggio ve diğ., 2011). Weiser ve Weigel (2016) ise romantik ilişkiye dair öz yeterliği yüksek

olan kişilerin ilişki doyumuna katkı sağlayacak davranışlarda bulunduğunu böylece ilişki doyumlarının da yüksek olduğu ve bu durumun sonucu olarak öz yeterliliklerinin daha da arttığını belirtmiştir.

2.3 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

2.3.1 Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi

Ellis psikanaliz eğitimi alarak bir süre bu yaklaşımı benimsemiştir. Zamanla bu yaklaşımdaki edilgen rolünden doyum sağlayamayarak terapi seanslarında daha etkin bir rolü benimsemiştir. Ellis'in akılcı yaklaşıma geçişi bu şekilde olmaktadır (Doğan, 1995). Albert Ellis tarafından ortaya atılan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), insanların yaşadığı olayları yorumla şekillerinin deneyimledikleri psikolojik zorlukları belirlediği varsayımına dayanır. ADDT'de düşünceler, duygular ve davranışlar karşılıklı olarak birbirini etkiler. Bu üç alan arasındaki ilişkiyi vurgulaması dolayısıyla da bütünleştirici bir yaklaşımdır (Ellis, 1994; akt. Corey, 2015). Duygularımız temelde inançlarımızdan, olayları değerlendirmemizden, yorumlarımızdan ve tepkilerimizden kaynaklanmaktadır. Ellis düşünce, duygu ve davranış boyutlarının biri değiştirildiğinde diğerlerinin de değişeceğini savunmuştur. Ancak kendi yaklaşımında değiştirmeyi hedeflediği boyut bilişsel yani düşünce boyutudur (Doğan, 1995). ADDT'de danışanlar akılcı olmayan inançlarını tanıyıp bu düşünceleri akılcı olanlarla değiştirmek için gerekli becerileri öğrenirler (Corey, 2015).

ADDT insanların hem akılcı hem de akılcı olmayan şekilde düşünme potansiyeli olduğunu öne sürmüştür. İnsanların hem mutluluğa, ilişki kurmaya, kendini korumaya ve kendini gerçekleştirmeye hem de hata yapmaya, ertelemeye, suçlamaya, kaçınmaya eğilimleri vardır (Corey, 2015). İnsanın verimli, mutlu ve başarılı olabilmesi akılcı düşüncelerine bağlı olduğu için insanlar sahip oldukları akılcı olmayan düşünceleri değiştirmedikçe yaşadıkları zorlukların devam edeceğini ileri sürmüştür (Doğan, 1995).

2.3.1.1 ABC Kişilik Kuramı

A-B-C kişilik kuramı ADDT'nin temelidir. Bu model bir olaya karşı duygu, düşünce ve davranışları daha iyi anlamayı sağlamaktadır. Bu modelde A bir olgu veya olaydır. B kişinin olaya dair inancıdır ve C ise bireyin duygusal ya da davranışsal tepkisidir. Bu kurama göre A, C'ye yol açmaz. C'yi oluşturan B yani kişinin olaya dair inancının ne olduğudur. Yani, bireylerin tepkilerini ve yaşadıkları zorlukları kendi inançlarıyla oluşturdukları savunulmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997; akt. Corey, 2015). A-B-C'den sonra ise D gelmektedir. D tartışarak müdahale etmek anlamına gelmektedir. Bu müdahale tespit etme, tartışma ve ayırt etme adımlarıyla uygulanır. Bu adımlarla danışan akılcı olmayan inançlarını akılcı olanlardan ayırt etmeyi başardığında E yani etki basamağına geçilir. Bu basamakta amaç danışana etkili davranış örüntüleri kazandırmaktır. Danışan bu sayede hem çevresinde olanları hem de kendini değerlendirmede yeni bir görüş kazanmaktadır. Bu sayede de F yani yeni duygular oluşturulması amaçlanır (Corey, 2015; Doğan, 1995).

ADDT bir düşünce eğitimi sürecini içermektedir. Bireye zararlı olan akılcı olmayan düşüncelerinin fark edilip yerine bireye fayda sağlayan akılcı düşüncelerin getirildiği, sonuç olarak bireyin akılcı düşüncelere sahip bir hayat görüşü kazandığı süreçtir. Bu sayede birey akılcı düşünmeyi öğrendiği için gelecekte de karşısına çıkacak durumlarla daha kolay başa çıkabilecektir (Doğan, 1995).

2.3.1.2 Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı inançlar mantıklı ve yararlı sonuçlar doğuran düşüncelerdir. Akılcı olmayan inançlar ise yıkıcı ve işlevsiz inançlardır. Akılcı olmayan inançlar içinde zorunluluk düşünceleri barındırır (Ellis, David ve Joy Lynn, 2010). Ellis akılcı olmayan düşüncelerin olayın yalnızca olumsuz tarafına odaklanma, tolerans gösterememe, kendi, başkaları ve dünya hakkında genel değişmez değerlendirmeler sonucu ortaya çıktığını ifade etmiştir (Bernard ve diğ., 2010).

ADDT akılcı olmayan düşüncelerin psikolojik sağlığı bozan temel şey olduğunu söyler. Toplumdaki insanların kendileri hakkında geliştirdiği ortak bazı akılcı olmayan inançlar şu şekilde sıralanabilmektedir:

- İnsan, toplumdaki diğer insanlar tarafından beğenilmeli ve sevilmelidir.

- İnsanın kendini kıymetli ve faydalı biri olarak görmesi için başarılı ve yeterli olmalıdır.
- Bazı insanlar kötüdür ve bu insanlar ceza almayı hak eder.
- Olaylar insanların istediği gibi gitmezse bu kötüye işarettir.
- Bir insanın mutsuzluğuyla ilgili yapabileceği bir şey yoktur, bu durum tamamen dış etkenlerle alakalıdır.
- Endişenin sebebi tehlikeli ve korkutucu olaylardır. Bu olayların olmasının engellenmesi gerekmektedir.
- Bazı zorluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.
- İnsanların fikrine güvenebileceği ve fikrini sorabileceği onlardan daha güçlü bir danışmanı olmalıdır.
- Geçmişte yaşananlar bugün olacakları belirlemektedir.
- Her zaman problemlerin kesin ve doğru bir çözüm yolu vardır.
- İnsanlar başkalarının meselelerine üzülmelidir (Patterson, 1986 akt., Doğan, 1995).

2.3.1.3 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

Bireylerin romantik ilişkilerini etkileyen faktörlerden biri bireylerin ilişkiye dair inançlarıdır. İlişkilerle ilgili inançlar bireylerin ilişkilerinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerinden ne beklediği ve ilişkide yaşanan olayları algılama biçimleri olarak tanımlanmaktadır (Addis ve Bernard, 2002). Bireylerin ilişkilerine dair inançları olumlu ve gerçekçi olursa ilişki de bundan olumlu yönde etkilenmektedir. Akılcı olmayan inançların görüldüğü ilişkiler ise olumsuz olarak etkilenmektedir (Heindrick, 2009).

Akılcı ilişki inançları, ilişkiye dair gerçekleri yansıtır ve bireyin ilişkiye uyumunu, ilişki doyumunu ve kişisel gelişimini artırır. Bu yüzden de sağlığı geliştirici olduğu düşünülmektedir. Ayrıca akılcı inançlar ilişki uyumunu arttırmaktadır (Ellis, 1986; Sullivan ve Scwebel, 1995).

Diğer taraftan, akılcı olmayan ilişki inançları kişinin ilişkisine, kendisine ve diğerlerine ilişkin abartılı, esnek olmayan, mantıkdışı ve değişmeye dirençli inançlardır. Bu sebeple, akılcı olmayan inançların ilişkilerde yaşanan problemler üzerinde etkisi vardır (Ellis, 1986). İlişkiye dair akılcı olmayan inançlar ve beklentiler

bireylerde hayal kırıklığı yaratır, bu da partnerler arasında olumsuz etkileşime sebep olabilmektedir (Hamamcı, 2005). Ellis ve diğ. (1989) tarafından ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar şu şekilde tanımlanmıştır: partnerin hareketlerine ve ilişkinin doğasına yönelik dogmatik düşünceler, kendini değerli hissetmek için partnerin sevgisine ihtiyacı olduğuna inanma, yaşanan problemlere karşı ayakta kalamayacağını düşünme, beklenmeyen bir durum olduğun tolerans gösterememe ve partnerinin sevgisini kendi sevilebilirliğinin ve değerinin aynası olarak görme (akt. Hamamcı, 2005). İlişkilerine dair akılcı olmayan inançlara sahip olan partnerlerin birbirlerinin kişiliklerini değiştirme beklentisi içinde oldukları belirtilmektedir (Romans ve DeBord, 1995 akt. Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015).

2.3.2 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Aaron Beck bir psikoanalistti. Tıp dünyası tarafından psikanalizin kabul görmesi için teorilerinin deneysel geçerliliğinin kanıtlanması gerektiğini düşünmüştür. Bu amaçla başladığı çalışmalar sonucunda tahmininden farklı sonuçlara ulaşmıştır. 1960'lı yılların başlarında artık "bilişsel davranışçı terapi" olarak adlandırılan "bilişsel terapi" ismini verdiği psikoterapi yaklaşımını geliştirmiştir. Bu yaklaşımın temelinde danışanda davranışsal ve duygusal değişimler yaratabilmek adına düşünce ve inançlarında çeşitli değişiklikler yapılmasını sağlamak vardır. Bu model, bireyin duygu durumunu ve davranışları üzerinde etkili olan işlevsiz düşüncelerin bütün psikolojik bozukluklarda var olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin duygu ve davranışlarında iyileşme sağlamak için bireyler düşüncelerini daha gerçekçi şekilde değerlendirmeyi öğrenmelidirler. (Beck, 2020).

Bilişsel terapide amaç bireyin otomatik düşüncelerini belirleyerek düşünce sistemlerini değiştirmek ve bu sayede zihnindeki şemaları yeniden oluşturmaktır. Bu da bireylerin düşüncelerini destekleyen kanıtları aramaya ve değerlendirmeye teşvik etme yoluyla yapılır (Corey, 2015).

2.3.2.1 Temel İnançlar

Temel inançlar, geniş kapsamı olan aşırı genellenmiş ve katı inançlardır (Beck, 2020). Temel inançlar otomatik düşüncelerden daha derinde bulunur. Bireylerin

yaşamdaki deneyimleri, ilişkileri ve mizaçlarının etkileriyle gelişirler. Bireylerin kendisi, diğerleri, dünyanın işleyişi ve geleceğe dair genellenmiş ve katı inançlarıdır (Türkçapar, 2008; akt. Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Temel inançlar bireyin yaşamının erken dönemlerinde oluşarak ileriki yıllarda yaşanan benzer yaşantılar ile pekişirler. Bu inançlar bireyin kendisine ve çevresine ait bilgiyi nasıl düzenlediğini ve deneyimlerine dair varsayımlarını belirler (Türkçapar, 2018). Temel inançlar Beck tarafından üç gruba ayrılmıştır: çaresizlik, sevilme ve değersizlik. Çaresizlik inancı bir şeyleri başarmaya ilişkin, kendini koruyabilmeye ilişkin ya da diğerleriyle kendini kıyaslamaya ilişkin olabilir. Sevilme inancı, duygusal anlamda eksikliklerle ilişkin inançlardır. Değersizlik inancı ise kötü biri olmaya, suçluluk hissine ve ahlaki eksikliğe dair inançlar olabilir (Türkçapar, 2018).

Temel inançlar bireylerde çift halinde bulunur. Deneyimlenen duruma göre olumlu ya da olumsuz inançlar aktif hale gelir. Psikiyatrik bozukluğu ya da kişilik bozukluğu olmayan bireylerde çoğunlukla olumlu temel inançlar aktif haldedir. Birey olumsuz bir durumla karşılaştığında olumsuz duygular ve olumsuz temel inançlar geçici olarak ortaya çıkar. Öte yandan, psikiyatrik ya da kişilik bozukluğu olan bireylerde ise genel olarak olumsuz temel inançlar aktiftir (Türkçapar, 2018).

2.3.2.2 Ara İnançlar

Ara inançların gelişmesinde tutumlar, kurallar ve varsayımlar rol oynar. Ara inançlar temel inançlardan daha kolay değiştirilebilir (Beck, 2020). Bu inançlar bireyin kendi yaşantıları, gözlemleri ya da çevreden alınan bilgileri yoluyla oluşmaktadır (Türkçapar, 2018).

2.3.2.3 Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler kendiliğinden ortaya çıkan, aklımıza hızlıca gelen ve genel düşüncelerdir. Otomatik düşünceler duruma özgüdür. Tüm insanlar çeşitli otomatik düşüncelere sahiptir fakat çoğu zaman bu düşüncelerin farkında olunmaz. Genellikle, insanlar bu düşünceleri herhangi bir değerlendirme yapmadan doğru kabul ederler (Beck, 2020). Otomatik düşünceler zihne sözel ya da imgesel şekilde gelebilirler (Türkçapar, 2018).

2.3.2.4 Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel terapiye göre psikolojik problemler hatalı düşünme, yanlış çıkarımlar yapma ve düş ile gerçeği ayıramama gibi süreçler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Hatalı varsayımlara yol açan bilişsel çarpıtmalar (bilişsel bozukluklar) şu şekilde açıklanabilir. Keyfi çıkarım yapma, düşünceyi destekleyen bir kanıt olmasa bile bir durum hakkında sonuçlar çıkarmaktır. Sonuçlara atlama olarak da bilinir. Facialaştırma, bir durum karşısında diğer sonuçları göz önüne almadan en kötü sonuçların kesin olduğunu düşünmektir. Seçici soyutlama, bir durumun sadece bir kısmına odaklanarak çıkarımlar yapmadır. Burada bazı bilgiler göz ardı edilerek sonuçlar çıkarılır. Aşırı genelleme, bir olaydan yola çıkarak genel inançlar oluşturmaktır. Abartma ya da küçümseme, karşılaşılan bir duruma ya da yaşanan bir olaya olması gerekenden daha fazla veya daha az değer verme durumudur. Kişiselleştirme, bireylerin kendilerinden bağımsız gelişen olayları kendileriyle ilişkilendirmesi durumudur. Etiketleme, kişinin yapmış olduğu hatalara göre kişiyi tanımlamaktır. Ya hep ya hiç düşünce, kutuplaşmış düşünce olarak da ele alınır. Deneyimleri kutuplaşmış düşüncelerle değerlendirme durumudur. Olaylar siyah ya da beyaz şeklinde etiketlenir. Zihin okuma, diğer insanların ne düşündüğünü bildiğine inanma durumudur. Meli-malı cümleler ise bireyin bir şeyin nasıl yapılması gerektiğiyle ilgili sahip olduğu kurallardır. Son olarak duygulardan sonuca ulaşma ise aksi kanıtları göz ardı ederek bireyin kendi hissettiği şeyin doğruluğuna inanmasıdır (Beck, 2020; Türkçapar, 2018; Knapp ve Beck, 2008).

2.4 Psikolojik İyi Oluş

2.4.1 Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca bireyin olumsuz taraflarına odaklanmış psikolojik rahatsızlıkları anlamaya ve iyileştirmeye çalışmıştır. Alan yazın ele alındığında bireylerin psikopatolojilerini inceleyen çalışmaların insanın olumlu

taraflarını inceleyen çalışmalara göre daha fazla olduğu görülmüştür (Myers ve Diener, 1996).

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikoloji biliminin üç temel hedefi psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmek, bireylerin üretici olmalarını sağlayarak yaşamdan doyum almalarını sağlamak ve tedavi sonucunda becerilerini geliştirmekti. Savaş sonrasında psikoloji bilimde değişiklikler yaşanarak tedavi etme üzerine odaklanılmıştır. Bu yüzden de bu bilimin diğer iki hedefi olan bireyin içindeki potansiyeli ortaya çıkartma ve yaşamlarını daha iyi bir noktaya ulaştırma geri planda kalmıştır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

Günümüzde koşulların değişmesiyle, psikolojinin sadece olumsuz taraflara odaklanmaktan uzaklaşılarak pozitif deneyimleri konu almasına ortam sağlanmaktadır. Psikoloji biliminin konusu sadece hastalıkların tedavi edilmesi değildir. Pozitif olan tarafların güçlendirilmesini de konu edinerek sevgi, gelişim, mutluluk ve eğlence konularına da odaklanmaktadır (Seligman, 2002). Bu görüşün yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin sadece olumsuz taraflarına odaklanmak yerine güçlü taraflarına odaklanan bir yaklaşım yaygınlaşmış böylelikle pozitif psikoloji ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji kavramı ilk defa 1998 yılında Martin Seligman tarafından ortaya atılmıştır (Matsumoto, 2009). Pozitif psikoloji, bireylerin yaşamlarında olumsuzlukların olduğu kadar olumluların olmayışının da ruhsal sağlık için önemli bir belirleyici olduğunu öne sürmekte ve bireylerin deneyimlerine pozitif açıdan yaklaşmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Seligman pozitif psikolojiyi 3 temel bileşene dayandırmaktadır. Bunlar; olumlu duygu, olumlu kişilik özellikleri ve aile yapısının kuvvetli olduğu sosyal bağlardır (2002). Bu açıdan, pozitif psikolojinin amaçlarından biri psikolojinin hastalıklara ve bunların tedavisine odaklanmanın yerine hayata anlam katan ögeleri bireylerin fark etmesini sağlamaktır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

2.4.2 İyi Oluş

İyi olma halinin yapısını anlayabilmek için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. İyilik haline dair kullanılan birçok kavramın olduğu bilinmektedir (zen, 2010). İyi oluşu açıklayan alan yazını incelediğimizde iki farklı bakış açısı ortaya çıkmaktadır: haz (hedonic) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonic) (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Hazcı bakış açısına göre temel ölçüt bireyin kendisinin belirlediği değerlere göre yaşamını değerlendirmesidir. Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise iyi oluşu bireyin kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunabilmesi üzerinden tanımlamaktadır (Waterman, 1993). Bireylerin deneyimlerini haz boyutu üzerinden değerlendiren hazcı psikoloji araştırmalarda iyi oluşu, “öznel iyi olma” kavramıyla değerlendirmektedir (Diener, Suh ve ark., 1999). İyi olma halini psikolojik işlevsellik açısından ele alan çalışmalar ise “psikolojik iyi olma” olarak ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

2.4.2.1 Öznel İyi Oluş

Günlük dilde “mutluluk” olarak da ifade edilen öznel iyi oluş kişinin kendi yaşantılarını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme iki bileşenden oluşmaktadır: bilişsel ve duygusal. Bilişsel yönünü yaşam doyumu ile ilgili değerlendirmeler, duygusal yönünü ise olumlu ve olumsuz duygulanımlar oluşturmaktadır (Diener ve Diener, 1996). Öznel iyi oluş olumlu duygulanımların olumsuzlardan fazla olması ve yaşam doyumu bileşenlerinden oluşmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

2.4.2.2 Psikolojik İyi Oluş

Ryff (1989b) psikolojik iyi oluşa dair kendinden önce yapılan çalışmaları zayıf ve yetersiz bulmuştur. Ryff tarafından oluşturulan “Psikolojik İyi Oluş” modeli çeşitli kişilik ve gelişim kuramlarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin açıklamaları birleştirilerek oluşturulmuştur (1989a). Psikolojik iyi oluş, yaşamda karşılaşılan kendini olumlu algılama, anlamlı yaşam amaçlarına sahip olma, sınırlılıklarının farkında olma ve gelişmeye çalışma, diğer insanlarla nitelikli ilişkiler içinde olma, bağımsız hareket edebilme gibi varoluşsal meydan okumaları yönetebilme olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluşun yapısının çok boyutlu olması farklı tanımlamaların yapılmasına neden olmuştur. Psikolojik iyi oluş hakkında Ryan ve Deci (2001) ile Ryff (1989a) farklı modeller oluşturmuşlardır. Ryan ve Deci (2000) tarafından oluşturulan “Öz Belirleme Kuramı” ve Ryff (1989a) tarafından oluşturulan “Psikolojik İyi Oluş Kuramı” psikolojik iyi oluş ile ilgili farklı çerçeveler sunmaktadır. Ryan ve Deci

oluşturdukları modelde bireylerin davranışlarının arkasında üç temel evrensel psikolojik ihtiyacın olduğundan bahsetmiştir. Bunlar özerklik, yeterlilik ve ilişki kurmadır. Bu ihtiyaçların karşılanması psikolojik iyi olma haline ulaşmak için gereklidir (Ryan ve Deci, 2000). Bu kavramların Ryff (1989a)'ın modelindeki kavramlarla (çevresel hâkimiyet, özerklik, yaşam amacı, diğerleri ile pozitif ilişkiler, kişisel gelişim, öz kabul) benzerlik gösterdiği görülmüştür. Günümüzde alan yazına bakıldığında bu kavramın Ryff'ın (1989a) ortaya attığı "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" ile açıklandığı görülmektedir.

2.4.3 Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, oluşturduğu modeli birçok kişilik ve gelişim kuramcısının pozitif psikolojik işlevsellik alanındaki görüşlerine dayanarak oluşturmuştur (1989a). Bu modeli oluştururken Roger'ın tam işlevde bulunan insan kavramından, Maslow'un kendini gerçekleştirme anlayışından, Jung'un bireyselleşme formülasyonundan, Allport'un olgunluk anlayışından, Erikson'un psikososyal gelişim modelinden, Bühler'in temel yaşam eğilimleri fikirlerinden, Jahoda'nın ruh sağlığının pozitif ölçütlerinden, Neugarten'ın yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi tanımlamalarından, Frankl'ın insanın anlam arayışı fikirlerinden faydalanarak psikolojik iyi oluşa dair detaylı açıklamalar yapmıştır (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff'ın (1989a) oluşturduğu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut vardır: öz-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim. Öz-kabul boyutu kişinin kendine ve deneyimlerine dair olumlu değerlendirmelerini, diğerleri ile pozitif ilişkiler boyutu diğerleriyle sıcak ve güvene dayanan ilişkiler kurmayı, özerklik boyutu kendi kendine kararlar almayı, çevresel hâkimiyet boyutu kişinin isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılamak için çevresini yönetebilmesini, yaşam amacı boyutu bireyin anlamlı ve amaçlı bir hayatı olduğuna inanmasını ve bireysel gelişim boyutu ise kişinin sürekli büyümekte ve gelişmekte olduğuna inanmasını içermektedir.

2.4.4 Psikolojik İyi Oluş Modelinin Altı Alt Boyutu

Öz kabul: Bireyin davranışlarının, davranışlarının altındaki sebeplerin, duygularının ayırında olması, tüm bunlara ve geçmiş deneyimlerine olumlu yaklaşmasıdır. (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995). Öz kabul alt boyutundan yüksek puan alan kişiler benliğinin hem olumlu hem olumsuz yönlerini kabul ederler. Geçmiş deneyimlerine dair olumlu duygulara sahip olurlar. Düşük puan alan kişiler geçmiş deneyimleri ile ilgili pişmanlık ve hayal kırıklığı gibi negatif duygular beslerler. Dolayısıyla, benliği hakkında olumsuz duygulara sahiptir. Kişilik özelliklerine dair çelişkiler yaşar ve olduğundan farklı olmayı ister (Ryff ve Keyes, 1995).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler: İçten olma, karşılıklı güven, kişinin kendini karşısındaki kişi ile özdeşleştirmesi, ilişkilerden kaçınmama, diğer bireylere yardım etme isteği olarak tanımlanmıştır (Ryff ve Singer, 2008). Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişi diğerleriyle samimi, tatmin edici ve sağlam bağlar kurar. Yüksek empati, sevecenlik ve içtenlik duygularına sahip olur. İlişkilerinde özverili olması gerektiğini bilir. Düşük puan alan kişiler ise diğerleriyle sıcak ilişkiler kurmakta, içten davranmakta ve diğer bireylerle ilgilenmekte zorluk yaşarlar. Sosyal hayattan izole olmuşlardır. Diğerleriyle sağlam ilişkiler kurabilmek ve bu ilişkileri sürdürebilmek için gerekli çabayı göstermezler (Ryff & Keyes, 1995).

Özerklik: Özerklik alt boyutu bireyin toplumsal çevrenin beklentisi ve düşüncelerine göre değil kendi ölçütlerini baz alarak eylemlerini ve düşüncelerini şekillendirmesidir. Bununla birlikte diğerlerinden bağımsız olarak hayatını devam ettirebilme becerisidir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Bu alt boyuttan yüksek puan alanlar kararlarını alırken başka insanlara bağımlı değildir, kendi kararlarını verirler. Karşılaştıkları toplumsal baskıya karşı direnirler. Kendilerini kişisel kriterlerine göre değerlendirirler. Düşük puan alanlar ise diğerlerinin ne beklediği ve ne düşündüğü ile ilgili endişe duyarlar. Kararlarını verirken diğerlerine bağımlı hareket ederler. Karşılaştıkları toplumsal baskıya uyum gösterirler (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Çevresel hâkimiyet: Kişinin kendi dünyasına uygun çevresel koşulları seçme veya oluşturma yeteneği bu kuramda çevresel hâkimiyet boyutu olarak ele alınmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Kısacası, kişinin kendini ve hayatını yönetebilme yeteneğidir (Ryff & Keyes, 1995). Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler çevrelerini gereksinimleri doğrultusunda şekillendirmede başarılıdır. Bu kişiler kişisel

ihtiyaçlarına ve kendi değerlerine uygun olan ortamları tercih edebilir ya da oluşturabilir (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Düşük puan alan bireyler ise rutin işleri idare ederken güçlük çekmektedir. Çevrelerindeki şartları düzenlemekte zorluk yaşamaktadırlar. Çevresindeki fırsatların farkında olmamaktadırlar (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Yaşam Amacı: Bu alt boyut bireyin bir bütünlük içerisinde anlamlı bir hayat sürmesi ve bir hayatta gerçekleştirecek bir amacının olması şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik işlevsellikleri yüksek olan kişiler, yaşamın anlam içerdiğine inanmaktadır ve bu doğrultuda ulaşılabilecek hedeflere sahip olmaktadır (Ryff, 1989a, Ryff ve Keyes, 1995). Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişilerin hayatta gerçekleştirilecek hedefleri vardır. Geçmişte ve bugününde bir anlam olduğunu düşünürler (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Bu alt boyuttan düşük puan alan kişilerin hayatlarında anlam duygusu yoktur. Hayatlarına dair çok az amaçları vardır ve bunlara ulaşmak için oluşturduğu yön duyguları yoktur. (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Bireysel Gelişim: Bireysel gelişim bireyin ilerlemesini ve büyümesini içerir ve bireyin bu gelişimi devamlı hale getirmesidir (Ryff ve Singer, 2008). Bu alt boyut psikolojik sağlık açısından oldukça önemlidir (Ryff, 1989a). Bu alt boyuttan yüksek puan alanlarda süregelen bir ilerleme isteği bulunmaktadır. Yeni deneyimlere açıktır ve zamanla kendini geliştirdiğini fark eder. Potansiyelini en iyi biçimde ortaya koyduğunu düşünmektedir. Düşük puan alanlarda ise bireysel sabitlik hali vardır. Zaman içinde geliştiklerini ve büyüdüklerini hissetmezler. Kendilerini geliştirmek için yeterli olmadıklarını düşünürler (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

2.4.5 Psikolojik İyi Oluşa Dair Kuramsal Bakışlar

Psikolojik iyi oluş kuramı oluşturulurken birçok farklı kuramcının görüşünden faydalanılmıştır. Bireylerin gelişimlerini ve ruh sağlığının olumlu taraflarını esas almaları bu görüşlerin ortak noktasıdır. (Ryff ve Singer, 2008).

Psikanalitik Kuram: Freud psikoseksüel gelişim evrelerinin başarılı bir şekilde yaşanmasını, ruhsal yapının sağlığının ve psikolojik iyi oluşun temeli olarak açıklamıştır. Ruhsal sağlığı iyi olan bir bireyde benlik bütünlüğü sağlandığından güçlü

bir ego bulunduğunu belirtmektedir (Burger, 2006). Freud, bireylerin hayat boyunca birçok zorlu ve istenmeyen durumla karşılaştığını fakat bu olumsuzluklara rağmen, psikolojik olarak sağlıklı bireylerin, sevmeye ve çalışmaya devam edebildiğini söylemiştir (Ewen, 2003).

Jung kuramında sağlıklı kişilik oluşumunda bireyleşmenin öneminden bahsetmiştir. Bireyleşmenin amacı bütün insan olabilmektir. Bütün insan olmak ise benliğin tüm boyutlarıyla anlaşılabilmesidir. Bireyler yaşam dönemlerine ait görevleri yerine getirmelidir. Jung bu bireyleşmenin insanda kendiliğinden var olan bir hedef olduğunu ve bireyin kendini gerçekleştirme kapasitesinin de kendi içinde olduğunu belirtmiştir. Kendini gerçekleştirmenin bireyin şu an hangi noktada olduğu ve gelecek ile ilgili hayalleriyle şekillendiğini ifade etmiştir (Corey, 2015).

Bireysel Psikoloji: Adler psikolojik iyi oluş için sosyal ilginin çok önemli olduğunu belirtmiştir. Adler'e göre sağlıklı olan bireyler topluma katkı sağlamalı, romantik ilişkilerinde ve mesleğinde başarılı olmalıdır (Ewen, 2003). Bireyde sosyal duyguların bulunmaması psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı olabilmek için bireylerin sosyal bağlarının güçlü olması gerekmektedir. (Corey, 2015).

Psikososyal Gelişim Kuramı: Erikson'a göre gelişim hayat boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde her dönemin kendine ait bir krizi vardır ve bir sonraki döneme geçebilmek için bu krizlerin atlatılması gereklidir. Krizler başarıyla çözülemediğinde psikolojik sıkıntılara yol açacak ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz olarak etkileyecektir (Corey, 2015).

Hümanistik Yaklaşım: Rogers çocukluk yıllarında koşulsuz kabul ve sevgi görmenin psikolojik iyi oluşun ilk koşulu olduğunu belirtmiştir. Kendini gerçekleştirme psikolojik sağlıkta ulaşılabilecek en üst seviyedir. Tam fonksiyon gösteren bireyler yeni deneyimlere açık, başkaları yerine kendi fikirlerine göre davranabilen ve yaratıcılığı yüksek olan kişilerdir (Schultz ve Schultz, 2001).

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisindeki basamaklara ait ihtiyaçları karşılayarak kendini gerçekleştirmekte olan bireylerin psikolojik olarak sağlıklı bireyler olduklarını belirtmiştir. Bu bireylerin ise kendini kabul eden, mizahi yönü gelişmiş, yaratıcı, doyurucu ilişkileri olan, doğal davranan, merak eden (Burger, 2006), empati yapabilen, sorumluluk sahibi, kendi kararlarını veren bireyler olduğu belirtilmiştir (Schultz ve Schultz, 2001).

2.5 İlgili Araştırmalar

2.5.1 Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik ile İlgili Araştırmalar

Yapılan birçok araştırma ilişkilerdeki yüksek öz yeterlik ile ilişkiye dair olumlu sonuçlar alınması arasında ilişki olduğunu belirtmiştir.

Lopez ve Lent (1991) yaptıkları araştırmada  tür ilişki yeterliğini açıklamıştır. Bunlar; ilişki öz yeterliği, diğer ilişki yeterliği ve çıkarımsal ilişki öz yeterliğidir. alışmalarında romantik ilişkilerde ilişki uyumu, ilişki doyumunu ve ilişki kararlılığı ile belirtilen ilişki yeterlikleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmanın katılımcıları en az üç aydır ciddi ve duygusal olarak romantik ilişki yaşayan 67 niversite öğrencisinden oluşmaktadır. Sonuçlar, her üç ilişki öz yeterliğinin de diğer değişkenlerle arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Özellikle ilişki öz yeterliğinin partnerler arasındaki başarılı davranışların gelişmesinde ve uyumun artmasında önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir.

Shurts (2004) tarafından 211 niversite öğrencisiyle yapılan araştırmada ilişki öz yeterliği, sağlıklı/iyi oluş, alınan evlilik mesajları ve evliliğe dair tutumlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları alınan evlilik mesajları ile evliliğe dair tutumlar, sağlıklı oluş ve ilişki öz yeterliği arasında; evliliğe dair tutumlar ile ilişki öz yeterliği ve sağlık oluş; ilişki öz yeterliği ile sağlıklı oluş değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Lopez ve diğ. (2007) tarafından yapılan araştırmada ilişkide karşılıklılık, duygu kontrolü ve ayrımlaşma öz yeterlikleri ile bağlanmayı reddetme, reddedilme/bırakılma korkusu ve ilişki doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları romantik ilişki yaşayan 608 niversite öğrencisidir. Sonuçlar, ilişkide karşılıklılık, duygu kontrolü ve ayrımlaşma öz yeterlikleri ile bağlanmayı reddetme ve reddedilme/bırakılma korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. İlişkide karşılıklılık, duygu kontrolü ve ayrımlaşma öz yeterlikleri ile ilişki doyumunu arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu grlmştir.

Cui ve diğ. (2008) 681 niversite ğrencisi ile yaptıkları çalışmada ilişki çatışmaları ile ilişki öz yeterliği ve ilişki doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Bulgular, ilişki çatışmaları ile ilişkiye dair öz yeterlik inancı ve ilişki

doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanında, ilişki doyumunu ile ilişki öz yeterlik inancı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki öz yeterliğinin yüksek olmasının çatışma çözme becerileri üzerinde etkili olduğu ve etkili çatışma çözenin de ilişki doyumunu üzerinde önemli etkisi olduğu belirtilmiştir.

Riggio ve diğ. (2011) tarafından romantik ilişkilerde öz yeterlik inancını ölçen bir ölçek geliştirmek amacıyla üniversite öğrencileriyle bir çalışma yürütülmüştür. Ölçekte bireyin romantik ilişkilere dair genel inancı incelenmiştir. Bunun yanında, araştırmada ilişki kaygısı, ilişkide başarıya dair beklenti ve diğer öz yeterlik inançları ile romantik ilişkilerde öz yeterlik inancı arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları romantik ilişkilerde öz yeterlik inancı ile yaş, ilişkide başarı beklentisi, genel öz yeterlik inancı, sosyal öz yeterlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve ilişkiye dair kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Riggio ve diğ. (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ilişkiye dair öz yeterliği yüksek olan katılımcıların ilişkide yakınlık kurabileceklerine inandıkları, kendilerini ilişkide rahat hissettikleri ve partneriyle yakın oldukları durumlarda rahat oldukları; düşük öz yeterliğe sahip olanların ise bu durumlarda sıkıntılı ve huzursuz hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca, romantik ilişkileriyle ilgili düşük öz yeterlik algısına sahip olan katılımcıların başarılı ve uzun süreli bir ilişki sürdürmeye dair beklentilerinin düşük olduğu da belirtilmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu da yüksek öz yeterlik algısının yüksek ilişki doyumunu, ilişki bağlılığı ve ilişkiye yatırım yapmayla ilişkili olurken ilişkide daha az çatışma yaşamayla ilişkili olduğudur.

Weiser ve Weigel (2016) yaptıkları araştırmada romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişki doyumunu ve ilişkiyi sürdürme davranışları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki doyumunu değişkenleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Aynı şekilde, ilişkiyi sürdürme davranışları ve ilişki doyumunu arasında da pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir. Bulgular ilişkiyi sürdürme davranışlarının romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki doyumunu arasında aracı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yani, ilişkileriyle ilgili yeterlik inancı yüksek olan bireyler daha fazla ilişkiyi sürdürme davranışı göstermektedir. Bu davranışlar da yüksek ilişki doyumuyla ilişkilidir.

2.5.2 Romantik İlişkilere Dair Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Araştırmalar

Romantik ilişkilere dair inançların ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Araştırma sonuçları, akılcı olmayan inançlar ölçeğinden yüksek puan alan öğrencilerin düşük puan alan öğrencilere göre daha düşük ilişki doyumu yaşadıklarını göstermiştir. Yani, akılcı olmayan inançların ilişki doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Gizir, 2013 yılında üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada ilişkiye dair akılcı olmayan inançların cinsiyet ve romantik ilişki içinde olma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Romantik ilişki içinde olma açısından ele alındığında daha önce yaşamayıp şuan romantik bir ilişki içinde olan katılımcılar ile hem daha önce hem de şuan romantik bir ilişki içinde olan katılımcıların diğer gruplardaki katılımcılara göre daha yüksek düzeyde akılcı olmayan ilişki inançlarına sahip oldukları görülmüştür.

Öcal Yüceol (2016) tarafından yapılan çalışma toplumsal cinsiyet rolü tutumları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu değişkenlerinin ilişkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları geleneksel tutumlara sahip katılımcıların romantik ilişkilerle alakalı daha çok akılcı olmayan inanca sahip olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu da İlişki doyumu ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarına dair akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun azaldığını göstermektedir. Aşırı beklentiler alt boyutunda ise akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun da yükseldiği belirtilmiştir. Yine aynı şekilde, Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun çeşitli değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin “Farklı Düşünmek” alt boyutundan alınan puan arttıkça ilişki doyumlarının azaldığı görülmüştür. “Aşırı Beklentiler” alt boyutunda ise alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun da yükseldiği bulunmuştur.

Metts ve Cupach (1990), tarafından üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Sonuçlar romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki

olduğunu göstermiştir. Yani, akılcı olmayan inançlar azaldıkça ilişki doyumu artmaktadır. Yine bu çalışmada akılcı olmayan inançların artmasının problem çözme becerisini olumsuz olarak etkilediği belirtilmiştir.

Stackert ve Bursik (2003), yaptıkları araştırmada romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma biçimleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Bulgular kaygılı ve kaçınan yani güvensiz bağlanan katılımcıların, güvenli bağlanan katılımcılara göre romantik ilişkilere dair daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduğu gözlenmiştir. Güvensiz bağlanmayla birlikte romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların artmasının ilişki doyumunu da azalttığı belirtilmiştir.

Sarı (2008), 434 üniversite öğrencisiyle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Sonuçlar kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından daha fazla puan aldığını göstermiştir. Bu bulgu kız öğrencilerin ilişkilerinden daha fazla beklentisi olduğunu ve erkek öğrencilere göre fiziksel yakınlık ile ilgili akılcı olmayan inançlara daha çok sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Erkek öğrencilerin ise kız öğrencilere göre sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek alt boyutlarından daha fazla puan aldığı görülmüştür. Bu bulgu erkek öğrencilerin romantik partneriyle beraber daha fazla vakit geçirmek istediğini ve partnerinden farklı düşünmenin olumsuz bir durum olduğu inancına sahip olduğunu söylemektedir. Katılımcıların yaşı arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır, bu da bireylerin yaşları arttıkça daha akılcı düşünceler geliştirdiğini ve akılcı olmayan beklentiler içine daha az girdiklerini göstermektedir. Yine bu araştırmanın bir sonucu olarak kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimine sahip bireylerin romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlarının güvenli bağlanana göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuç da, romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamasıdır.

Çavdar (2013), çalışmasında üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi incelemek için 922 üniversite öğrencisiyle araştırmasını yürütmüştür. Araştırma sonuçları toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencileri toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin daha eşitlikçi

tutumuna sahip oldukça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının daha az olduğu belirtilmiştir.

Kaygusuz (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerine dair akılcı olmayan inançları ve istismar durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 320 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Bulgular çaresizlik ve sevilemezlik inançları ile duygusal ve fiziksel istismar arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çaresizlik ve sevilemezlik inançları ve problem çözme davranışları arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırmada, çaresizlik inancının duygusal istismarı ve sevilemezlik inancının da fiziksel istismarı yordadığı görülmüştür.

Saraç tarafından 2013 yılında üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının romantik ilişki doyumunu yordamadaki rolünü araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun da arttığı görülmüştür. Bunun yanında, farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmüştür.

Dölen (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. 622 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonuçları erkek öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının kız öğrencilere göre daha az olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, erkeklerin içinde olunan durumları daha iyi değerlendirebilme yetisine sahip olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların alt boyutlarından fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı belirtilmiştir.

Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2018) yaptıkları araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlarının saldırganlık seviyeleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 351 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan cinsiyet farklılıkları ile saldırganlık arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Erkek katılımcıların saldırganlık puanlarının daha fazla olduğu ve romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan sosyal zaman kullanımından daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca, romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlarının alt

boyutlarından olan farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları boyutlarının saldırganlığın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

2.5.3 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Zümbül (2019) tarafından 363 öğretmen adayının katılımıyla yapılan araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyini yordayıcılıklarının incelenmesidir. Araştırma sonuçları bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadıklarını göstermiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık değişkeninin modeldeki en güçlü yordayıcı olduğu görülmüştür.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde okuyan 1. Sınıf üniversite öğrencileriyle bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın bulguları duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında tam aracılık ettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının yükselmesinin duygusal zekâlarını yükseltebileceğini ve bununla birlikte psikolojik iyi oluşların da yükselebileceği ifade edilmiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının öğrenilmiş güçlülük olduğu bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve nevrozizm de psikolojik iyi oluşun diğer güçlü yordayıcılarındandır. İlişkilerden hoşnut olmanın psikolojik iyi oluşu yordayıcılığına bakıldığında ise ebeveyn, arkadaş ve flört ile ilişkilerden hoşnut olmanın psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Boş zamanda yapılan etkinliklerden hoşnut olmanın da psikolojik iyi oluşu yordadığı belirtilmiştir.

Karabacak (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Araştırma sonuçları bilişsel çarpıtma ölçeğinin yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutlarının psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu göstermiştir. İlişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt

boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki varken zihin okuma alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Kılınç, 2017 yılında 215 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada katılımcıların öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını test etmeyi amaçlamıştır. Sonuçlar öz-yeterliğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını, diğer taraftan etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bulgulara bakıldığında öz-yeterlik ve etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluşun %15'ini açıkladığı görülmüştür.

Kuyumcu (2012) tarafından psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve negatif duygu durumlarının yordayıcılığı inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne devam eden 188 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, pozitif duyguların psikolojik iyi oluşun faktörlerinden yalnızca diğerleri ile olumlu ilişkileri yordadığı, negatif duyguların ise diğer tüm faktörleri yordadığı belirtilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını sağlamaya yönelik çalışmalarda pozitif ve negatif duygu düzeylerinin de dikkate alınmasının yararlı olabileceğini göstermektedir.

Malkoç ve Yalçın (2015)'in yaptığı araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma grubunu bir üniversitenin öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen verilerde psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma becerileri ve aileden, arkadaşlardan ve çevreden gelen sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal destek ve stresle başa çıkma becerilerinin, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu belirtilmiştir.

Erdem ve Kabasakal (2015) yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş ile yetişkin güvensiz bağlanma şekilleri olan kaygılı ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile romantik ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yani, hem arkadaşlık ilişkilerindeki hem

de romantik ilişkilerdeki kaygı ve kaçınma yükseldikçe psikolojik iyi oluş seviyesinin azaldığı bulunmuştur.

Ateş ve Çelik (2018)'in öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik değişkenlerinin yordayıcılığının araştırılması amaçlanmıştır. Sonuçlar, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ile algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik aralarında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ve algılanan sosyal yetkinlik ile güvengenliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Öğretmen adaylarında bu iki değişkenin psikolojik iyi oluşun yaklaşık % 51'ini açıkladığı belirtilmiştir.

Özenç ve Gürgan (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma olumsuz değerlendirilme korkusu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 481 öğrenci oluşturmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik başarılarına dair algısı yüksek olan öğrencilerin ise düşük ve orta düzeyde algılayan öğrencilere göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Heizomi, Allahverdipour, Jafarabadi ve Safaian (2015) yaptıkları araştırmada 15-19 yaş aralığındaki ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ergenlerin sağlık durumu, öz-yeterlik, algıladıkları stres, umutlu olma ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle beraber incelemişlerdir. Bulgular, ergenlerdeki mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Rana ve Nandinee (2016) tarafından yürütülen çalışmada ergenlerin olumlu duygulara sahip olmasının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 16-18 yaş aralığındaki katılımcılarla gerçekleştirilmiş ve çalışmada ergenlerin sahip olduğu olumlu duygulanımların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Segrin ve Taylor (2007) yapmış oldukları çalışmada psikolojik iyi oluş üzerinde sosyal becerilerin rolünü araştırmayı hedeflemişlerdir. Sonuçlar sosyal becerilerin psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanında bu çalışmada, sosyal beceriler ile diğerleriyle iyi ilişkiler kurma arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca,

diğerleriyle iyi ilişkiler içinde olmanın sosyal beceriler ve psikolojik iyi oluş arasında aracılık ettiği görülmüştür.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma geç ergenlerin romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama üzerindeki etkilerini inceleyen ilişkiisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkiisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ya da değişimin derecesini belirleme amacı ile kullanılmaktadır. Bu model sonucu elde edilen ilişkiler kesin bir neden sonuç ilişkisi içerisinde yorumlanmamaktadır fakat değişkenlerden birinin bilinmesi halinde diğerinin tahmin edilebilmesini sağlamaktadır (Karasar, 2012).

3.2 Örneklem

Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Katılımcıların hazırlanan ölçekleri internet üzerinden doldurmaları istenmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-24 yaş arasında son ergenlik döneminde (Arnett, 2000) ve romantik ilişkisi olan bireylerden oluşmaktadır. İşleme kriterleri 18-24 yaş aralığında olmak ve şuan bir romantik ilişki içerisinde olmak olarak; dışlama kriterleri ise 18 yaşından küçük ve 24 yaşından büyük olmak, şuan romantik bir ilişki içerisinde bulunmamak ve psikiyatrik bir tanıya sahip olmak olarak belirlenmiştir.

Literatürde değişkenlerin arasındaki ilişkilerin güvenilir olarak gösterilebilmesi için örneklemin, değişken sayısının beş katı olması gerektiği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2002). Bazı kaynaklarda örneklemin, değişken sayısının on katı olması gerektiği de belirtilmektedir (Hair ve diğ., 2006; akt. Temli-Durmuş ve Ok, 2014). Fakat kullanılacak ölçeklerin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmış olduğundan dolayı örneklemin madde sayısının beş katı alınarak belirlenmesi uygun görülmüştür. Ayrıca madde sayısını temel alan kriterlerin yanı sıra Preacher ve MacCallum (2002) örneklem sayısının en az 100-250 arasında olması gerektiğini belirtmiştir (akt. Temli-Durmuş ve Ok, 2014). Bu doğrultuda iki kriter de göz önüne alınarak bu araştırma kapsamında 250 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak örneklem uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Gönüllü bir çalışma olmasından dolayı belirlenen örneklem sayısına kısa zamanda ulaşabilmek adına bu yöntem tercih edilmiştir. Uygun örnekleme yönteminin dezavantajlarından biri evrendeki her bireye katılım için eşit şans verildiğinden emin olunmamasıdır (Balcı, 2015; akt. Koç-Başaran, 2017). Bu dezavantajı en düşük seviyeye indirmek için örneklem farklı sosyodemografik özelliklere sahip bireylerin olduğu gruplarda paylaşılarak veri toplanmaya çalışılmıştır. Araştırmaya 266 kişi katılmıştır. Psikiyatrik tanıya sahip olduğunu belirten 9 kişi çıkartılarak 257 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmaya dâhil olan 257 kişinin sosyodemografik özellikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 3.1).

Tablo 3.1 Sosyo Demografik Değişkenlerin Dağılımı ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	Gruplar	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	164	63.8
	Erkek	93	36.2
Yaş	18	19	7.4
	19	20	7.8
	20	25	9.7
	21	26	10.1
	22	36	14.0
	23	56	21.8
	24	75	29.2
Eğitim Durumu	Lise Öğrencisi	17	6.6
	Lise Mezunu	121	47.2
	Üniversite Öğrencisi	88	34.2
	Üniversite Mezunu	23	8.9
	Lisansüstü Öğrencisi	8	3.1

Algılanan Gelir Durumu	Düşük	6	2.3
	Düşük Üstü	27	10.5
	Orta	151	58.8
	Orta Üstü	67	26.1
	Yüksek	6	2.3
İlişki Durumu	Flört/Sevgili	243	94.5
	Sözlü/Nişanlı	10	3.9
	Evli	4	1.6
İlişki Süresi	0-12 ay	121	47.1
	13-24 ay	58	22.5
	25-36 ay	24	9.3
	37-48 ay	22	8.6
	49-60 ay	20	7.8
	60 ay üstü	12	4.7

Tablo 3.1’deki veriler incelendiğinde katılımcıların %63,8’inin (n=164) kadın, %36,2’sinin (n=93) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımlarına bakıldığında %7,4’ünün (n=19) 18 yaşında, %7,8’inin (n=20) 19 yaşında, %9,7’sinin (n=25) 20 yaşında, %10,1’inin (n=26) 21 yaşında, %14’ünün (n=36) 22 yaşında, %21,8’inin (n=56) 23 yaşında ve %29,2’sinin (n=75) 24 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında %6,6’sı (n=17) lise öğrencisi, %47,1’i (n=121) lise mezunu, %34,2’si (n=88) üniversite öğrencisi, %8,9’u (n=23) üniversite mezunu ve %3,1’i ise lisansüstü öğrencisi olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların algılanan gelir durumuna bakıldığında katılımcıların %2,3’ünün (n=6) algılanan gelir durumunu düşük, %10,5’inin (n=27) düşük üstü, %58,8’inin (n= 151) orta, % 26,1’inin (n=67) ve %2,3’ünün (n=6) ise yüksek olarak belirttiği görülmektedir. Katılımcıların ilişki durumuna bakıldığında ise %94,6’sının (n=243) flört/sevgilisi olduğu, %3,9’unun (n=10) sözlü/nışanlı olduğu ve 1,6’sının (n=4) ise evli olduğu görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan form katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla verilmiştir. Formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu,

algılanan gelir durumu, ilişki durumu ve ilişki süresine dair bilgi alınması hedeflenmiştir.

3.3.2 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Bu ölçek Sarı ve Korkut-Owen tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinin amacı romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları ölçmekte kullanılacak Türkiye'ye uygun ve çok boyutlu bir ölçeğin geliştirilmesidir. Ölçek geliştirilirken Lester ve Bishop'un (2000) ortaya koyduğu altı adımlı ölçek geliştirme süreci dikkate alınmıştır. Ölçeğin geliştirilme aşamalarında öncelikle literatüre dayalı bir madde havuzu oluşturulmuştur. Ayrıca, üniversitede okuyan 50 öğrenciden romantik ilişkilerdeki inançlarına dair dört açık uçlu soruyu cevaplamaları istenmiştir. Bunun yanında uygulamada çalışan uzmanların görüşlerine başvurmak adına dört üniversitenin psikolojik danışma merkezinde çalışan uzmanlardan da bu dört soruyu yanıtlamaları istenmiştir. Hem öğrenciler hem de uzmanlardan alınan cevaplar sonucunda oluşturulan maddeler de havuza eklenmiştir. Değerlendirmeler sonucu bazı maddeler atılarak 107 maddelik bir form elde edilmiştir. Bu form uzman görüşüne sunulmak adına altı öğretim elemanına sunulmuştur. Bu görüşlerden sonra 98 maddelik bir deneme formu oluşturulmuştur. Oluşturulan deneme formu 41 kişilik bir üniversite öğrencisi grubuna sunulmuştur. Bu uygulama sonucunda bazı maddeler düzenlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Güvenilirliğini hesaplamak için ise Cronbach Alpha ve Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Düşük faktör yüküne sahip maddelerin ve uzman görüşüne dayalı olarak kavramsal olarak uygun olmadığı düşünülen maddelerin de atılması sonucunda ölçeğin 30 maddelik haline ulaşılmıştır. Ayrıca, altı alt faktör olduğu bulunmuştur: aşırı beklentiler (AB), sosyal zaman kullanımı (SZK), zihin okuma (ZO), farklı düşünmek (FD), fiziksel yakınlık (FY), cinsiyet farklılıkları (CF). Ölçeğin genel toplam puanı için Cronbach Alfa katsayısı .85'dir. Alt ölçeklere ait Cronbach Alfa katsayılar da .53 ve .81 arasında değişmektedir. Ölçek beşli likert tipinde bir ölçektir ve alınan puan arttıkça ilişkilere dair akılcı olmayan inançların arttığı anlamına gelmektedir. Bu ölçeğin hem toplam puan hem de alt boyutlara yönelik değerlendirme yapabileceği belirtilmiştir (Sarı ve Korkut-Owen, 2015). Bu araştırmanın örnekleme üzerinde yapılan güvenilirlik analizine göre Cronbach Alpha

değeri .90 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçek toplam puan şeklinde kullanılmıştır.

3.3.3 Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği 2011 yılında Riggio, Weiser, Valenzuela, Lui, Montes ve Heur tarafından geliştirilen ölçeğin Türk normlarına uyarlanmasıyla oluşturulmuştur. Ölçek, romantik ilişkilerde talepleri karşılama kapasitesine yönelik olarak bireylerin eş ya da sevgili olarak kendilerine dair inançlarını ölçmektedir. Ölçek 12 maddeden oluşmakta ve dokuzlu likert tipi cevaplandırmaya sahiptir. Ölçekte 2 faktörlü yapı bulunmaktadır. Faktör 1’de maddeler olumsuz olarak yazılmış olup bir eş ya da sevgili olarak bireyin yeteneklerini ve kişisel güçlüklerini içeren yargıları içermektedir. Faktör 2’de ise maddeler olumlu olarak yazılmış ve bireyin ilişkilerdeki görevlerini yerine getirme sürekliliğini içeren yargılardan oluşturulmuştur. Ölçekten yüksek puanlar almak romantik ilişkilerde öz yeterliğin yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .89 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlık kat sayıları olumlu öz yeterlik alt ölçeği için 0.91, olumsuz öz yeterlik alt ölçeği için ise 0.96 olarak bulunmuştur (Özsoysal, Uz-Baş ve Aysan, 2019). Bu araştırmanın örneklemini üzerinde yapılan güvenilirlik analizine göre Cronbach Alpha değeri .83 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve diğ.(2009, 2010) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye’deki üniversite öğrencileri örnekleminde uyarlama çalışması yapılarak oluşturulmuştur. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri yedili likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekteki tüm maddeler olumlu şekilde ifade edilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğunu yani kişinin psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan analizler sonucu Cronbach alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur (Telef, 2013). Bu araştırmanın örneklemini üzerinde yapılan güvenilirlik analizine göre Cronbach Alpha değeri .83 olarak bulunmuştur.

3.4 İşlem

Araştırma konusu kurgulandıktan sonra etik kurul dosyası oluşturulup FMV Işık Üniversitesi etik kuruluna sunulmuştur, etik kurulun araştırmaya onay vermesinin ardından internet üzerinden araştırmada kullanılacak olan ölçekleri içeren bir anket oluşturulmuştur. Ardından internet yoluyla veriler toplanmaya başlanmıştır. Katılımcıların örnekleme dahil edilebilmesi için 18-24 yaş aralığında olma ve şurada romantik bir ilişki içerisinde olma şartları aranmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen katılımcılar Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini doldurmuşlardır. Veri toplama sürecinde toplam 266 katılımcıya ulaşılmıştır. Ardından da istatistiksel analiz süreci başlamıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Toplanmış olan veriler “SPSS 22.0 İstatistiksel Veri Analizi Programı” ile incelenmiştir. İlk olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeklerinden aldıkları puanların betimleyici istatistik değerleri olan minimum-maksimum değerleri, aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Sonrasında psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkide öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücünü test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bunların yanında sosyodemografik özelliklerin bağımlı ve bağımsız değişkenler üzerindeki etkisini test etmek amacıyla bağımsız gruplar T testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bulgular $p < 0.05$ anlamlılık seviyesine göre değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistik Değerlerine Ait Bulgular

Tablo 4.1’de araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin puanlarının betimsel istatistik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.1 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Tanımlayıcı İstatistik Değerleri.

	N	Min.	Max.	Ort	Ss
Psikolojik İyi Oluş	257	14.00	56.00	44.36	7.64
R.İ.A.Olmayan İnançlar	257	38.00	136.00	80.25	16.67
R.İ.Öz yeterlik	257	18.00	106.00	76.19	16.82

R.İ.A. Olmayan İnançlar= Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, R.İ.Öz yeterlik= Romantik İlişkilerde Öz yeterlik

4.2 Ölçek Puanlarının Çarpıklık, Basıklık ve Normallik Analizi Bulguları

Bu bölümde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerin dağılımlarının normal olup olmadığını tespit etmek amacıyla çarpıklık, basıklık ve normallik analizi olan Shapiro-Wilk testlerinin sonuçları incelenmiştir.

Tablo 4.2 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Çarpıklık, Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
P.İyi Oluş	-.755	.791
R.İ.A.O.İ	.222	.461
R.İ.Ö.Y.	-.583	-.262

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Bu değerlerin +3 ve -3 arasında olması dağılımların normal olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Ölçek puanlarının normal dağılım göstermesinden dolayı yapılan analizlerde parametrik analizler tercih edilmiştir.

Tablo 4.3 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinin Normallik Analizleri

Değişkenler	Statistic	df	Shapiro-Wilk
P.İyi Oluş	086	257	000
R.İ.A.O.İ	030	257	142*
R.İ.Ö.Y.	101	257	000

* $p > .05$

Tablo 4.3’te görüldüğü üzere gruptaki katılımcı sayıları göz önüne alındığında tercih edilen Shapiro-Wilk normallik testine göre romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar puanları normal dağılım gösterirken psikolojik iyi oluş ve romantik ilişkide öz yeterlik puanları normal dağılım göstermemektedir. Normal dağılım göstermeyen bu değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri referans sınırlar içerisinde olduğu için normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir. Bu doğrultuda yapılan analizlerde parametrik analizler tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2016).

4.3 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Arasındaki İlişki ve Yordamaya Dair Bulgular

Psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerde öz yeterlik arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek, değişkenler arasında ilişki varsa bu ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.4 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Arasındaki İlişki

Değişkenler	1.	2.	3.
1.PİO	1		
2.RİAOİ	-.055	1	
3.RİÖY	.322**	-.021	1

PİO= Psikolojik İyi Oluş, RİAOİ= Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar,

RİÖY= Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik

**p<0.01

Tablo 4.4'te psikolojik iyi oluş, romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkide öz yeterlik değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Korelasyon katsayısı .01-.29 değerleri arasında olduğunda değişkenler arasındaki ilişki düşük, .30-.69 değerleri arasında ise orta derecede olmaktadır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2019). Bireylerin psikolojik iyi oluş ve romantik ilişkide öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.322$, $p<.05$). Buna göre bireylerin romantik ilişkide öz yeterlik puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının da artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülen başka bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 4.5 Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkide Öz Yeterlik Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Tahmin Etme Gücüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model Değişken	B	β	t	p
1 (Sabit)	35.033		11.435	.000
R.İ.A.O.İ.	-.022	-.049	-.818	.414
R.İ.Ö.Y.	.146	.321	5.409	.000

F=15.062
Model (p)= **.000**
R²=106

Bireylerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları ve romantik ilişkide öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki etkisini yordamak amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre modelin anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 4.5) ($F_{(2-254)}=15.062, p<.001$). Kurulan model psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %10'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerden romantik ilişkide öz yeterlik ($p<.05$) değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre romantik ilişkide öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin $\beta=.321$ olduğu görülmüştür. Değişkenler arası anlamlı olan başka ilişkilere rastlanmamıştır.

4.4 Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınmış Olan Puanların Sosyodemografik Verilere Göre İncelenmesi

Bu bölümde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeklerinden alınan puanlar sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki süresi ve algılanan gelir durumuna göre incelenmiştir.

4.4.1 Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Sosyodemografik Verilere Göre Farklılaşması

Tablo 4.6 Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Sosyodemografik Özelliklere Göre Ortalamaları

		Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar			t/F	p
		N	Ort	Ss		
Cinsiyet	Kadın	164	79.19	16.40	-1.353	.177
	Erkek	93	82.12	17.05		
Yaş	18	19	81.26	14.23	0.815	.559
	19	20	86.85	16.74		
	20	25	82.36	20.54		
	21	26	80.88	15.03		
	22	36	79.83	16.11		
	23	56	79.19	18.10		
	24	75	78.31	15.56		
İlişki Süresi	0-12 ay	121	79.54	18.36	2.257	.049
	13-24 ay	58	85.62	12.81		
	25-36 ay	24	75.92	16.46		
	37-48 ay	22	79.86	15.44		
	49-60 ay	20	79.75	14.89		
	60 ay üstü	12	71.50	15.90		
Eğitim Durumu	Lise öğrencisi	17	91.06	18.22	2.257	.064
	Lise mezunu	121	78.56	16.33		
	Üniversite öğrencisi	88	79.90	16.84		
	Üniversite mezunu	23	82.52	16.48		
	Lisansüstü öğrencisi	8	80.13	9.79		
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	6	84.17	12.25	1.944	.104
	Düşük üstü	27	81.19	18.70		
	Orta	151	81.30	16.82		
	Orta üstü	67	76.18	12.11		
	Yüksek	6	91.33	37.51		

Romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar puanlarının ortalamalarının ilişki süresine göre değişip değişmediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (ANOVA). Tablo 4.6'ya göre bireylerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar puanı ortalamalarında ilişki süresine göre ($F_{(5-251)} = 2.257, p < .05$) anlamlı fark olduğu görülmektedir. Görülen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc analizi yapılmış fakat gruplar arasında fark bulunamamıştır. Diğer taraftan, katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasında anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

4.4.2 Romantik İlişkide Öz Yeterliğin Sosyodemografik Verilere Göre Farklılaşması

Tablo 4.7 Romantik İlişkide Öz Yeterliğin Sosyodemografik Özelliklere Göre Ortalamaları

		Romantik İlişkide Öz Yeterlik				
		N	Ort	Ss	t/F	p
Cinsiyet	Kadın	164	77.93	15.38	2.099	.037
	Erkek	93	73.13	18.79		
Yaş	18	19	79.48	17.13	0.302	.936
	19	20	77.85	21.51		
	20	25	74.64	17.81		
	21	26	77.15	17.27		
	22	36	76.31	14.10		
	23	56	74.43	17.77		
	24	75	76.37	15.77		
	İlişki Süresi	0-12 ay	121	73.49		
13-24 ay		58	77.52	14.96		
25-36 ay		24	76.54	17.77		
37-48 ay		22	78.50	12.21		
49-60 ay		20	85.42	18.14		
60 ay üstü		12	76.19	12.63		
Eğitim Durumu	Lise öğrencisi	17	77.65	11.76	0.282	.890
	Lise mezunu	121	75.34	18.20		
	Üniversite öğrencisi	88	77.41	15.61		
	Üniversite mezunu	23	74.57	18.60		
	Lisansüstü öğrencisi	8	77.25	13.61		
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	6	73.00	23.69	2.582	.038
	Düşük üstü	27	77.81	11.45		
	Orta	151	74.01	16.81		
	Orta üstü	67	79.44	17.69		
	Yüksek	6	90.83	7.73		

Cinsiyete göre romantik ilişkide öz yeterlik puanları ortalamasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ($t_{(255)} = 2.099, p < .05$) gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır (Tablo 4.7). Anlamlı farklılık kadınların ortalamasının ($\bar{x} = 77.93$), erkeklerin ortalamasından ($\bar{x} = 73.13$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle, kadınların romantik ilişkilerde öz yeterliklerinin erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişkide öz yeterlik puan ortalamalarının katılımcıların algılanan gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (ANOVA). Tabloya göre bireylerin romantik ilişkide öz yeterlik puanı ortalamalarında algılanan gelir durumuna göre ($F_{(4-252)} = 2.582, p < .05$) anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni post hoc analizi yapılmış fakat gruplar arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Öte taraftan, katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

4.4.3 Psikolojik İyi Oluşun Sosyodemografik Verilere Göre Farklılaşması

Tablo 4.8 Psikolojik İyi Oluşun Sosyodemografik Özelliklere Göre Ortalamaları

		Psikolojik İyi Oluş			t/F	p
		N	Ort	Ss		
Cinsiyet	Kadın	164	43.95	7.95	-1.162	.246
	Erkek	93	45.10	7.05		
Yaş	18	19	43.74	8.36	2.853	.011
	19	20	45.45	6.59		
	20	25	46.08	5.97		
	21	26	46.77	6.67		
	22	36	43.44	7.01		
	23	56	41.21	9.50		
	24	75	45.61	6.63		
İlişki Süresi	0-12 ay	121	45.12	7.42	3.080	.010
	13-24 ay	58	43.59	7.96		
	25-36 ay	24	45.96	7.95		
	37-48 ay	22	39.31	7.03		
	49-60 ay	20	43.70	6.82		
	60 ay üstü	12	47.67	6.68		
Eğitim Durumu	Lise öğrencisi	17	41.35	6.84	1.657	.161
	Lise mezunu	121	45.15	7.18		
	Üniversite öğrencisi	88	43.92	8.14		
	Üniversite mezunu	23	42.96	8.73		
	Lisansüstü öğrencisi	8	47.75	5.15		
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	6	39.50	11.95	4.894	.001
	Düşük üstü	27	40.89	7.44		
	Orta	151	43.83	7.55		
	Orta üstü	67	47.22	6.52		
	Yüksek	6	46.17	8.50		

Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının katılımcıların yaşına göre değişip değişmediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (ANOVA). Tabloya göre (Tablo 4.8) bireylerin romantik ilişkide öz yeterlik puanı ortalamalarında katılımcıların yaşlarına göre ($F_{(6-250)} = 2.853, p < .05$) anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bonferroni post hoc analizi tercih edilmiştir. Yapılan post hoc t testi analizinde 21 yaşındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının ($M=46.77, S.D.=6.67$) ve 24 yaşındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının ($M=45.61, S.D.=6.63$) 23 yaşındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarından ($M=41.21, S.D. = 9.50$) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.9).

Tablo 4.9 Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Bonferroni Testi Sonuçları

Yaş	Yaş	Ortalamaların Farkı	S.S.	P
23	18	-2.52	1.99	1.000
	19	-4.24	1.95	.645
	20	-4.87	1.80	.154
	21	-5.55	1.78	.041
	22	-2.23	1.60	1.000
	24	-4.40	1.32	.021

Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının ilişki süresine göre değişip değişmediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (ANOVA). Tabloya göre bireylerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar puanı ortalamalarında ilişki süresine göre ($F_{(5-251)} = 3.080, p < .05$) anlamlı fark olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bonferroni post hoc analizi tercih edilmiştir. Yapılan analizde 0-12 ay ($M= 45.12, S.D. = 7.42$), 25-36 ay ($M= 45.96, S.D. = 7.95$) ve 60 aydan uzun ($M= 47.67, S.D. = 6.68$) süreyle ilişki içerisinde bulunanların, 37-48 ay ($M= 39.31, S.D. = 7.03$) süreyle ilişkide bulunanlara göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.10).

Tablo 4.10 Psikolojik İyi Oluş Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Bonferroni Testi Sonuçları

İlişki Süresi	İlişki Süresi	Ortalamaların Farkı	S.S.	P
37-48 ay	0-12 ay	-5.80	1.74	.015
	13-24 ay	-4.27	1.88	.356
	25-36 ay	-6.64	2.21	.044
	49-60 ay	-4.39	2.31	.893
	60 ay üstü	-8.35	2.69	.032

Psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının katılımcıların algılanan gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (ANOVA). Tabloya göre bireylerin romantik ilişkide öz yeterlik puanı ortalamalarında algılanan gelir durumuna göre ($F_{(4-252)} = 4.894, p < .05$) anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bonferroni post hoc analizi tercih edilmiştir. Yapılan post hoc testi analizinde algılanan gelir durumunu düşük üstü ($M=40.89, S.D.= 7.44$) olarak tanımlayan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları algılanan gelir durumunu orta ($M= 43.83, S.D.=7.55$) ve orta üstü ($M= 47.22, S.D.= 6.52$) olarak tanımlayanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde düşüktür (Tablo 4.11). Diğer yandan, katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı olduğu görülen başka ilişkiler bulunamamıştır.

Tablo 4.11 Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Algılanan Gelir Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Bonferroni Testi Sonuçları

Algılanan Gelir Durumu	Algılanan Gelir Durumu	Ortalamaların Farkı	S.S.	P
Orta üstü	Düşük	7.72	3.16	.153
	Düşük üstü	6.33	1.69	.002
	Orta	3.38	1.09	.021
	Yüksek	1.06	3.16	1.000

BÖLÜM 5

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmaktır. Romantik ilişkilerine dair akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük, romantik ilişkilerine dair öz yeterliği daha yüksek olan bireylerin ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı öngörülmüştür. Bunun yanında, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve psikolojik iyi oluşun üniversite öğrencilerinde sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırma kapsamında ortaya konulmuştur.

Geç ergenlik döneminde yakın romantik ilişkiler kurmak bireyler için önemlidir (Buss,1992). Bireylerin ilişkilerine dair sahip olduğu akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu azalttığı ve ilişkideki iletişim problemlerini arttırdığı bilinmektedir (Metts ve Cupach, 1990; akt. Pala Akbaba, 2018). Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından flört ile kurulan ilişkiden hoşnut olmanın psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Hem ülkemizde hem yurt dışında yapılan araştırmalar öz yeterliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir belirleyicisi olduğunu göstermiştir (Klainin-Yobas ve diğ., 2016; Kılınç, 2017; Priesack ve Alcock, 2015). Bu çalışmaların yanı sıra ülkemizde romantik ilişkiler bağlamında akılcı olmayan inançların ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara bakıldığında bağımsız değişkenlerden romantik ilişkide öz yeterlik değişkeni psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı iken romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar değişkeni psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı değildir. Buna göre, bireylerin romantik ilişkilerine dair

öz yeterlikleri yükseldikçe psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına paralel olacak şekilde öz yeterliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirten çalışmalar vardır. Priesack ve Alcock (2015) yaptıkları çalışmada öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif korelasyon bulunduğunu belirtmiştir. Klainin Yobas ve diğ. (2016) ise araştırmaları sonucunda yüksek öz yeterliğe sahip katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde, Siddiqui (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öz yeterliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. De Caroli ve Sagone (2014) 14-18 yaş arasındaki katılımcılarla yaptıkları çalışmada öz yeterlik puanları yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden de yüksek puanlar aldıklarını ifade etmişlerdir. Ülkemizde ise üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz yeterlik düzeyleri yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Kılınç, 2017). Göçen (2019) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada öz yeterlik kavramı psikolojik sermayenin bir alt boyutu olarak ele alınmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların öz yeterliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı bulunmuştur. Genel öz yeterliğin yanında durumlara özgü öz yeterliğin de psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Çiçek ve Almalı (2020) tarafından duygusal öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Gülşen (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise sosyal öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Salimirad and Srimathi (2016) tarafından öğretmenler ile yapılan bir araştırmada mesleki öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Aynı doğrultuda, Özgönül (2019) tarafından ruh sağlığı çalışanları ile yapılan çalışmada da psikolojik danışma öz yeterliği psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin pozitif yönlü anlamlı ilişkide olmasının ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamasının ilişkiye dair öz yeterlik seviyesi arttıkça bireylerin ilişkilerinde daha az çatışma yaşaması (Cui, Fincham ve Pasley, 2008), ilişkilerine dair daha az kaygılanması (Riggio ve diğ., 2011) ve ilişkiden daha çok doyum alması (Lopez ve diğ., 2007; Riggio ve diğ., 2013) ve psikolojik iyi oluşun bu etkenlerden olumlu şekilde etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında, özellikle psikolojik iyi oluş hali üzerine çalışan klinisyenlerin

psikoterapi sürecine öz yeterlik kavramını da ekleyerek danışanların psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlarken bu kavramı da değerlendirmeleri önerilmektedir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Çalışmanın bu sonucunu destekleyecek çalışmalara rastlanmamış olsa da elde edilen bulgu ilişkilerine dair akılcı olmayan inançlara sahip olsalar da bireylerin akılcı olmayan beklentilerinin karşılandığı ve pekiştirildiği ilişkiler içerisinde bulunmasının psikolojik iyi oluşlarını olumlu olarak etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu araştırma bulgularının aksine, Karabacak (2017) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçmek için kullandığı ölçeğin yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Zihin okuma alt boyutunun ise psikolojik iyi oluş ile arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yunusoğulları (2018) ise yaptığı çalışmada kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasında korelatif ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığına dair yapılmış başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürdeki bu araştırmalar ve bizim araştırmamız karşılaştırıldığında sonuçların paralellik göstermediği görülmektedir. Bunun sebebinin bir çalışmada alt boyutlar değerlendirilirken (Karabacak, 2017) bu çalışmada ölçeğin toplam puan olarak ele alınması; diğer çalışmada ise akılcı olmayan inançları ölçmek adına farklı bir ölçeğin kullanılması (Yunusoğulları, 2018) olduğu düşünülmüştür. Bizim araştırmamız kapsamında bazı alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları yeterli bulunmadığından toplam puan kullanılmıştır, gelecekte yapılan çalışmalar için ilgili değişkenin geçerlik ve güvenirliği yeterli ölçeklerle ölçülmesi önerilmektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanların, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığı test edilmiştir.

İlişkideki akılcı olmayan inançların sosyodemografik değişkenlerden sadece ilişki süresine göre farklılaştığı görülmüştür. Öcal Yüceol (2016) çalışmasında ilişki süresine göre ilişkilere dair akılcı olmayan inançların farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Sonuçlar alt boyutlardan sadece sosyal zaman kullanımının ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Bulgular 1-12 ay arasında ilişkisi olan katılımcıların 13-24 ay arasında ilişkisi olan katılımcılara göre puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar ilişki süresi kısa olanların uzun

olanlara kıyasla sosyal zaman kullanımına dair daha az akılcı olmayan inanca sahip olduklarını göstermektedir. Yılgör (2020) yaptığı çalışmada katılımcıların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının en uzun ilişki sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmiştir. Sonuçlar aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının bu değişkene göre farklılaştığını göstermiştir. En uzun ilişkisi 1 yıldan çok süren katılımcıların aşırı beklentiler alt boyutundan aldıkları puanların hiç ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum ilişkinin sürmesiyle bireylerin ait olma ve paylaşımında bulunma ihtiyacına dair beklentiye girerek akılcı olmayan inançlar geliştirmesiyle açıklanmıştır. Ayrıca, hiç ilişkisi olmayan ve en uzun ilişkisi 1 yıldan az süren katılımcıların fiziksel yakınlık alt boyutundan aldığı puanların en uzun ilişkisi 1 yıldan fazla süren katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, Yunusoğulları (2018) tarafından yapılan araştırmada ise kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ölçeğinden alınan puanların ilişki süresine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İlişkilere dair akılcı olmayan inançların ilişki süresine göre farklılaşması ele alındığında literatürde tutarsız sonuçların olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin örneklem farklılıkları ve farklı ölçek kullanımı olduğu düşünülmüştür. Bizim çalışmamızda gruplar arasında farklılık görülmemiştir. Çıkan anlamlı farklılığın grup içi farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet, yaş, eğitim ve algılanan gelir durumuna göre ise farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde Pala Akbaba (2018) tarafından yapılan araştırmanın bulguları romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından bazılarının cinsiyete göre farklılaştığını göstermektedir. Sonuçlara göre, kız öğrenciler aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarından erkeklere göre daha yüksek; erkek öğrenciler ise sosyal zaman kullanımını alt boyutundan kızlara göre daha yüksek puan almıştır. Gizir (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni incelendiğinde, erkek öğrencilerin işlevsel olmayan romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” ve “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” inançlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Öte yandan, “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız”, “Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz” ve “Romantik idealizm” alt boyutlarındaki inançların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Küçükarslan (2011) tarafından yapılan çalışmada ise ilişkilere dair akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan “aşk bir yol bulur” ve “İlk görüşte aşk” inançlarının cinsiyete göre

farklılaşırken diğer alt boyutların farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer bir araştırma Turan (2010) tarafından yapılmış ve cinsiyet değişkeninin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerinde yordayıcı bir rolü olmadığı belirtilmiştir. Aynı şekilde, Öcal Yüceol (2016) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyete göre akılcı olmayan inançlar puanlarında bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları göz önüne alındığında cinsiyet değişkenine göre akılcı olmayan inançların farklılaşmasıyla ilgili tutarsızlık olduğu görülmektedir. Bu tutarsızlığın bazı araştırmaların alt boyut puanlarına göre bazılarının ise toplam puana göre değerlendirme yapmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bizim araştırmamız toplam puan kullanılarak yapılmıştır ve toplam puan ile değerlendirme yapan diğer araştırmalarla bu araştırmanın sonuçları paralellik göstermektedir.

Akılcı olmayan inançların yaş değişkenine göre incelendiği çalışmalara bakıldığında ise Yılgör (2020) çalışmasında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinden alınan toplam puanın yaş değişkenine göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Aynı şekilde, Bilge ve Arslan (2001)'in yetişkin bireylerin akılcı olmayan inançları ölçen araştırmalarında yaşa göre bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Çalışmaların sonuçları göz önüne alındığında bu çalışma ile paralellik gösterdikleri görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni göz önüne alındığında, Bilge ve Arslan (2001) çalışmasında yetişkin bireylerin akılcı olmayan inançlarını eğitim durumuna göre incelemiştir. Araştırma sonuçları üniversite mezunu yetişkinlerin akılcı olmayan inançlarının okuryazar, ilkokul mezunu ve lise mezunu olan yetişkinlerden daha az olduğunu göstermiştir. Bilge ve Arslan (2001)'in çalışmasındaki anlamlı ilişkinin bizim çalışmamızda bulunmama sebebinin diğer araştırmanın yetişkinlerin genel akılcı olmayan inançlarını ölçmesi ve bizim çalışmamızdaki örnekleme okuryazar ve ilkokul mezunu katılımcıların bulunmaması olduğu düşünülmektedir. Terlemez (2019) tarafından yapılan çalışmada ise bilişsel çarpıtmaların eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları bizim araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Algılanan gelir durumu değişkenine bakıldığında ise Demiray (2018) tarafından yapılan çalışmada bu araştırmanın bulgularına paralel olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu kapsamda yapılan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Romantik ilişkiye dair öz yeterlik düzeyinin sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet ve algılanan gelir durumuna göre farklılaştığı görülmüştür.

Araştırma bulguları kadınların ilişkilere dair öz yeterlik düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bu bulgusuna paralel olarak Riggio ve diğ. (2011) yapmış oldukları araştırmada kadınların romantik ilişkilere dair öz yeterlik ölçeğinden almış oldukları puanların erkeklerin aldıkları puanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin cinsiyetle ilişkisini inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu düşünülen bir diğer çalışma da Ceylan (2013) tarafından yapılmıştır. Ergenlerle yapılan çalışmada kızların duygusal öz yeterlikleri, duyguları anlama ve algılama öz yeterlikleri ve duyguları düşünceleri desteklemek için kullanma öz yeterlikleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Yardımcı (2007) çalışmasında kızların kişilerarası ilişki öz yeterliğinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan araştırmalar kadınların duygusal destek sağlama becerilerinin ve ilişki sürdürme stratejilerini kullanma sıklıklarının erkeklerden daha fazla olduğunu göstermiştir (Goldsmith ve Dun, 1997; Kunkel ve Burleson, 1998; Canary ve Stafford, 1992; Dainton ve Stafford, 1993; Murstein ve Adler, 1995; Ragsdale, 1996; Stafford, Dainton ve Haas, 2000, akt; Lopez, Morua ve Rice, 2007). Romantik ilişkilerde öz yeterlik kavramının kapsamı düşünüldüğünde kadınların romantik bir ilişkiyi sürdürebilme becerilerine dair inançlarının daha yüksek olmasının nedeninin kadınların bu becerileri ve stratejileri daha çok kullanması olduğu düşünülmüştür.

Analiz sonuçları romantik ilişkilerde öz yeterlik ile algılanan gelir durumu arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek öz yeterlik puanını algılanan gelir durumu orta üstü ve yüksek olan katılımcılar almıştır. Buna karşın hangi gruplar arasında farklılık olduğunu görmek için yapılan analizde gruplar arasında bir fark bulunamamıştır. Romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin algılanan gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra farklı alanlardaki öz yeterliğin algılanan gelir durumuna göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalara rastlanmıştır. Sakarya (2013) yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların duygusal destekleme ve duygusal algılama öz yeterliklerinin sosyoekonomik düzeyi düşük olanlara göre yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, ergenlerle yapılan çalışmalarda ailenin sosyoekonomik düzeyi arttıkça ergenlerin sosyal öz yeterliklerinin

yükseldiği görülmüştür (Şencan, 2009; Koparan, Öztürk, Özkılıç ve Şenışık, 2009). Bu çalışmaların sonuçlarından hareketle ekonomik olarak kendini yeterli hisseden bireylerin diğer alanlarda da öz yeterliklerinin arttığı düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin yaş, eğitim durumu ve ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırma bulgularının tersine Riggio ve diğ. (2011), yaş arttıkça romantik ilişkilere dair öz yeterlik seviyesinin arttığını belirtmişlerdir. Bu çalışmanın dışında romantik ilişkiler kapsamında öz yeterliğin yaş değişkeni ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgularının farklı olmasının kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde ise Sakarya (2013) tarafından yapılan araştırmada duygusal öz yeterliğin yaşa göre farklılaşmadığı belirtilmiştir.

Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde araştırma sonuçlarının aksine Erus (2013) evli bireylerle yaptığı çalışmada eğitim düzeyi lisans veya lisansüstü olan evli bireylerin, eğitim düzeyi lisans öncesi olan evli bireylere göre eşleriyle ilişkilerine dair öz yeterliklerinin daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Bu bulgunun bizim araştırmamızın bulgularıyla farklılaşmasının nedeninin örneklemin sadece evli bireylerden oluşması ve farklı bir ölçme aracı kullanılması olduğu düşünülmektedir. Öz yeterlik kavramını eğitim durumu kapsamında inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İlişki süresi değişkeni incelendiğinde ise Erus (2013) tarafından evli katılımcılarla yapılan çalışmada eşle ilişki öz yeterliğinin, evlilik süresine göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Sonuçlar, 1-6 yıl süreyle evli olan katılımcıların, 7-15 yıl ve 16 yıl veya üstü süreyle evli olan katılımcılara göre eşleriyle ilişkilerine dair öz yeterliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma ile bizim çalışmamızın bulgularının farklılık gösterme sebebinin bu çalışmanın örneklem grubunun yalnızca evli bireylerden oluşması ve farklı bir ölçme aracının kullanılması olduğu düşünülmüştür. Öz yeterlik kavramını ilişki süresi değişkenine göre inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik iyi oluş değişkeninin sosyodemografik değişkenlerden yaş, ilişki süresi ve algılanan gelir durumuna göre farklılaştığı görülmüştür.

Araştırma bulguları 23 yaşındaki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının 21 ve 24 yaşındaki bireylere göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılan 23 yaşındaki katılımcıların diğer sosyodemografik özelliklerine bakıldığında 23

yaşındaki katılımcılarının çoğunun üniversite öğrencisi olduğu görülmektedir. Bu bireylerin üniversitenin son sınıfında olabilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeple bu bireylerdeki gelecek endişesi ve belirsizlik duygusunun psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemiş olabileceği düşünülmüştür. Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve yaş değişkeni arasında farklı ilişkiler bulunduğu, dolayısıyla literatürdeki araştırmalar arasında tutarsızlık olduğu görülmektedir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 25-74 yaş arasındaki katılımcılarla gerçekleştirdikleri araştırmada yaş arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığını belirtmişlerdir. Özgönül (2019) ruh sağlığı çalışanlarıyla yapmış olduğu araştırmada 31-45 yaş arasındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının 23-30 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kılıç (2020) ise ilişkisi olan katılımcılarla yapmış olduğu araştırmada psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların yaş değişkenine göre farklılaştığını belirtmiştir. Yapılan analizlere göre, 30 yaş ve üzeri katılımcıların 20-29 yaş arasındaki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Öte yandan, Ayhan (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada ise katılımcıların yaşları ve psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmalar arasında tutarsızlık olmasının sebebinin bazı araştırmaların örnekleminin daha geniş yaş aralığına sahip iken bazılarınınınin daha az olması olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları psikolojik iyi oluşun romantik ilişkinin süresine farklılaştığını göstermiştir. Yunusoğulları (2018) tarafından yapılan araştırmaya göre psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından sadece diğerleri ile ilişkiler alt boyutunun ilişki süresi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada 0-3 ay arasında süreyle ilişkisi olan katılımcıların diğerleriyle ilişkiler alt boyutundan diğer katılımcılara göre daha yüksek puan aldığı belirtilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarının aksine Kılıç (2020) yapmış olduğu araştırmada ilişki/evlilik süresinin psikolojik iyi oluş değişkenini yordamadığını belirlemiştir. Çalışmalara bakıldığında ilişki süreleri standardize edilmiş bir şekilde değil çalışmacıların uygun gördüğü şekilde kategorilere ayrılmıştır. Bulgulardaki farklılıkların bu sebepten kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre algılanan gelir durumunu düşük üstü olarak tanımlayan katılımcıların psikolojik iyi oluşları algılanan gelir durumunu orta ve orta üstü tanımlayanlara göre anlamlı olarak düşüktür. Araştırma bulguları ile paralellik gösteren çalışmalar olduğu gibi algılanan gelir durumuna göre psikolojik iyi oluş puanlarının farklılaşmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Araştırma

bulgularıyla paralel olarak Geçgin ve Sahranç (2017) iyi geliri olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının, yetersiz gelire sahip olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu buldukları bir araştırma yapmışlardır. Ryff ve Singer (1996) ise araştırmalarında sosyoekonomik statünün psikolojik iyi oluşun sadece yaşam amacı ve bireysel gelişim boyutları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kaplan, Shema ve Leite (2008) de araştırmalarında gelir düzeyinin artmasının psikolojik iyi oluş seviyesini arttırdığını belirtmişlerdir. Özgönül (2019) ise ruh sağlığı çalışanlarıyla yaptığı araştırmada aylık geliri daha yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Karaman (2018) akılcı olmayan inançlar ve psikopatolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada katılımcıların algılanan gelir durumuna göre sosyoekonomik seviyesi yüksek olanların düşük olanlara göre daha az psikolojik belirti gösterdiğini vurgulamıştır. Aynı doğrultuda, Kılıç (2020) romantik ilişkisi olan bireylerle yaptığı araştırmasında ekonomik gelirini orta ve orta-üst olarak belirten katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyelerinin algılanan gelir durumu alt-orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Diener & Diener (1996) de, bireyin sosyoekonomik durumunun, yaş ve cinsiyete göre iyi oluşun daha güçlü bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Myers & Diener'in (1995) yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre de aylık gelirin iyi oluş göstergeleri ile orta dereceli pozitif ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Düşük gelire sahip insanların hayatta daha fazla zorlukla karşılaştığı, bunun da beraberinde endişe ve kaygıyı getirerek bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Araştırma bulgularının aksine, Cenkseven ve Akbaş (2007)'in yaptığı araştırmada sosyoekonomik statü (SES)'nün psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Biswas, Diener ve Tamir (2004) araştırmalarında gelir düzeyindeki artışın psikolojik iyi oluşu attırmadığını belirtmişlerdir. Aynı şekilde, Karabeyeser (2013) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşun gelir seviyesine göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan genç ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete ve eğitim durumuna göre ise istatistiksel olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularına paralel olarak cinsiyete göre psikolojik iyi oluş seviyesinin farklılaşmadığını belirten araştırmalar bulunmaktadır (Çelebi,2016; Özgönül, 2019; Timur, 2008; Tütüncü, 2012). Diğer taraftan, psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Cenkseven ve Akbaş (2007) katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin

farklılaştığını öne sürmüştür. Akhter (2015) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerden istatistiksel olarak yüksek olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde, Ryff ve Singer (2008) yaptıkları çalışmada kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Gezgin ve Sahranç (2017) da kadınların psikolojik iyi oluş puanının erkek katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Literatürdeki bu farklılıkların örneklem gruplarındaki farklılıklardan ve psikolojik iyi oluş değişkeninin farklı ölçme araçlarıyla ölçülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak Özgönül (2019) ruh sağlığı çalışanlarıyla yaptığı çalışmada eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş seviyesinin farklılaşmadığını belirtmiştir. Aynı şekilde Doğru (2011) da katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu bulguların aksine Keyes ve diğ. (2002) ise 25- 74 yaş arasındaki katılımcılarla yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aynı doğrultuda Moe (2012) tarafından yapılan çalışmada da alınan psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı belirtilmiştir. Bulgulardaki farklılıkların nedenine bakıldığında, çalışmamızdaki katılımcılar arasında en yüksek puanı lisansüstü döneminde olanların aldığı görülmüştür fakat bu fark anlamlı çıkmamıştır. Gruplardaki katılımcılar eşitlendiğinde puanların eğitim durumuna göre farklılaşabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın geneline bakıldığında, araştırmayı doğrudan karşılaştırılabilecek araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma kapsamındaki bulgular bazı değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koysa da, seçilen bağımsız değişkenlerin psikolojik iyi oluşu açıklama oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Bu durumdan araştırma kapsamında seçilen bağımsız değişkenler haricinde farklı değişkenlerin psikolojik iyi oluşu daha güçlü açıklayabileceği anlamı çıkarılabilmektedir. Bu durum araştırmanın bir sınırlılığı olarak görülmektedir. Yine de araştırmanın ülkemizde romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisini inceleyen ilk araştırma olması ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu faktörlerden birini ortaya çıkarmasıyla alan yazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Sınırlılıklardan bir tanesi de çalışmanın sadece geç ergenler ile yapılmış olmasıdır. Benzer çalışmaların farklı yaş gruplarında oluşan örneklemeler ile denemesi gelecek çalışmalar için önerilmektedir. Bir başka kısıtlılık

ise bu araştırmanın katılımcılarının şuan da bir romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerden oluşmasıdır. Sonraki araştırmalarda ilişkisi olmayan ve ilişki içinde olan katılımcılardan oluşan bir örneklem ile araştırma yapılarak ölçeklerden alınan puanların ilişki içinde olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi önerilmektedir. Son olarak sosyodemografik değişkenlerdeki gruplarda katılımcı sayıları eşitlenememiştir. Katılımcı sayılarının eşit olduğu örneklem ile değişkenlerin sosyodemografik özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı ileriki çalışmalarda incelenebilir.

Kaynakça

- Addis, J., Bernard, M.E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 3–13. doi: 10.1023/A:1015199803099
- Akçan Parlaz, E., Tekgöl, N., Karademirci, E. & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16. <http://turkishfamilyphysician.com/makaleler/olgu-sunumu/ergenlik-donemi-fiziksel-buyume-psikolojik-ve-sosyal-gelisim-sureci/>
- Akhter, S. (2015). Psychological Well-Being in Student of Gender Difference. *International Journal of Indian Psychology*, 2 (4), 153-161. doi: 10.25215/0204.040
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59. <https://core.ac.uk/download/pdf/26760452.pdf>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
- Arslan, E. ve Arı, R. (2008). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 53–60. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TORjME16VTE>
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 520-546. doi: 10.5455/cap.20120431.
- Ateş, B. & Çelik, O. (2018). Perceived social competence and assertiveness as a predictor of psychological well-being in pre-service teachers. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 444-460. doi: 10.17556/erziefd.403476
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Bayhan, P. ve Işitan, A. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20 (20), 33-44. doi:10.21560/spcd.68051
- Beck, J. S. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve ötesi* (Muzaffer Şahin, Çev.). Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 8, 191–215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura A (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Socio-cognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 125-135. doi: 10.1037/0022-3514.80.1.125.
- Bernard, M. E., Froh, J. J., DiGivseppe, R., Joyce, M. R. ve Dryden, W. (2010). Albert Ellis: Unsung hero of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (4), 302- 310. doi: 10.1080/17439760.2010.498622
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (16), 23-31. doi:10.17066/pdrd.12008
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*, 133 (2), 18-26. <https://eddiener.com/articles/1005>
- Burger, J. M., (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Buss, D. M. (1992). Manipulation in close relationships: five personality factors in interactional context. *Journal of Personality*, 60 (2), 477-499. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00981.x
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8 (32), 470-483. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10365/126871>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2019). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. Ankara; Pegem Akademi.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15 (1), 30-43. doi: 10.1017/S1121189X00002013

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65. doi:10.17066/pdrd.57116
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Cicognani, E., Albanesi C., & Zani, E. (2008). The impact of residential context on adolescents' subjective well being. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 18, 558-575. doi: 10.1002/casp.972
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cui, M., Fincham F. D., & Pasley, B. K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Society for Personality and Social Psychology*, 34, 1226-1235. doi: 10.1177/0146167208319693
- Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve çocuk grupları ile çalışan psikoloğlarda mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çiçek, B. & Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması, *Turkish Studies*, 15 (4), 241-260. doi:10.7827/TurkishStudies.43492
- De Caroli, M. E., and Sagone, E. (2014). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.152
- Demiray, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki: kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 17-31. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42743/515880>
- Derman, O. (2008, Mart). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, İstanbul.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. E. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6), 29-36. doi:10.17066/pdrd.96536
- Doğru, N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dölen, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bağlanım: Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383-391. doi:10.1007/s10591-006-9010-2.
- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21. doi: 10.1023/A:1024177000887
- Ellis, A., David, D. ve Joy Lynn, S., (2010). Rational and Irrational Beliefs a Historical and Ceneptual Perspective. David, D., Joy Lynn, S., Ellis, A. (Edts), *Reational And İrrational Beliefs Research, Therapy And Clinical Practice, içinde* (3-22). New York: Oxford University Press.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 82-90. <http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/08.erdem.pdf>
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton&Company,Inc.
- Erus, S. M. (2013). *Evli bireylerin problem çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte öz yeterliklerini yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Etcheverry, P. E., & Le, B. (2005). Thinking about commitment: Accessibility of commitment and prediction of relationship persistence, accommodation, and willingness to sacrifice. *Personal Relationships*, 12, 103–123. doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00104.x
- Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality*. USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177–180. doi: 10.1111/14678721.00195

- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4), 739-755. doi:10.19126/suje.383737
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston, MA: Pearson
- Gibbons, C. (2010). Stress, coping and burn-out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies*, 47 (10), 1299–1309. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2010.02.015
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38 (170), 372-383. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TVRVeU1qWTFOUT09>
- Göçen, A., (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 8 (1), 135-153. doi:10.30703/cije.457977
- Gupta, G., & Kumar, S. (2010). Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36 (1), 61-67. http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list
- Gülşen, M. (2013). *Sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (3), 108-115. doi:10.11114/jets.v6i3.2884
- Güngör, C. H. ve Özbay, Y. (2008). Evlilikte yetkinlik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 79-90. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200063>
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*. 33 (4), 313- 328. doi: 10.2224/sbp.2005.33.4.313
- Heindrick, S.S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. (A. Dönmez, Çev.) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal Of Psychiatry*, 16, 55-60. doi: 10.1016/j.ajp.2015.05.037
- İkiz, E., & Telef, B. B. (2013). The effects of socioeconomic status and gender besides the predictive effect of self-efficacy on life satisfaction in adolescence. *International Journal of Social Science*, 6 (3), 1201-1216. doi: 10.9761/JASSS_897

- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3 (2), 425-433. doi:10.24289/ijsser.263960
- Karabeyeser, M. (2013). *Anne-baba tutumu ve stresli yaşam olaylarına göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaman, H. (2018). 15-18 yaş ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-156. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1059821.pdf>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Khodarahimi, S. (2010). General self-efficacy and worry in an Iranian adolescents and youths samples. *Educational Research*, 1 (2), 15-20. <https://www.interestjournals.org/articles/general-selfefficacy-and-worry-in-iranianadolescents-and-youths-samples.pdf>
- Kılıç, B. (2020). *Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 207-216. doi: 10.16991/INESJOURNAL.1508
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D. Fernandez, Z., Sarmiento, J. Thanoi, W., Ignacio, J. & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Difference*, 91, 63- 68. doi:10.1016/j.paid.2015.11.034
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: Foundations, conceptual models, applications and research. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30, 54-64. doi: 10.1590/s1516-44462008000600002
- Koç-Başaran, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 47, 480-495. doi: 10.16992/ASOS.12368

- Koparan, Ş., Öztürk, F., Özkılıç, F., Şenışık, Y. (2009). An Investigation of Social Self efficacy Expectations and Assertiveness in Multi-Program High School Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 623–62. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRVMk5USTJOZz09>
- Kuyumcu, B. (2012). The predictive power of university students' positive-negative moods in their psychological well being. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6 (1), 62-76. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akukeg/issue/29348/314053>
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Lopez, F. G., & Lent, R.W. (1991). Efficacy-based predictors of relationship adjustment and persistence among college students. *Journal of College Student Development*, 32, 223-229. <https://psycnet.apa.org/record/1991-26222-001>
- Lopez, F. G., Morua 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, 80-96. doi: 10.1080/07481756.2007.11909807
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 35-43. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230060>
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary Of Pscyhology*. Cambridge University Press.
- Mavruk Özbiçer, S., & Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 15 (1), 265- 279. doi:10.14687/jhs.v15i1.5163
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17 (1), 170-185. doi: 10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x
- Miller, P. H. (2008). Sosyal Öğrenme Kuramı. B. Onur (Ed.), (Z. Gültekin, Çev.) *Gelişim psikolojisi kuramları içinde* (s. 229-292). Ankara: İmge Kitabevi.
- Moe, K. (2012). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework*. (Unpublished doctoral dissertation) University of Kentucky, Kentucky.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 54-56.doi: 10.1177/1745691618765171

- Öcal- Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46–58.
- Özenç, S.N. ve Gürkan, U. (2019, Nisan). *Üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul.
- Özgönül, Ö. (2019). *Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Özsoysal , F, Uz Baş, A, Aysan, F. (2019). Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (2), 1100-1110. doi: 10.15869/itobiad.544395
- Pala Akbaba, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Priesack, A. ve Alcock, J. (2015). Well-being and self-efficacy in a sample of undergraduate nurse students: A small survey study. *Nurse Education Today*, 35, 16–20. doi: 10.1016/j.nedt.2015.01.022
- Rana, S., & Nandinee, D. (2016). Profile of adolescents positive emotions: an indicator of their psychological well-being. *Psychological Studies*, 61 (1), 32-39. doi: 10.1007/s12646-015-0347-1
- Riggio, H.R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R. ve Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51, 601–606. doi:10.1016/j.paid.2011.05.026.
- 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. doi:10.1080/00224545.2013.801826
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

- Ryff, C.D. (1989a). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C.D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4 (2), 195-210. doi: 10.1037//0882-7974.4.2.195
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65,14- 23. doi: 10.1159/000289026
- Ryff, C.D. & Singer, B.H.(2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Sakarya, Ö. (2013). *Ergenlerin ruhsal belirtileri ile duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, İzmir.
- Salimirad, F., and Srimathi, N. L. (2016). The relationship between, psychological well-being and occupational self-efficacy among teachers in the city of Mysore, India. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (2), 14-21. doi: 10.25215/0302.037
- Santrock, J. W. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. Ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5 (43), 69-79. doi: 10.17066/PDRD.96513
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, T., & Korkut-Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12 (1), 255-273. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3068

- Schultz, E., Schultz D. P. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Segrin, C. Ve Taylor, M. (2007) Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43 (4), 637-646. doi: 10.1016/j.paid.2007.01.017
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037/0003066X.56.1.89
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. C. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Shurts, W. M. (2004). *The relationships among marital messages received, marital attitudes, relationship self-efficacy, and wellnes among never married traditional aged undergraduate students*. (Unpublished doctoral dissertation) University of North Carolina, North Carolina.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being Among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*. 2 (3), 4-16. doi: 10.25215/0203.040
- Singh, B., & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (2), 227–232. <https://psycnet.apa.org/record/2011-19928-006>
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34 (8), 1419-1429. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00124-1
- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners [Abstract]. *Family Journal*, 3 (4). 298-305. doi: 10.1177/1066480795034003
- Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. (2018). The age of adolescence. *Lancet Child Adolesce Health*. 2 (3), 223-228. doi:10.1016/S2352-4642(18)30022-1
- Şencan, B. (2009). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Telef, B ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz- yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6 (3), 423-433. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akukeg/issue/29350/314073>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3), 374-384. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7791/101929>

- Temli-Durmuş, Y. ve Ok, A. (2014). Öğretmenlerin Fen ve Teknoloji Öğretim Programına Yönelik Görüşleri Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elementary Education Online*, 13 (1), 62-73. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TWpVek9ETTJOZz09>
- Terlemez, Z. A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tong, Y. ve Shanggui, S. (2004). A Study on general self-efficacy and subjective well-being of low ses college students in a Chinese university. *College Students Journal*, 38 (4), 637-642. <https://eric.ed.gov/?id=EJ708807>
- Törüner E. ve Büyükgöneç, L. (2012). *Büyüme ve gelişme: çocuk sağlığı ve hastalıkları temel hemşirelik yaklaşımları*. Göktuğ Yayıncılık: Ankara.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eskişehir.
- Türk, Ö. (2008). *İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Öz Yeterlikleri ve Mesleki Doyumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi: İstanbul.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Waterman, A.S., (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. doi: 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. doi: 10.1016/j.paid.2015.10.013.
- WHO. (2018). *Adolescent Health*. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/
- Yardımcı, F. K. (2007). *İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öz yeterlik ilişkisi ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21 (4), 301-308. <http://www.turkpsikiyatri.com/pdf/c21s4/301-308.pdf>
- Yılğör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Yunusoğulları, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zarrett, N., ve Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, 111, 13–7. doi:10.1002/yd.179
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20 (1), 20-36. doi:10.12984/egeefd.481963

Özgeçmiş

Ekler

Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Çocuk Ergen Alt Dalı Yüksek Lisans Bölümü bitirme tezi kapsamında Ece Aydemir tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, geç ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançları ve öz yeterlikleri ile olan ilişkisini incelemektir. Çalışmaya 18-24 yaşları arasında ve romantik ilişki içinde olan katılımcılar dâhil edilecektir. Çalışmanın 5-10 dakika sürmesi beklenmektedir.

Bu çalışmada gönüllülük ve gizlilik esastır. Araştırma süresince elde edilen veriler ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve bu veriler sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırma açısından önemlidir. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacı (e-posta:) ile iletişim kurabilirsiniz.

Araştırmama katkılarınız için teşekkür ederim.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Anladım, çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

Ek B. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

18 () 19 () 20 () 21 () 22 () 23 () 24 ()

3. Öğrenim Durumunuz

Lise öğrencisi () Lise mezunu () Üniversite öğrencisi () Üniversite mezunu ()

Lisansüstü öğrencisi () Lisansüstü mezunu () Diğer:.....

4. Şu an romantik ilişkiniz (sevgiliniz) var mı?

Evet ()

Hayır () (Cevabınız ‘Hayır’ ise ankete devam etmeyiniz.)

5. Önceki soruya cevabınız ‘Evet’ ise ilişkinizin süresini belirtiniz.

6. Romantik ilişkiniz için hangisi doğrudur?

Flört/Sevgili () Sözlü/Nişanlı () Evli ()

7. Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

Varsa belirtiniz.

Hayır() Diğer:

8. Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet ise belirtiniz.

Hayır() Diğer:.....

9. Hangisi ekonomik durumunuzu en iyi şekilde tanımlar?

Düşük () Düşük üstü () Orta () Orta üstü () Yüksek ()

Ek C. Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İNANÇLAR ENVANTERİ ÖRNEK MADDELER

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5
5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim	1	2	3	4	5

Ek D. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

AÇIKLAMA:

Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi en iyi yansıtan rakama karar veriniz ve yanındaki parantezin içindeki uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

Kesinlikle			Ne katılıyorum/			Tamamen		
katılmıyorum			Ne katılmıyorum			katılıyorum		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. Ben, romantik bir ilişki partneri olarak iyi olmayan biriyim.*
(1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)
2. Romantik ilişkilerdeki başarısızlık, beni yalnızca daha fazla çabalamam konusunda istekli yapar.
(1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)
3. Romantik ilişkilerimle ilgili plan yaptığım zaman bu planı kesinlikle uygulayabilirim.
(1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)
4. Romantik ilişkilerimde önemli konulara odaklanmakta güçlük yaşarım.*
(1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)
5. Bir romantik ilişkimde, ilk seferde bir şeyi yapamazsam, yapana kadar denemeye devam ederim.
(1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

Ek E. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşğıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Biraz katılmıyorum
4. Kararsızım
5. Biraz katılıyorum
6. Katılıyorum
7. Kesinlikle katılmıyorum

ÖRNEK MADDELER

- 1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum**
- 2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir**
- 3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgilim**
- 4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum**
- 5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim**