T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN İLİŞKİYE DAİR AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE DUYGUSAL BAĞIMLILIK DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Fethihan ÖZTÜRK

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2024

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN İLİŞKİYE DAİR AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE DUYGUSAL BAĞIMLILIK DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

EXAMINATION OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN ROMANTIC RELATIONSHIP BASED ON IRRATIONAL BELIEFS ABOUT THE RELATIONSHIPS AND EMOTIONAL DEPENDENCY VARİABLES

Fethihan ÖZTÜRK

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul, 2024

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2024

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Fethihan ÖZTÜRK

ÖZGEÇMİŞ

2013-2016 Üsküdar Hacı Sabancı Anadolu Lisesi

2016-2017 Özel Beşiktaş Uğur Temel Lisesi

2017-2021 Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (Lisans)

2022-2024 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (Tezli Yüksek Lisans)

ÖN SÖZ

Tez çalışmamın ortaya çıkış süreci, öncelikle akılcı duygusal davranışçı terapiye olan ilgim ve akılcı olmayan inanışlar üzerine araştırma yapma isteğim ile başlamıştır. Ancak, bu süreçte yaşadığım kişisel bir deneyim, tez konumun netleşmesinde önemli bir rol oynamıştır. Sevgilimle yaşadığımız bir tartışma sonrasında kendimi oldukça kötü hissetmem, "Bağlanma ve iyi oluş arasındaki ilişki nedir?" sorusunu sormama neden oldu. Bu sorunun peşine düşerek, duygusal bağımlılığın paradoksal bir şekilde kişilere iyi geldiğine dair teorik yazılarla karşılaştım. Literatürde, duygusal bağımlılık ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair yeterince araştırma yapılmamış olması ve bu konudaki kişisel merakım, çalışmamın ana temasını belirlememde etkili oldu. Ayrıca, akılcı duygusal davranışçı terapist olmamın verdiği perspektifle, akılcı olmayan inanışları da bu ilişki denklemine dahil ettim. Yaklaşık bir yıllık bir süreç sonunda, bu tez çalışmasını tamamladım. Kişisel bir deneyimden yola çıkarak, hayatımın en anlamlı akademik çalışmasına dönüştüğünü söyleyebilirim.

Bu vesileyle, tez sürecimde bana destek olan ve katkı sağlayan kişilere içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Öncelikle, bu süreçte her zaman yanımda olan ve varlığıyla bana motivasyon sağlayan hem biricik sevgilim hem de kıymetli meslektaşım Simay Mağara'ya sonsuz teşekkür ederim. Yaşadığımız tartışma ve ona olan bağlılığım bu tezin doğuşunda önemli bir rol oynadı; yaptığın sayısız kahve ve verdiğin moral desteği ise bu süreci benim için çok daha kolay hale getirdi.

Ayrıca, kendime idol aldığım ve çok sevdiğim tez danışmanım Doç. Dr. Durmuş Ümmet'e, akademik rehberliği, sabrı ve yönlendirmeleriyle bu süreci başarılı bir şekilde tamamlamamda sağladığı katkılar için derin teşekkürlerimi sunarım. Üniversite hayatımın başından beri kendime örnek aldığım hocam, benim için hem bir rehber hem de bir idol olmuştur.

Son olarak eğitim hayatım boyunca bana her türlü maddi ve manevi desteği esirgemeyen, sevgileriyle her zaman yanımda olan annem Deniz Öztürk ve babam Arif Rıza Öztürk'e teşekkürü bir borç bilirim. Son olarak, bu hayatı bana paylaşmayı öğreten canım kardeşim Ecrin Irmak Öztürk'e de teşekkür ederim.

Fethihan Öztürk

ÖZET

Bu araştırmada, romantik ilişkisi bulunan bireylerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarının, ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar ve duygusal bağımlılık değişkenleri açısından incelenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, bağımlı değişkenin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi, 18 yaş ve üzerindeki 187 (%53,4) erkek ve 163 (%46,6) kadından oluşan toplam 350 romantik ilişkisi bulunan bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara çevrimiçi Google formlar aracılığıyla veri toplama ölçekleri ulaştırılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgiler Formu, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Duygusal Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiş ve verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 26 yazılımı kullanılmıştır.

Bağımlı değişkenin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Post-Hoc (Tukey HSD) analizleri uygulanmıştır. Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlar ve duygusal bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi, değişkenler arası yordayıcılık gücünü test etmek için ise Basit Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, öznel iyi oluş ile duygusal bağımlılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Basit regresyon analizi sonuçları, duygusal bağımlılık değişkeninin romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun %20'sini açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, öznel iyi oluş değişkeni yaş, kardeş sayısı ve ilişki süresi faktörlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşırken; cinsiyet, eğitim düzeyi, ebeveyn beraberlik durumu, ekonomik gelir, doğum sırası ve geçmiş ilişki deneyimi faktörlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş, Öznel İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Duygusal Bağımlılık, Bağlanma

ABSTRACT

This study aims to examine the subjective well-being in romantic relationships among individuals with romantic relationships in terms of irrational beliefs about relationships and emotional dependency, as well as to explore the relationships between these variables. Additionally, the study investigates whether the dependent variable differs according to demographic characteristics.

The sample of the study consists of 350 individuals in romantic relationships aged 18 and older, including 187 men (53.4%) and 163 women (46.6%). Data collection scales were distributed to participants online via Google Forms. The data collection tools included the Personal Information Form, the Subjective Well-Being in Romantic Relationships Scale, the Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale, and the Emotional Dependency Scale. The study was conducted using the correlational survey model, one of the quantitative research methods.

Data analysis was performed using IBM SPSS Statistics 26 software. To test whether the dependent variable differed based on demographic variables, Independent Sample t-tests, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and Post-Hoc (Tukey HSD) tests were applied. To examine the relationships between subjective well-being in romantic relationships, irrational beliefs about relationships, and emotional dependency, Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient analysis was conducted. Furthermore, to test the predictive power of the variables, Simple Regression Analysis was performed.

The results of the correlation analysis revealed no significant correlation between subjective well-being in romantic relationships and irrational beliefs about relationships. However, a moderately significant positive correlation was found between subjective well-being in romantic relationships and emotional dependency. According to the results of the simple regression analysis, emotional dependency explains 20% of subjective well-being in romantic relationships. Additionally, subjective well-being in romantic relationships significantly differs based on factors such as age, number of siblings, and relationship duration, whereas it does not significantly differ based on gender, education level, parental cohabitation status, economic income, birth order, or past relationship experiences.

Keywords: Subjective Well-Being in Romantic Relationships, Subjective Well-Being, Irrational Beliefs in Romantic Relationships, Emotional Dependency, Attachment

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI ..... **İİ**

ÖZGEÇMİŞ ..... **iv**

ÖN SÖZ ..... **V**

ÖZET ..... **Vİ**

ABSTRACT ..... **Vİİ**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **Xİİ**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **1**

1.2. Amaç **7**

1.3. Araştırmanın Önemi **7**

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları **8**

1.5. Araştırmanın Sayıltıları **8**

1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar **8**

2. KURAMSAL ÇERÇEVE **10**

2.1. Öznel İyi Oluş **10**

2.1.1. Kuramsal Bakış Açıları 11

2.1.2. İyi Oluş Bildiren Bireylerin Özellikleri 18

2.2. Duygusal Bağımlılık **25**

2.2.1. Duygusal Bağımlılık ve Bağlanma 27

2.2.2. Duygusal Bağımlılığa Bakış Açıları 31

2.2.3. Duygusal Bağımlılığın Özellikleri 35

2.3. İlişkiye Dair İrrasyonel İnanışlar 37

3. YÖNTEM 42

3.1. Araştırma Modeli 42

3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem 42

3.3. Veri Toplama Araçları 45

3.4. Verilerin Toplanması 47

3.5. Veri Analizi 47

4. BULGULAR 49

4.1. Ölçme Araçları Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri 49

4.2. Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Analizi Bulguları 49

4.3. Bağımlı Değişkenin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular 50

4.3.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 50

4.3.2. Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 51

4.3.3. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 51

4.3.4. Ebeveynlerin Beraberlik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları. 52

4.3.5. Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 52

4.3.6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 53

4.3.7. Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 53

4.3.8. Devam Eden İlişkinin Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 54

4.3.9. Daha Önce Romantik İlişki Yaşamış Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları 54

4.4. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular 55

4.5. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları 55

5. TARTIŞMA VE YORUM 57

5.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığında Dair Tartışma ve Yorum 57
5.1.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 57
5.1.2. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 58
5.1.3. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 59
5.1.4. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Ebeveyn Beraberlik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 60
5.1.5. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 62
5.1.6. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 63
5.1.7. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 64
5.1.8. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun İlişki Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 65
5.1.9. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Daha Önce Romantik İlişki Yaşamış Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum 67

5.4. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma ve Yorum .. 68
5.4.1. Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş İle İlişkiye Dair Akılcı Olmayan İnanışlar Değişkenleri Arasındaki Korelasyona Dair Tartışma ve Yorum 68
5.4.2. Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş İle Duygusal Bağımlılık Değişkenleri Arasındaki Korelasyona ve Yapılan Regresyon Analizine Dair Tartışma ve Yorum 70

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER 77

6.1. Ana Sonuçlar 77

6.3. Öneriler 77
6.3.1. Uygulayıcılara Öneriler 77
6.3.2. Araştırmacılara Öneriler 78

KAYNAKÇA..... 80

EKLER..... 100

EK 1: Kişisel Bilgiler Formu..... 100

EK 2: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Madde Örnekleri..... 102

EK 3: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Madde Örnekleri 103

EK 4: Duygusal Bağımlılık Ölçeği Örnek Maddeleri..... 103

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Değerleri 44
Tablo 4.1. Ölçme Araçları Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri Tablosu 49
Tablo 4.2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Cronbach Alpha Analiz Değerleri Tablosu ... 50
Tablo 4.3. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyet Faktörüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Analizi Tablosu 50
Tablo 4.4. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Yaş Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu 51
Tablo 4.5. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu 51
Tablo 4.6. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ebeveyn Beraberlik Durumu Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu 52
Tablo 4.7. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Ekonomik Düzey Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu 52
Tablo 4.8. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Kardeş Sayısı Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu 53
Tablo 4.9. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Doğum Sırası Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu 53
Tablo 4.10. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Devam Eden İlişkinin Süresi Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu 54
Tablo 4.11. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Daha Önce İlişki Yaşamış Olma Durumu Faktörüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-testi Analizi Tablosu 54

Tablo 4.12. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tablosu 55
Tablo 4.13. Duygusal Bağımlılık Değişkeninin Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Değişkenini Yordamasına İlişkin Uygulanan Regresyon Analizi Tablosu 56

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, önemi, amacı, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlara ilişkin tanımlamalar sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Yüzlerce yıldır iyi yaşamın ne olduğu mutlu bir hayatın ne olduğu soruları düşünürlerin en önemli konularından biridir. İyi bir yaşamın en göze çarpan özellikleri kimine göre sevebilmek, zevk alabilmek ve özgün fikirlere sahip olabilmektir. Ancak kimine göre de iyi bir yaşam, kişilerin kendi hayatlarını iyi yaşadıklarına dair düşüncelerinin olmasıdır (Diener, 2000). İnsan diğer canlılardan farklı olarak hali hazırda yaşamadıkları şeyler olan geçmişi, gelecekte olma olasılığı olan olayları ya da hiç gerçekleşmeyecek şeyleri düşünmeye fazlasıyla eğilimli bir varlıktır. Bu eğilim, kişilerin öğrenmelerine, problem çözmelerine, akıl yürütmelerine doğrudan etki etmektedir ve bu etki duygusal bir karşılıkla insana geri dönmektedir. Bu düşünme haliyle alakalı bugüne kadar felsefi düşünürler ya da bazı dini gelenekler mutluluğun düşünme halinde değil şu anda olduğunu vurgulamışlardır ve dolaşma halinde olan bir zihnin mutsuzluk üreteceğini öne sürmüşlerdir. Bununla ilgili yapılan bir araştırmada aktüel olarak insanlardan bir internet sitesi aracılığıyla veri toplanmış ve o an ne yaptıkları durumu değiştirmeksizin, kişiler düşünme halindeyken kendilerini mutsuz bir eğilimde değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmeden hareketle de araştırmacılar, aslında insanların ne yaptıkları değil ne düşündükleri mutluluğun bir tahminleyicisidir sonucuna ulaşmışlardır. Yani her insan, hayatının iyi ya da kötü olduğuna kendi değerlendirmeleri ile subjektif bir şekilde ulaşır. Bu ulaşılan iyi olma yargısına da "öznel iyi oluş" ismi verilir ve hayatın olağan akışında da mutluluk olarak karşımıza çıkar. Yani öznel iyi oluş bireylerin kendilerini duygusal ve bilişsel anlamda değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bir yargıdır (Diener, 2000; Killingsworth & Gilbert, 2010).

İnsanlar pozitif duyguları negatif duygulardan daha fazla yaşarken, ilgilerini çeken bir aktivite ile uğraşırlarken, yaptıkları şeylerden zevk alırlarken ve yaşamdan memnun olduklarını hissederlerken yoğun bir şekilde öznel iyi oluş yaşayabilirler. Yaşam memnuniyeti bir bilişsel değerlendirme sürecidir. Kişi bu değerlendirmeleri kendisi için uygun gördüğü bir standardı kendisine ölçüt belirleyerek gerçekleştirir. Bu ölçütler ve değerlendirmeler tamamen öznel bir yapıdadır. Örnek verilirse sağlık, iyi bir maddi durum ve benzeri olanaklar herkes tarafından istenilen şeyler olabilir ancak bu istemenin şiddeti ya

da bu olanaklara erişmeye verilen anlam her kişide birbirinden farklı olacaktır (Diener et al., 1985; Diener,2000). Modern toplum olup olmadığı fark etmeksizin mutlu bir yaşam ve memnun olunan bir yaşam toplumlarda çok önemlidir ve sıkça düşünülüp hedeflenen bir konumda bulunmaktadır. Modern toplumlarda öznel iyi oluşa değer verme bir trend olarak karşımıza çıksa da mutlu olmak konusundaki endişe ve arayış tüm ülkelerde yüksek bir seviyede karşımıza çıkar (Diener, 2000).

İnsanların büründüğü ruh hali ve yaşadığı duygular, aslında karşılaştıkları durumla alakalı aktüel tepkileridir. Ancak bu duygular ya da yaşanılan ruh hali mutlaka karşılaşılan aktif durum bağlamında ortaya çıkmaz. Her birey kendi hayatları hakkında değerlendirme yapar ve bu değerlendirmeler sonucu da duygusal tepkiler verebilir. Bu bağlamda öznel iyi oluş; yaşam memnuniyeti (insanın kendi yaşamına dair genel değerlendirmeleri), ehemmiyetli konulardaki memnuniyet (örneğin akademik memnuniyet), pozitif duygu ve negatif duygu yaşama durumu bileşenlerinin bir toplamı olarak tanımlanabilir. Mutluluğu tanımlarken pozitif duyguların sürekliliği ve yoğunluğu üzerinden bir tanım yapmak, en mutlu olan insanların çok sık ve yoğun bir şekilde pozitif duygular yaşayan insanların olduğunu söylemek mantıklı gibi dursa da, pozitif duyguların az olduğu zamanlarda bile oldukça yüksek mutluluk ölçümlemeleri yapmak çok mümkündür. Bu sebeple de kişilerin aslında mutlu bir yaşamın temeline yoğun pozitif duygular yaşama mecburiyeti koymaması gerektiğini öğrenmeleri gereklidir (Diener,2000).

Pozitif duygular, refahın, mutluluğun belirleyicileri olarak işlev görür. Bu pozitif duygular kişilerin hayatlarındaki sevinme, ilgi görme/gösterme, memnun olma, aşk gibi olumlu olayları deneyimlerken endişeli olma, üzüntülü olma, öfkeli olma ve umutsuz olma gibi negatif duyguları deneyimlemediği anlarla karakterize olmuştur (Frederickson, 2001; Lykken, 2007). Bu şekilde karakterize olmuş pozitif duygular kişiye refahlı bir yaşamı işaret etmekle kalmaz aynı zamanda refahı üretir. Bunun yanı sıra bu refahı yalnız aktif olarak yaşanan hoş durum anında değil uzun vadeli olarak üretirler. Yani pozitif duygular sadece kişiyi anlık olarak iyi gelen duygular değil aynı zamanda iyi oluş halini uzun vadeli arttırmaya yarayan aracılardır (Frederickson, 2001).

Duygular görece kısa sürede bireyin var olan aktive edici bir olayı kendi kişisel anlamıyla değerlendirmesiyle gelişip ortaya çıkar. Yaşanan durumlar karşısında geliştirilen pozitif duygu eğer kişinin yaşadığı bir problem varsa bireyin duruma adapte olmasını, kişinin etkileşim kurmasını ve durumu çözmesini teşvik eder. Bu sebeple pozitif duygular adapte,

etkileşim, harekete geçme gibi işlevlerle karakterize olmuştur. Negatif duygular ise daha çok korku, kaçma, aktive olamama gibi davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Pozitif duyguların kişideki dikkati, bilişsel aktivitenin kapsamını, zihinsel ve sosyal etkileşimleri arttırdığını negatif duyguların ise bu alanları daralttığını söylemek mümkün. Eğer negatif duygular kişiyi ele geçirmişse ve kişinin bu söylenen alanlardaki hakimiyetini daraltmışsa pozitif duyguların burada devreye girip bir panzehir görevi gördüğü söylenmiştir. Yani pozitif duygular, negatif duyguların etkilerini geri alıp aksaklıkları onarabilir. Böyle bir işlev gören pozitif duyguyu deneyimleyen bireyin artmış dikkati ve bilişi ile zorluklarla başa çıkan birey gelecekte de olası problem durumunda pozitif duyguya başvurmak ve ondan faydalanmak ister. Böyle bir döngüyü başlatan birey problemlerini çözmek için, daha iyi oluş hali için ilerde de bu duyguya başvurmayı öğrenir ve kişinin gelecekte de iyi olmasının olasılığını arttırmış olur (Frederickson, 2001).

İnsanların iyi oluşunda içinde bulundukları durumlara adapte olabilmek önemli bir yer tutmaktadır. Bu yargı olumlu durumlar aracılığıyla anlatılmak istenirse; insanlar başarılı oldukça ya da sahip oldukları arttıkça hayattan beklentileri de yükselmektedir. İnsanlar artan seviyelerine adapte olurlar ve daha sonrasında istek ve arzuları yani beklentileri daha da yüksek bir noktaya çıkar ve içinde bulundukları durum artık onları mutlu etmemeye başlar. Olumsuz durum aracılığıyla anlatılmak istenirse de; bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında başta mutsuz olurlar ancak daha sonrasında o olumsuzluğa adapte olurlar ve yaşanan durum artık kişiyi mutsuz etmemeye başlar. Bu adapte olma durumu kişiden kişiye değişen şekillerde bireyi etkileyebilmektedir. Eğer kişinin daha katı esnemeyen hedefleri, istekleri varsa kişi olumlu bir durum içerisinde bile öznel iyi oluşunu arttıramayabilir, ancak eğer kişi düşüncelerinde, taleplerinde daha esnek bir yaklaşımla olaylara yaklaşıyorsa olumsuz bir durum içerisinde de olsa öznel iyi oluşunu arttırabilir (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş araştırmaları öncesinde toplumdaki hangi kişilerin ya da grupların mutlu olduğuna odaklanırdı ancak artık odak insanların hangi zamanlarda ve niçin mutlu olduğu yönünde değişim gösterdi. Bu değişen odak beraberinde kişiliğin ve mizacın öznel iyi oluşu etkileyen en güçlü faktörler olduğunu beraberinde getirdi. Her insan durumlara aynı oranda adapte olma yeteneğine sahip değildir, çünkü kişilerin değerleri, hedefleri, algıları birbirinden farklıdır ve bu sebeple de yaşayacakları duygu durumları da birbirinden farklı

meydana gelmektedir. Bundan dolayı da kişilik ve mizaç en güçlü faktörler olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000).

Bir toplumun kültürü ya da devlet politikaları da öznel iyi oluşu etkilemektedir. Bazı ülkelerde insanların temel ihtiyaçlarına, yiyeceğe, temiz suya ya da sağlık ihtiyaçlarına ulaşması daha kolaydır ve bu insanların yaşadığı ülkelerde daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine rastlanabilmektedir. Kültürün bir başka etkisi de kişilerin değerlerini, hedeflerini ve durumları nasıl algılayacaklarına dair kişileri etkilemesidir. Kültürün bu etkisi de kişilerin durumlara uyum sağlamasını, ya da durumlara nasıl tepki vereceğini belirlemektedir (Diener, 2000).

Bu çalışmanın bağımlı değişkenini oluşturan öznel iyi oluş kavramı duygusal bağımlılık ve ilişkiye dair irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri açısından incelendi. Çalışmaya konu edinen öznel iyi oluş ise kişinin hayattaki genel iyi oluşundan ziyade ilişki içerisindeki öznel iyi oluşu temsil etmektedir.

Çalışmanın bağımsız değişkenini oluşturan duygusal bağımlılık kavramı ile bağlanma kavramı aynı anlama gelen kavramlar değildir, bağlanma bireyin ikincil bir dürtüsü olarak kişinin bakım veren ebeveyninin yerine koymaya çalıştığı bir yakınlık ihtiyacıdır (Ainsworth, 1982; Bowlby, 1982). Bağlanma davranışı bireyin yaşamla daha iyi baş edebilen başka bir bireye yakınlaşması veya yakınlaşmayı sürdürmesi sonucu meydana gelen davranışlar bütünüdür. Bu davranışlar kişinin hastalık, yorgunluk gibi daha savunmasız olduğu anlarda çok açık bir biçimde görülmektedir ve hayatın olağan akışında bu davranışlar daha az karşılaşır durumlardır. Ancak hayatın olağan akışında bu kadar net bir biçimde anlaşılır olmasa bile, kişinin hayatta sahip olduğu bir bağlanma figürü güçlü bir güven duygusu teşkil etmekte ve bu sebeple kişinin ilişkisini değerli bulması ve sürdürmesi için kişiye motivasyon sağlamaktadır. Bağlanma davranışının biyolojik olarak anlamı aslında koruma ya da korunma davranışı ve düşüncesidir. Kişinin başına gelen önemli problemlerde, ya da acilen çözülmesi gereken durumlarda kişinin yanında hazır ve istekli bir bağlanma figürüne erişebilmesi her insan için iyi bir sigorta işlevi görmektedir (Bowlby, 1982).

Duygusal Bağımlılık kavramı ise Bowlby (1982)' ye göre öncelikle üç önemli başlık altında bağlanmadan ayrılır; öncelikle duygusal bağımlılığın olumsuz bir tarafı vardır, ikinci olarak, duygusal bağımlılık ikincil dürtümüz olarak tanımlanan ve bakım veren ebeveynden sonra ona olan bağlanmamızı başka bir figüre aktarma davranışı anlamına gelmez ve son

olarak da duygusal bağımlılığın koruma gibi önemli bir biyolojik işlevi yoktur. Böyle bir işlevinin olmamasına karşın duygusal bağımlılık yardım arayışı içerisinde olan ya da yardım almaya gereksinim hisseden bireylerde görülür ve bu kişiler koruyucu potansiyeline sahip alelade bir kişiye duygusal olarak bağımlılık duyarlar (Ainsworth, 1982; Arntz, 2005). Bu iki kavram aynı anlama geliyorlar gibi görülse de bağlanmada birey birisiyle sadece koruyuculuk için ilişki kurmaz, kurulan ilişki ile beraber gelişen bağlanma koruma işlevini de beraberinde getirir, ancak duygusal bağımlılıkta birey "koruyucu potansiyeli olan alelade bir kişiye" yalnızca bunun için yakınlık kurar.

Duygusal Bağımlılık üç farklı perspektiften yorumlanabilir. İlk bakış açısı duygusal bağımlılığın bazı belirli psikopatoloji rahatsızlıkları için risk teşkil ettiğidir. Bu görüşü savunan araştırmacılar aynı zamanda duygusal bağımlılığın bir savunmasızlık anlamına geldiğini de savunurlar ve bu oluşan savunmasızlığın bireyi psikopatolojiye götüren riski oluşturduğunu öne sürerler. İkinci bakış açısı duygusal bağımlılığın bazı psikopatoloji rahatsızlıklarının ya da fiziksel hastalıkların başlamasından önce ortaya çıkan bir durum olduğudur. Üçüncü ve son bakış açısı ise duygusal bağımlılığın bizzat kendisi bir psikopatolojidir. Bu üç farklı bakış açısıyla yorumlanan duygusal bağımlılığın üç belirgin önemli özelliği ile duygusal bağımlılık tespit edilebilir. Bunlar; kişinin önemli yaşam kararlarını başkalarına aldırması, kişinin kendi ihtiyaçlarını bağımlı olduğu figür ya da figürlerin ihtiyaçlarından arka plana atması, ve öz saygı eksikliğidir (Bornstein, 1995; Arntz, 2005). Duygusal olarak bağımlı kişi depresyon, panik atak gibi durumlar yaşayabilirler. Çünkü duygusal bağımlı kişi kendi yaşamını başka birinin yaşamına bağlı tutar ve bu bağlı olunan figürden ayrılmanın derin bir korkusunu hissedebilirler (Arntz, 2005).

Buraya kadar duygusal bağımlılık hakkında anlatılanlar aslında duygusal bağımlılığın negatif yönlerine dair bir literatür incelemesinin sonucunu taşıyordu. Ancak duygusal bağımlılığın olumlu yönlerine dair sonuçlar alan araştırmalar da mevcuttur. Bağımsızlık; Amerika, Kuzey ve Batı Avrupa araştırmacıları tarafından sağlıklı yaşam için kesinlikle ulaşılması gereken ve eğer ulaşılamazsa da patolojinin oluşacağına işaret eden bir kavramdır. Bu sayılan bölgelerin etkisi altında kalmış psikoterapi, sosyoloji ya da çift terapisi kuramları da bu bölgenin araştırmalarından etkilenerek bağımsızlığı savunurlar. Ancak artık yapılan araştırmalar gösteriyor ki bireyler duygusal olarak bağımlı olmaya ve birisinin de ona duygusal olarak bağımlı olmasına ihtiyaç duyarlar ve oluşan bağımlılık uzun vadeli bir ilişki için bir motivasyon kaynağı oluşturur. Duygusal bağımlılığın varlığı ve derecesi, ilişkiden

daha yüksek memnuniyeti ve daha yüksek ilişki kalitesini beraberinde getirebilir. Literatürde bu son önermeyi destekleyecek kanıtlar bulmak mümkündür ve bunlardan biri Çirhinlioğlu, Tepe ve Çirhinlioğlu (2017)'nin yapmış olduğu araştırmadır; bu araştırmada hem kadınların hem de erkeklerin duygusal bağımlılığı ile ilişkilerinden memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu iki farklı bakış açısı bir arada düşünüldüğünde şu sonuca varmak gayet mümkün; fazla duygusal bağımlılığın bir psikopatoloji getirmesi mümkün ancak aynı şekilde duygusal bağımlılığın eksikliği de bir psikopatoloji getirebilir (Ainsworth, 1982; Bowlby, 1982; Arntz, 2005; Bischoff, 2008; Kemer, Çetinkaya Yıldız ve Bulgan, 2016; Çirhinlioğlu, Tepe ve Çirhinlioğlu, 2017).

İnsanın temelde olaylar karşısında dört temel süreci vardır; algılamak, düşünmek, hareket ve duygu. Bu dört temel süreç de birbiriyle yakından ilişkilidir. Bu sebeple de düşünme eylemi biyo-elektriksel bir değişiklik süreci olmasının yanı sıra harekete geçmemizi, algılamamızı ve duygu yaşamamızı da yakından etkileyen bir durumdur (Ellis, 1989). Bu durumda da düşünceler yapısına göre kişiyi davranışsal ve duygusal anlamda olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Bilişsel davranışçı terapilerde Ellis (1989)'a göre irrasyonel inanışlar, Beck (1967)'ya göre de bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan akılcı olmayan inanışlar kişiyi davranışsal ve duygusal olarak etkileyip kişinin işlevsiz davranışlar ve sağlıksız duygular yaşamasına sebebiyet verir. Çalışmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan akılcı olmayan inanışlar kişiye dünyaya geldiği aile tarafından ve kitle iletişim araçları, sosyal medya, kitaplar vb. aracılığıyla içinde bulunduğu genel kültür tarafından aşılanır (Ellis, 1989). Kişinin hayatında yaşamış olduğu duygusal, davranışlar problemlerin kaynağı aslında kişinin başına gelen olumsuz durumlar değildir, kişinin yaşadığı olumsuz duruma dair olan bakış açışı ya da hayata bakış felsefesidir çünkü yaşadığı olayı gerçeklikle temas noktasında değerlendiremeyen kişiler bu akılcı olmayan inançları nedeniyle kendisini engellenmiş, suçlu, kaygılı, beceriksiz, kontrol sahibi olmayan biri olarak hissedecektir ve düşmanca olmaya, savunmasız kalmaya, harekete geçmemeye ve mutsuz olmaya eğilimli olacaktır (Ellis, 1986; Ellis, 1989). Yapılan araştırmalara göre kişisel akılcı olmayan inançlar ile romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu akılcı olmayan inançlara sahip olan kişilerin hem partnerlik etkileşimlerinin ve işbirliklerinin bozulduğu hem de kişisel tatminlerinin, değişmeye yönelik beklentilerinin olumsuz anlamda etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Eidelson ve Epstetin, 1982; Ellis, 1986; Debord, Romans ve Krieshok, 1996).

1.2. Amaç

Bu tez, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş değişkenini duygusal bağımlılık ve ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar değişkenleri açısından incelemeyi ve bu değişkenlerin arasındaki ilişkileri anlamayı ve bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanları Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanlar cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveyn beraberlik durumu, ilişki süresi ve daha önce ilişki yaşamış olma demografik faktörlerine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bağlanma kuramları, pozitif psikoloji kuramları ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları, pratikte durumlara yaklaşım biçimleri ve uygulama yöntemleri açısından farklılık gösterse de, teorik düzeyde hayatın tam içinden bir ilişki dinamiği konusunu benzer şekilde açıklamaktadır. Pratikte farklı yöntemlerle ele alınan bu kuramların, teoride ortak bir zeminde buluşarak olguyu kendine özgü kavramlarla benzer şekilde açıklaması, bu tezin birleştirici bir özelliğini ve özgün yönünü oluşturacaktır.

Türkçe literatürde yapılan incelemelerde, bu kavramların ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışmanın, ilişki odaklı ölçekler yerine kişisel nitelikli ölçekleri kullanarak veri topladığı görülmüştür. Bu tez, değişkenlerin ölçümünde ilişkilere yönelik hazırlanmış ölçekler kullanarak veri toplayacak olması bakımından özgün bir yaklaşım sunmaktadır. Günümüzde boşanma ve ayrılık oranlarının artması, ilişki dinamiklerini anlamaya yönelik bilimsel çalışmaların önemini artırmıştır. Bu bağlamda, tezin çift terapistlerine

başvurabilecekleri bir kaynak oluşturma potansiyeline sahip olması, çalışmanın değerini daha da yükseltmektedir.

Ayrıca, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş kavramı Türkçe literatürde çok nadir olarak çalışılmış bir değişken olup, bu değişkenin daha önce açıklanmamış diğer değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak, tezin hem bilimsel katkısını hem de özgün değerini güçlendirmektedir. Bu durum, çalışmanın alana önemli bir katkı sunacağını ve ilişki dinamiklerini daha derinlemesine anlama çabalarına yeni bir perspektif getireceğini göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmaya katkıda bulunan çalışma grubu 18-71 yaş arasındaki 350 evli, nişanlı, sözlü, romantik ilişkisi bulunan bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın kapsamı araştırmanın amacında yer alan araştırma soruları ile sınırlıdır.
3. Araştırma, veri toplamak için kullanılan veri toplama ve ölçme araçları sınırlıdır.
4. Araştırma, katılımcılar tarafından ölçme ve veri toplama araçlarına verilen yanıtlarla sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırma için kullanılmış olan ölçme araçları geçerli ve güvenilirdir.
2. Çalışma grubundaki katılımcılar, veri toplanması için onlarla paylaşılan ölçek maddelerine tarafsız, samimi ve gerçek yanıtlar vermiştir.
3. Araştırmanın örneklem grubu evreni yeterli seviyede temsil etmektedir.

1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş: Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş bireylerin romantik ilişki bağlamında yaşadıkları mutluluk, yaşam memnuniyeti ve pozitif duygu durumlarını kapsayan bir kavramdır. Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamından memnuniyeti ve pozitif duygular yaşama sıklığı ile negatif duygulardan kaçınma derecesine göre değerlendirilir (Diener, 1984). Romantik ilişkilerde, bireyin ilişkisinden duyduğu memnuniyet ve mutluluğun yanı sıra ilişkideki duygusal destek, güven ve tatmin gibi faktörler öznel iyi oluşa katkıda bulunur (Reis et al., 2000).

Romantik İlişkilere Dair Akılcı Olmayan İnanışlar: Romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanışlar, bireylerin ilişkilerinde gerçekçi olmayan, mantıksız ve aşırı beklentilere

sahip olmalarıyla ilgili düşüncelerdir. Bu inanışlar, bireylerin ilişkilerinde hayal kırıklığı, mutsuzluk ve çatışma yaşamalarına yol açabilir. Ellis (1962)'nin geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ne (REBT) göre, akılcı olmayan inanışlar, mutluluğun ilişkilerdeki mükemmellikten ve partnerin sürekli mutlu etmesinden kaynaklanacağı gibi düşünceleri içerebilir (Ellis, 1962). Romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inanışlar, partnerin ihtiyaçları anında karşılaması gerektiği, ilişki sorunlarının kabul edilemez olduğu ve ilişkide kusursuz bir uyum olması gerektiği gibi beklentileri içerebilir (Eidelson & Epstein, 1982).

Duygusal Bağımlılık: Duygusal bağımlılık, bir bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için aşırı derecede bir başkasına, genellikle bir romantik partnere, bağımlı olması durumudur. Bu bağımlılık, bireyin duygusal olarak tatmin olabilmesi için sürekli olarak partnerinden onay, güvence ve yakınlık aramasını içerir. Duygusal bağımlılık, bireyin özgüven eksikliği, yalnız kalma korkusu ve reddedilme endişesi gibi duygusal zorluklarla da bağlantılı olabilir (Bornstein, 1992). Araştırmalara göre, aşırı duygusal bağımlılık bireylerin ilişkilerde sağlıksız dinamikler geliştirmelerine yol açabilir ve bireyin öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Doherty & Feeney, 2004).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öznel İyi Oluş

Bilim insanları, felsefeciler, filozoflar ya da dini liderler "Kalıcı mutluluğa nasıl ulaşabiliriz?" sorusunu sordular ancak çok yakın tarihe kadar psikolojide tek odak noktası "Yaşanan acıyı hangi yolla azaltabiliriz?" olmuştu. Ancak pozitif psikoloji psikoterapinin gelecekteki meselesinin "Güçlü yönlerimiz nedir ve nasıl arttırabiliriz?" sorusu olmasını hedeflemiştir. (Seligman et al., 2005).

Psikoterapi sadece bozulanı onarmak değildir, aynı zamanda da kişinin hayatındaki en iyi olan şeyleri de beslemektir. Psikoterapi sadece hasta olma ya da sağlıklı olma durumlarıyla ilgilenen bir tıp dalı da değildir, iş hayatını, eğitimi, içgörüyü, aşkı, büyümeyi ve hatta oyunu da gündem yapan bir süreçtir (Seligman & Csikszentmihayli, 2000).

Psikolojinin tarihine bakıldığında, akıl sağlığı ile ilgili araştırmalar, psikolojik olarak işlev bozuklukları, kaygı bozuklukları, duygudurum bozuklukları konusunda ağırlık göstermiştir ve pozitif psikolojik işleyişi konu edinen çalışmalara bakıldığında zihinsel problemler alanında yapılan araştırmalara göre oldukça sınırlı olduğunu söylemek mümkün. Dengenin oluşamaması sebebi büyük ihtimalle klinik psikoloji alanının psikopatolojiye yaptığı tarihsel vurgudan ve normal olmayan süreçler deşifre olursa normal süreçleri aydınlatır düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Pozitif psikoloji ise daha çok tamamlayıcı bir metoda sahiptir. Bu metot; normalüstü insanları anlayabilmek normal süreçleri aydınlatır ve çok mutlu olan bireylerin nasıl bir süreç geçirdiğini bilmek de çok mutsuz olan bireylerin psikopatolojiden nasıl korunacağı konusu hakkında koruyucu bilgiler verir. Pozitif psikoloji akımına kadar bu koruyucu bilgiler sonucuna ulaşamayan bilimsel araştırmalar beraberinde aslında pozitif bir anlamı olan akıl sağlığı gibi psikolojinin temel terimlerinden birinin dahi bu ağırlık verilen yön sebebiyetiyle olumsuz bir intiba bırakacak anlamı, hayatın yaşamaya değer kılınan olumlu özelliklerini kaçıran ve bunlardan yoksun olan bir birey modelini beraberinde getirmiştir. (Ryff & Singer, 1996; Myers, 2000; Seligman & Csikszentmihayli, 2000; Diener & Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji alanında ele alınan mutluluğun tanımı literatürde çeşitli biçimlerde yapılmıştır; yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, ve haz duygularını içerecek şekilde geniş bir yelpazede ele alınmıştır. Lyubomirsky, King & Diener (2005) ise mutluluğu, olumlu duyguları sıkça deneyimleyen insanların ulaştığı sonuç şeklinde özetlemişlerdir. Yapılan

araştırmalar incelendiğinde mutluluğun ya da öznel iyi oluşun, yaşam doyumu; yaşam kalitesi; yaşamı anlamlı bulma gibi değişkenlerle pozitif ilişkisi olduğu söylenebilir (Şahin ve ark, 2012; Sapmaz ve Doğan, 2012; Nedim Bal ve Gülcan, 2014; Akyüz ve ark, 2017).

Mutluluk, bilimsel olarak tanımlanması ve ayırt edilmesi zor bir olgudur. Bilimsel açıdan mutluluğu açıklamak için geliştirilen öznel iyi oluş kavramı, olumlu duygular, iz bırakan yaşam ve anlamlı yaşam algılarından oluşan bir bütün olarak ele alınır. Öznel iyi oluş, bireylerin kendi hayatlarına ilişkin düşüncelerini, hissiyatlarını ve bu değerlendirmeler sonucunda ulaştıkları bilişsel ve duygusal sonuçları ifade eder. Aslında, öznel iyi oluş, insanların genellikle "mutlu olmak" olarak ifade ettikleri duyguyu bilimsel bir çerçevede tanımlamaktadır. En basit haliyle, öznel iyi oluş; kişinin hayatını yaşamaya değer kılan olumlu duygular, davranışlar ve kişilik özellikleri üzerine kurulu, pozitif psikolojide sıkça karşılaşılan bir öznel değerlendirmedir. Pozitif öznel deneyimler ve pozitif kişisel özellikler, hayat kalitesini artırmaya ve hayatın mutsuz ve anlamsız olduğu dönemlerde ortaya çıkan patolojik durumları önlemeye yardımcı olur (Seligman & Csikszentmihayli, 2000; Seligman, 2002; Peterson & Park, 2003).

2.1.1. Kuramsal Bakış Açıları

Evrimsel Bakış Açısı

Düşünce sistemimizle ilgili David Buss (2000) geçmişin ölü elinin bugüne ağır bastığını söyler ve geçmişte yaşayan atalarımızı işaret eder. Kişinin olumlu düşüncelere odaklanmasının zor olmasının üç nedeni vardır. İlki, kişilerin aktif şu anki zamanda yaşıyor oldukları ortamlardır, şu anki insanların yaşadığı ortamları geçmişte yaşayan atalarının ortamlarından çok daha farklı bir vaziyettedir. Bu ortam farklarının en büyük değişimlerinden biri bireylerin kişiler arasındaki ilişkilerinde meydana gelen paradoksal değişimdir. Günümüzde insanlar atalarından çok daha fazla insanla bir arada yaşamalarına rağmen daha az bireyle yakın ilişkiler kurarlar ve bu sebeple de daha fazla yalnızlık ve yabancılaşma yaşanır. İkincisi günümüzde evrimleşmiş olan ve sıkıntı çıkartan mekanizmaların geçmişte işlevsel olmasıdır, örneğin kıskançlık geçmişte eşlerin sadakatinin doğrulayıcısı olarak kişiyi uyaran bir mekanizmayken günümüzde birçok problemi doğuran istenmeyen bir durumdur. Sonuncusu da seçilimdir ve David Buss (2000) seleksiyon sürecinin rekabetçi ve toplamı sıfır olan bir sonuç içerdiğini söylemektedir. Sıfır toplamlı bir sonuçtan kasıt seçilim süreci için oluşan rekabet sonucunda bir kişinin kazancı başka bir

kişinin doğrudan doğruya kaybına eşittir düşüncesidir. Günümüzde seçilim sadece adapte olabilmek ve hayatta kalmak zorlamasıyla değil aynı zamanda en iyi deneyimleri tekrardan yaşama ihtiyacı ile de psikolojik olarak motive edilir. Mümkün oldukça kişiler kendilerini olabildiğince canlı, yetki sahibi ve yaratıcı hissettirebilecek davranışları seçmeye çalışırlar. (Buss, 2000; Seligman & Csikszentmihayli, 2000).

Kişiler geçmiş ile bugünün zıtlıkları arasında gerilim yaşarken kendi evrimlerinin de bizzat yaratıcısı olma fırsatına erişirler. Çünkü insanlar kendi kişiliklerini oluşturacak anların seçiminde sürekli olarak rol alırlar ve başkalarının seçtiği anlara eklendiklerinde de kültürü şekillendirirler (Seligman & Csikszentmihayli, 2000). Kendi evrimlerinin yaratıcıları olan günümüz bireyleri, insan bilimleri disiplinlerinin, kontrolden çıkmış bir vaziyette olan modernleşme ile birlikte gelen travmatik durumları daha işlevli duruma getirebilmek için ortaya attığı müdahale ve tanımlamaları kendi yaşantıları ile bir araya getirip kendi evrimlerinin yazarları olmaktadırlar.

Bilişsel Bakış Açısı

Kişilerin ne kadar mutlu olduğunu belirleyen şey aslında başa gelen durumlar değil, onları yorumlama şeklidir. Demokritos ya da Epiktetos gibi filozofların da görüşünü yansıtan bu varsayıma bir kanıt olarak iyimserliği yüksek olan insanların yüksek olmayanlara nazaran daha pozitif ruh hallerine sahip olduğunu, daha azimli olduğunu, daha başarılı olduğunu ya da daha iyi sağlığa sahip olduğunu, iyimser ve umutlu bir hastanın sağlığını iyi hale getirecek alışkanlıklar edinmesi ve sosyal destek almasının daha olası bir durum olacağını söylemek mümkündür (Seligman & Csikszentmihayli, 2000). Yapılan araştırmalar iyimserliğin, yaşam doyumu, mutluluk, öznel iyi oluş, akademik başarı değişkenleri ile pozitif ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır ve aynı zamanda iyimserlik ile sağlık şikayetleri arasında da negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu araştırma sonuçları teoriyi destekler niteliktedir (Aydın & Tezer, 1991; Sapmaz ve Doğan, 2012; Nedim Bal ve Gülcan, 2014; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Genç, Şahin ve Altuntaş, 2020; Dursun, 2021; Bakır, 2022).

Kültürel Bakış Açısı

Myers (2000) mutluluğa ulaşmakla ilgili bakış açısının öneminden bahsetmiştir. Myers'in varsaydığı bakış açısının içeriği hem somut, deneysel gerçeklerden hem de azımsanmayacak miktarda geleneksel değerlerden oluşur. Çünkü aslında geleneksel

değerlerin de nesiller boyunca hayatta kalmasının önemi de ayrı bir gerçekliktir. Bu nedenle örneğin dini inanç ve mutluluk arasında yapılan araştırmalarda genellikle ilişki içeren bir sonuç elde edilir. Myers'e göre bakış açısının yanı sıra mutluluk için iki önemli ana unsur daha vardır, bunlardan biri ekonomik koşullardır ancak bu koşullar asgari bir refah seviyesi aşıldıktan sonra büyük bir etkiye sahip değildir. Üçüncü ana unsur ise güçlü kişilerarası ilişkilerdir. Özetle Myers'in yaklaşımı, bilimsel kanıtlar ile geleneksel inanç ve değerlerin birleşimini, insan mutluluğunu anlayabilmek ve geliştirebilmek için önemli bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır.

İkili Süreç Teorisi Bakış Açısı

Geçmişi James (1890)'a kadar uzanan ikili süreç teorisine göre düşünceler ve davranışlar yukarıdan aşağıya yönlü olacak şekilde kontrollü bir süreçle ya da aşağıdan yukarıya otomatik süreçlerle şekillenmektedir (Shelton & Scullin, 2017). Yukarıdan aşağı sürecinde önceden edinilen bilgi, beklentiler ve yaşantıları kullanarak dünya yorumlanmaktadır. Yani geçmişteki tecrübeler ve bilgiler aracılığıyla yeni durumlar değerlendirilir ve anlamlandırılır. Örnek olarak bir kitap okuma süreci alınırsa kitap okuma anında daha önceden sahip olunan dil bilgisi, kelime bilgisi ya da önceki okuma deneyimleri karşılaşılan cümlelerde o cümlenin anlamını çıkarmamızda direkt etkili olur. Bu yukarıdan aşağıya düşünme sürecine bir örnektir. Aşağıdan yukarıya düşünme süreci ise dış dünyadan gelen uyaranların otomatik bir şekilde algılanması ve işlenmesi ile ilgilidir. Aşağıdan yukarı düşünme kavramı duyusal girdiler aracılığıyla bilgilerin beyinde işlenerek anlam kazanmasını anlatmak ister. Örneğin yeni gördüğümüz bir objenin rengini, boyutunu, şeklini gözümüz aracılığıyla algılar daha sonrasında bunu işleyerek anlamlandırırız.

Kendi Kendine Belirleme Kuramı

İnsanlar iletişim kurma aracılığıyla bir topluluğa ait olup sosyal işlevlerini yerine getirirler ve toplumda bir yer sahibi olurlar. Kendi Kendine Belirleme Kuramı çerçevesinde yapılan bir araştırmada da bireylerin gelişimlerinde ve işlevselliklerinde rol oynayan toplumun değerlerinin insanlar üzerindeki etkisine odaklanılmıştır ve içsel motivasyona, kişinin kendi kendini yönetmesine ve mutlak mutluluğu arttıran etkenlere yoğunlaşılmıştır. Bu çalışmalar sonrasında şu sonuca ulaşılmıştır; Birey tatmin edildiğinde içsel motivasyonunu, öznel iyi oluşunu arttırıcı, engellendiğinde ise bu değişkenleri azaltıcı rol oynayan doğuştan gelen üç psikolojik ihtiyaca sahiptir. Bu ihtiyaçlar kişinin sağlığında,

eğitiminde, çalışma hayatında, maneviyatında, fiziksel aktivitelerinde ve psikoterapi sürecinde de önemli rol oynamaktadır (Ryan & Deci, 2000).

İnsanları meraklı, canlı ve kendi kendini motive eden bireyler olarak tanımlamak insanlığın en iyi temsili olacaktır. İnsanlar ortamı yönetebilen, ilham veren motivasyona sahip olan, yeni şeyler öğrenen, kendini geliştiren, yeni beceriler elde eden ve becerilerini en etkili şekilde kullanabilen varlıkladır. İnsanların çoğunun hayatlarında önemli bir çaba, davranış ve sorumluluk olduğu bilinir ve bu davranışlar insan doğasının normal, olumlu ve kalıcı özelliklerini işaret eder (Ryan & Deci, 2000). Kuramın bu özelliklerine bakıldığında Pozitif Psikolojinin önerdiği, hayatı yolunda giden, olumlu özelliklere sahip, öznel iyi oluşu yüksek insan profili ile aralarında büyük bir benzerlik olduğu yadsınamayacak bir gerçek olacaktır.

Kendi Kendine Belirleme Kuramı bireylerin kişiliğini, motivasyonunu deneysel yollarla inceleyen, insanların kişilik gelişimlerine ve davranışlarına evrimsel pencereden bakarak açıklamalar getiren bir yaklaşımdır (Ryan, Kuhl, Deci, 1997). Bu yaklaşım insanların hayatını yönlendiren üç önemli psikolojik ihtiyaç olduğunu öne sürmüştür; Yetkinlik, bağlılık ve özerklik. Bu ihtiyaçlar, gelişimin ve bütünlüğün sağlanmasında rol oynayan doğal eğilimlerin en etkili şekilde işlenmesini, yapıcı bir toplum gelişimini ve mutluluğun oluşmasını sağlamak için gereken motivasyonu ateşleyen gerekli olan temel yapıtaşlarıdır (Ryan & Deci, 2000).

Motivasyon, kişilerin sarf edeceği enerjinin, hayatlarını götürecekleri yönün, hedeflerinin ve bu yoldaki azimlerinin, niyetlerinin ve harekete geçişinin tüm unsurlarında önemli bir yere sahiptir. Motivasyon psikoloji disiplininde temel bir araştırma sorusu olmuştur çünkü biyolojik, bilişsel ve toplumsal düzenlemelerin tam merkezinde yer alır. Pratik hayatta da motivasyon kişiyi önemli sonuçlara götürür çünkü üretkenliğin en önemli sağlayıcısıdır (Ryan & Deci, 2000).

İnsanlar bir eyleme değer vermeleri ya da güçlü bir şekilde gelen bir dış baskı aracılığıyla motivasyon sağlayabilirler (Ryan & Deci, 2000). Bunlar içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel motivasyon kişilerin potansiyellerini sergilemelerinde, yenilik ve mücadele arayışlarında, kapasitelerini geliştirmelerinde , keşif yapmalarında ve öğrenmelerinde dışsal motivasyondan çok daha etkili bir konumdadır ve kişinin bilişsel gelişiminde, sosyal gelişiminde, yaşamdan keyif almasında ve canlı

kalmasında temel kaynak olan özümsenme, ustalaşma ve kendiliğinden gelen ilgi, keşfetme arzularıyla yakından ilişkilidir (Csikzentmihayli & Rathunde, 1993; Ryan, 1995, akt. Ryan & Deci, 2000).

İnsan yaradılışı gereği içsel motivasyon sağlamak için gerekli özelliklere sahip olan bir varlık olsa da artık şu gerçek ortaya çıkmıştır ki bu yaradılış özelliğini korumak ve geliştirmek için destekleyici bazı koşullara gereksinim duyulmaktadır (Ryan & Deci, 2000).

Ortaya çıkan bu problemi anlayıp çözebilmek adına Bilişsel Değerlendirme Teorisi geliştirilmiştir. Bu teori içsel motivasyona ulaşmayı kolaylaştıran ya da engelleyen sosyal ve çevresel faktörler çerçevesinde ele alınmıştır. Aynı zamanda bu teori insan doğasına yabancılaşmamak ve insanı daha iyi noktaya götürmek için ihtiyaç duyulan kaynakları anlamak için önemli bir işleve sahiptir (Ryan & Deci, 2000).

Bilişsel Değerlendirme Teorisi, yeterlilik ve özerklik temel ihtiyaçlarına odaklanmış, ödüllerin, geri bildirimlerin ya da bunlardan bağımsız diğer olayların içsel motivasyona dair olan etkilerine dair laboratuvar ve alan çalışmalarıyla desteklenerek tasarlanmış bir teoridir (Ryan & Deci, 2000).

Teori, bireylerin gerçekleştirdiği eylemler sırasında onu yeterlilik duygusuna götürebilecek olan iletişimlerin, ödüllerin ya da geri bildirimlerin kişinin yapmış olduğu o eyleme karşı oluşturduğu içsel motivasyonu arttırdığına dair olan bir varsayımı savunur. Yani, uygun zorluk seviyesindeki eylemler, etkili geri bildirimler ve aşağılayıcı dilden uzak değerlendirmeler içsel motivasyonu daha kolay hale getirir (Deci, 1975; Ryan & Deci, 2000).

Dışsal motivasyondan bahsetmek gerekirse buradaki en önemli soru bireylerin bu motivasyonu nasıl edindikleridir ve bu edinilen motivasyonun sürekliliği, davranış kalitesini ve iyi oluşu nasıl etkilediğidir. Örneğin bir kişi bir başkasına bir iş vb. yaptırmak istediğinde, karşıdaki kişiden motivasyonsuzluk, isteksizlik, boyun eğme ya da aktif kişisel bağlılığa kadar değişen farklı tepkiler alabilir. İşte alınan bu farklı tepkiler, kişiden talep edilen davranış düzenlemesinin ne ölçüde içselleştirildiğini ya da bütünleştirdiğini yansıtmaktadır. İçselleştirme kişilerin bir değer ya da davranışı kabul ettikleri, bütünleştirme de, kişilerin talep edilen düzenlemeyi ilerleyen zamanlarda kendi anlayış biçimlerine dönüştürerek gerçekleşen durumun kendisinden kaynaklanmasını sağlaması anlamına gelir. İnsanın olduğu hemen hemen her ortamda belirli bazı davranışlar ve değerler daha öncesinde zaten belirlenmiştir ve bu belirli değer ve davranışlar insana ilgi çekici gelmeyebilir ve kişiler

bunları benimsemekte zorluk yaşayabilir. Dolayısıyla kuramcılar (a) bu tür içsel olarak motive olmayan davranışların nasıl gerçekten kendiliğinden belirlenebileceği ve (b) sosyal ortamın bu süreçleri nasıl etkilediği konularını ele almıştır (Ryan & Deci, 2000).

Bazı kuramcılar dışsal motivasyonun kesinlikle duygusal bağımlı olma durumunu yansıttığını ve kişiye rahatsızlık verdiğini öne sürerler. Ancak Kendi Kendini Belirleme Kuramı için bu bakış açısı geçerli değildir. Dışsal motivasyonla bile bağımsız karar alma süreci mümkündür (Ryan & Connell, 1989; Vallerand, 1997, akt. Ryan & Deci, 2000). Örneğin okulda verilen ödevi hedeflenen kariyer için değerli olarak algılayıp kendi isteğiyle ödev yapan öğrencileri düşünürsek burada bir dışsal motivasyonun söz konusu olduğunu söyleyebiliriz aynı şekilde aynı sınıfta işin kendisinden zevk almanın yerine yalnızca ebeveyn ve öğretmen baskısı ya da korkusuna ödev yapan öğrencilerin de dışsal olarak motive edildiğini söyleyebiliriz. İlk öğrenci tipinde kişisel bir seçim ile karar alarak dışsal motivasyon sağlanırken ikinci öğrenci tipinde dışsal düzenlemeye uyum yoluyla bu motivasyon sağlanır. Bu örnekle dışsal motivasyonun bağımsızlık anlamında farklı şekillerde karşımıza çıktığını yorumlayabiliriz ve ilk öğrenci tipinin geliştirmiş olduğu dışsal motivasyon şeklinin diğerine nazaran daha istendik bir durum olduğunun altı çizilebilir (Ryan & Deci, 2000).

Kendi Kendini Belirleme Kuramı çerçevesinde dışsal motivasyon için Organizmal Bütünleşme Teorisi geliştirilmiştir. Bu teoride dışsal motivasyonun farklı formlarını ve talep edilen davranışlara dair düzenlemenin içselleştirme ve bütünleştirme süreçlerini sağlayan ya da engelleyen faktörleri açıklamak amaçlanmıştır (Deci & Ryan, 1985, akt. Ryan & Deci, 2000).

Dışsal motivasyonun düzenlenme sınıflandırılması için 5 basamaklı bir spektrum oluşturulmuştur ve dışsal motivasyonun türleri sınıflandırılmıştır.

1. Dışsal Düzenleme: Dışsal motivasyonun en yalın halidir. Kişiler ödül elde etmek için ya da cezalardan kaçmak için davranışı sergilerler.
2. İçsel Düzenleme: Bu motivasyon türünde kişi yapacağı eylemleri içselleştirmiştir ancak tamamen kabul etmemiştir. Burada motivasyon, kişisel onay, suçluluk ya da utanç gibi duyguların değerlendirmesiyle sağlanır.
3. Tanımlama Düzenlemesi: Bu türde, kişi eylemlerinin değerini ya da önemini bilir ve bu yüzden de davranışı gerçekleştirir ancak burada da tam içselleştirme söz konusu değildir.

4. Entegre Düzenleme: Bu tür dışsal motivasyonun en içselleştirilmiş formuna sahiptir. Birey kendi değerleri ve hedefleriyle uyumlu olabilen davranışları sergiler. Burada davranış dışsal olarak motive edilmiş olsa da kişinin kendi benlik kavramından bir parçayı da temsil edebilir.
5. Amorf Düzenleme: Burada bireyin eylemi gerçekleştirmesi için hiçbir motivasyon göstermeme hali mevcuttur. Bu durumda birey için ne yaptığının bir anlamı yoktur ya da davranışının bir amacı yoktur, bu durumda da birey harekete geçmez (Ryan & Deci, 2000).

Kişisel deneyimler ve davranışsal sonuçlar açısından, içselleştirmenin önemi göz önünde bulundurulduğunda, dışsal motivasyonun nasıl özerk bir düzenlemeye dönüştürülebileceği önemli bir meseledir. Bu bağlamda, bazı toplumsal koşullar içselleştirmeyi ve entegrasyonu desteklerken bazıları ise bunu engelleyebilir. Dışsal motivasyonla harekete geçen davranışlar genellikle doğrudan ilgi çekici olmayabilir. Bu nedenle, insanların bu tür eylemlere başvurmalarının temel sebebi genellikle, bu davranışların kendilerine değer veren, örnek alınan veya bağ kurmak istedikleri kişiler tarafından teşvik edilmesi veya değer görmesidir.

Bu durum, aidiyet ve başkalarıyla bağ kurma ihtiyacının içselleştirme süreci için merkezi bir öneme sahip olduğunu gösterir. İnsanlar, sosyal bağlantılarını ve ait olma hissini güçlendiren davranışları daha kolay içselleştirirler. Bu bağlamda, Organizmal Bütünleşme Teorisi, sosyal ve çevresel desteklerin mevcut olduğu ortamlarda içselleştirmenin daha olası olduğunu öne sürer (Ryan & Deci, 2000). Örneğin, bireylerin değerlerine ve ihtiyaçlarına duyarlı bir ortam, dışsal motivasyonun içselleştirilmesini ve daha özerk davranış düzenlemelerine dönüşmesini teşvik eder.

Bu teorik çerçeve, eğitim, iş yeri ve sosyal ilişkiler gibi alanlarda bireylerin motivasyonunu ve içselleştirmesini teşvik etmek için önemli uygulamalara sahiptir. Böyle bir yaklaşım, bireylerin dışsal motivasyona dayalı davranışları daha anlamlı ve kişisel olarak önemli hale getirmelerine yardımcı olabilmektedir.

Kişinin kendi kendini düzenlerken ihtiyaç duyduğu motivasyonun ayrıntılı olarak incelemelerini, tanımlamalarını keşfetmek, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının kişiyi nasıl etkilediğinin farkında olmak hayatında bir şeyleri yolunda gitmeyen bireyler için psikoterapide oluşturulacak hedeflerde ve bireyin yaşamış olduğu problemlerin teşhisinde terapistin ve danışanın işini kolaylaştıracak ve bireyin daha fazla refaha ulaşmasında önemli bir katkıda bulunacaktır (Ryan & Deci, 2000).

2.1.2. İyi Oluş Bildiren Bireylerin Özellikleri

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, mutluluğun sadece bir sonuç olmanın ötesinde, hayatta olumlu gelişmelere yol açan bir neden olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, mutluluk, insanların hayatlarında daha fazla olumlu şeylere erişmelerine yardımcı olan ve bu süreci hızlandıran bir faktördür. Araştırmalar, mutlu bireylerin genellikle daha başarılı, sağlıklı ve sosyal olduğunu göstermiştir. Ayrıca, mutluluk ile sağlık, sosyal ilişkiler ve başarı gibi faktörler arasındaki ilişki incelendiğinde, bu faktörlerin mutluluğa yol açabileceği, ancak aynı zamanda bu mutluluğun da bahsedilen olumlu durumları pekiştirdiği görülmüştür. Pozitif psikoloji alanında, bireysel düzeyde mutluluk veya öznel iyi oluş, kişinin değer verdiği öznel deneyimlerle bağlantılıdır. Bu deneyimler, şimdiki ve geçmiş zamanlardan memnuniyet, geleceğe dair iyimserlik ve anın tadını çıkarabilme gibi kişisel değerlendirmeleri içerir. Bunun yanı sıra, pozitif bireysel özelliklerle de yakından ilgilidir; bunlar arasında sevgiye açık olmak, mesleki yetenekler, cesaret, sosyal beceriler, estetik duyarlılık, azim, affedicilik, özgünlük, geleceğe yönelik bilinç ve maneviyat gibi beceriler yer alır (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Seligman & Csikszentmihayli, 2000).

Mutlu insan tanımlanırken tanım özelliğine sahip değişkenin geçerli olması için o değişkene ait özellik barındıran tüm insanların mutlu olması gerekir ve buradan hareketle de hayatında hiçbir mutsuz insan değişkeni barındırmaması gerekir. Yapılan bu yorumlar spektrumun çok uçlarında ve aslında bu yorumlarla net bir mutluluk tanımlaması yapmak zor değil neredeyse imkansız olacaktır. Çünkü insan sadece siyah ya da sadece beyaz olan değil hem siyahı hem de beyazı içinde bulunduran bir varlıktır. Bunun için Diener & Seligman (2002)' de yaptıkları bir araştırmada acaba mutluluğun bir anahtarı var mı sorusunu incelemişler ve neredeyse hemen hemen bütün mutlu insanlarda ortak bir özellik olup olmadığını araştırmalarının sorusu haline getirmişlerdir.

Bu araştırmada katılımcılar çok mutlu, çok mutsuz ve ne çok mutlu ne de çok mutsuz olacak şekilde ayrı gruplar olarak incelenmiştir. Çok mutlu olduklarını bildiren katılımcılardan oluşan grubun yaşam doyumu ölçümünde en fazla 35 puan alınan bir ölçekten yaklaşık 30 puan aldığı görüldü. İntiharı yaşamları boyunca neredeyse hiç akıllarına getirmemişlerdi, hayatlarında kötü giden şeylerden daha çok iyi giden şeyleri hatırlıyorlardı ve gündelik hayatlarında olumsuz duygudan daha fazla olumlu duygu hissediyorlardı. Çok mutsuz olduğunu bildiren katılımcılardan oluşan gruptaki bireyler ise, yakın çevreleri tarafından memnuniyetsiz olarak adlandırılıyorlardı ve kendileri de aynı fikirdelerdi,

gündelik hayatlarında olumlu ve olumsuz duyguları eşit miktarda hissediyorlardı. Son olarak ne çok mutsuz ne de çok mutlu olduğunu bildiren katılımcılardan oluşan ortalama grup vardı. Bu gruptaki insanlar ise hayattan biraz memnuniyet duyuyorlardı ve olumsuz duygulardan daha çok olumlu duygular yaşıyorlardı (Diener & Seligman, 2002). Alınan bu sonuçlara bakıldığında aslında insan çok mutlu olsa da olumsuz duyguları, çok mutsuz olsa da olumlu duyguları gündelik hayatında deneyimleyebiliyor.

Çok mutlu olan grup, tatmin edici kişilerarası ilişkiler boyutunda ortalama olan ve çok mutsuz olan gruplardan büyük oranda farklıydı. Çok mutlu olan gruptaki insanlar çok az yalnız zaman geçiren ve en çok sosyalleşen ve kaliteli yakın ilişkileri olan insanlardı. Çok mutsuz insanlar grubunda ise sonuçlar tam tersiydi ve bunun için bu sonuç iyi sosyal ilişkiler kurmak iyi oluş için önemli bir koşul olabilir varsayımını doğurdu (Diener & Seligman, 2002). Sapmaz ve Doğan (2012)'nin yaptığı bir araştırmada öznel iyi oluşla besleyici ilişki tarzının pozitif, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkide olduğu ve bu kişilerarası ilişki tarzlarının ikisinin de öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamakta olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Diener & Seligman (2002)'nin araştırmasında Psikopatoloji puan ölçümlerinde ise hipomani puanı hariç tutulursa, çok mutlu olan grup çok düşük puanlar aldı. MMPI ölçeğinde ise klinik aralıkta yer alacak puanı neredeyse hiç almadı. Ancak çok mutsuz olan grupta kişilerin yarısı bu aralıktaydı. Çok mutlu olan grup kaliteli sosyal ilişkiler boyutunu destekleyecek nitelikte bir sonuç alarak diğer iki gruba göre daha fazla dışadönük puanı ve uyumlu olma puanı aldı, daha düşük nevrotik puanlarına sahip oldu. İyi sosyal ilişkiler ruh sağlığı için neredeyse evrensel bir koşulken daha fazla dışadönüklük, düşük nevrotiklik ve düşük psikopatoloji seviyeleri çok mutlu olmak için gerekli gibi görünse de mutlaka olmalı demek için gerekli değildir. Doğan (2013) beş faktör kişilik özelliği ve öznel iyi oluş bildirme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları, nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu, nevrotik özelliklere sahip bireylerin genellikle daha düşük öznel iyi oluş seviyelerine sahip olduğu anlamına gelir. Diğer yandan, dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile pozitif ilişkisi bulunmuştur, yani bu özelliklere sahip bireyler daha yüksek öznel iyi oluş seviyeleri yaşama eğilimindedir. Ayrıca, nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği; dışadönüklük özelliğinin ise öznel iyi oluş üzerinde pozitif bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Buradan

hareketle de iyi bir ruh haline sahip olmanın tek bir anahtarının olması gerektiğini söylemek yanlış olacaktır (Diener & Seligman, 2002). Bu araştırma sonucunda çok mutlu insanların bile hoş olmayan durumlar karşısında olumsuz duyguları hissettikleri ancak bu olumsuz duygularının bile problemlerini yenmekte bir işleve sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yani bireyin başından olumsuz bir olay ya durum geçtiğinde buna karşı olumsuz tepkilerde bulunması aslında bir yanlışlığın değil işlevselliğin işaretidir.

Mutluluk hakkında yapılmış araştırmalar sonucunda, toplumca değer verilen özelliklerin ve başarılı olmanın mutlu olmakla ilişki içerisinde olduğu ortaya koyulmuştur (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Mutlulukla başarının ilişkili olması, yalnızca başarının mutluluk getirmesinden kaynaklı değildir. Aynı zamanda olumlu duygular yaşamak da başarıyı doğurabilir. Fredrickson (1998)' e göre olan "genişlet ve inşa et" teorisi bu durumu açıklayabilir (akt. Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Yani olumlu duygulanımı daha fazla yaşayan insanların hayatı nispeten daha yolundadır ve bu insanlar bu duygular sayesinde kaynaklarını ve sosyal ilişkilerini genişletebilir ve bunu gelecekte kullanabilir. Ya da bu işlevsel duygulanım sayesinde yüksek enerji sarf ettikten sonra tekrardan enerjilerini inşa etmek için durmayı, rahatlamayı bilir ve güçlerini diğer insanlara göre daha mantıklı ve planlı kullanır, bunun da başarıyı getireceğini söylemek mümkün olmaktadır (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Pozitif duygular yaşayan insanların başarılı olması pozitif duygulanımın getirdiği şu iki faktöre bağlıdır. Bunlardan ilki olumlu duygular yaşayan kişinin sık sık mutlu olması nedeniyle bu mutlulukla yeni hedefler belirlemenin ve arayışta olmanın daha kolay olması, ikincisi ise mutlu insanların, geçmişte yaşadığı mutlu halleri esnasında zamana yayılarak inşa ettikleri yetenek ve kaynaklara sahip olmasıdır. (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Olumlu duygulanım yaşamanın getireceği toplumca değer verilen özellikler için , güven, iyimser olma, kendini yeterli hissetme, başkaları tarafından sevilebilme ve olumlu yorumlar alma, sosyalleşebilme, davranışsal olarak aktif olma, pozitif sosyal davranışlara sahip olma, stresle baş edebilme, özgün olabilme, esnek olabilme özellikleri sayılabilir ve bu özelliklerin hepsinin ortak noktası için kişilerin amaç arayışlarını ve aktif etkileşimlerini başarılı bir şekilde teşvik etme yolunda güçlü olması söylenebilir (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Yapılan araştırmalar yüksek mutluluk bildiren insanların zamanlarının yaklaşık yüzde 80'inde ya da daha fazlasında, ağırlıklı bir şekilde pozitif duygu yaşadıklarını göstermiştir

ve burada insanların aslında mutlu olmalarını belirleyen şeyin olumlu duygunun yoğunluğu değil de sadece var olmasıdır (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

İyi oluşu sağlayan bireylerde bulunan özellikler

Öz-Kabul: Bireysel iyilik haliyle ilgili en yaygın göstergelerden biri olarak, kişinin kendi varoluşuna yönelik kabulünü ifade eder. Bu kavram, ruhsal sağlık için temel bir unsurdur ve kişisel gerçekleşme, en iyi işleyiş ve olgunluk açısından önem taşır. Yaşam evresi teorileri, bireylerin kendilerini ve geçmiş deneyimlerini kabul etmelerinin önemini vurgular. Böylelikle, bireye karşı olumlu bir tutum takınmak, subjektif iyi oluşun temel öğelerinden biri olarak kabul edilir (Ryff & Singer, 1996). Doğan ve Eryılmaz (2013) bir araştırma bulgusunda, benlik saygısı değişkeninin öznel iyi oluş değişkenini pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır ve bu sonuç teoriyi destekler niteliktedir.

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Çeşitli teoriler, sıcak ve güvenli kişilerarası ilişkilerin önemini vurgular. Sevgi kapasitesi, ruh sağlığının merkezi bir unsuru olarak kabul edilir. Kendini gerçekleştiren bireyler, tüm insanlara karşı derin empati ve sevgi hisleriyle tanımlanır ve daha yoğun sevgi, daha derin arkadaşlıklar ve başkalarıyla daha yoğun özdeşleşme yeteneğine sahiptirler. Sıcak ilişkiler kurma yeteneği, olgunluk için bir gösterge olarak ele alınır. Yetişkinlik gelişim teorileri de başkalarıyla yakın ilişkiler kurma (yakınlık) ve başkalarına yol gösterme (üretkenlik) önemini vurgular. Böylece, psikolojik iyilik hali kavramlarında, başkalarıyla olumlu ilişkilerin öne çıkan bir tema olduğu görülür (Ryff & Singer, 1996). Bahar (2021)' in yapmış olduğu bir araştırmada kişiler arası ilişki problemleri ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Buradan hareketle kişinin öznel iyi oluşunu desteklemek için kişilerarası ilişkilerini geliştirmek ve problem çözme becerilerini geliştirmek faydalı olacaktır yorumunu yapmak mümkündür.

Yaşamda Amaç: Ruh sağlığı, kişiye yaşamın bir amacı ve anlamı olduğu hissine yol açan inançları içerecek şekilde tanımlanır. Olgunluk tanımı da, yaşam amacını açık bir şekilde anlamak, yön duygusu ve amaçlılık vurgusu yapmaktadır. Yaşam dönemi gelişimi teorileri, üretken ve yaratıcı olma ya da ilerleyen yaşlarda duygusal bütünlüğe ulaşma gibi yaşamda sürekli değişen çeşitli amaçlara veya hedeflere atıfta bulunur. Dolayısıyla, pozitif işlev gösteren birinin hedefleri, amaçları ve bir yön duygusu vardır ve bütün bunlar yaşamın anlamlı olma hissine katkıda bulunur (Ryff & Singer, 1996). Yapılan araştırmalarda bireyin yaşamında bir amaç geliştirmesi, buna içsel bir şekilde motivasyon sağlaması ya da

ihtiyaçlarının doyumunu sağlaması ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır bulgusuna ulaşılmıştır ve yaşamda amacın öznel iyi oluş için etkili bileşenlerden biri olduğu doğrulanmıştır (İlhan ve Özbay, 2010; Şahin ve ark, 2010).

Bağımsızlık: Literatürde bağımsızlık, kendine güven ve davranışların iç motivasyonla yönlendirilmesi gibi özellikler üzerine önemli bir odaklanma mevcuttur. Öz-gerçekleştirmeyi sağlayan kişilerin, kendi başlarına işlev gördükleri ve kültürel normlara karşı direnç gösterdikleri belirtilir. Tam işlevsel bireyler, başkalarının onayından bağımsız olarak kendi kişisel standartlarına göre kendilerini değerlendiren, içsel bir ölçüt merkezine sahiptir. Bireyselleşme, toplumsal korkulara, inançlara ve kalabalık kurallarına bağlı kalmama anlamında bir özgürlük olarak görülür. Yaşam dönemi teorisyenleri, yaşamın ilerleyen dönemlerinde içe dönük bir sürecin, bireyin gündelik normlardan özgürleşme hissini artırdığını vurgular (Ryff & Singer, 1996).

Kabiliyete Sahip Olmak: Bireyin psikolojik koşullarına uygun ortamları seçme veya yaratma kapasitesi ruh sağlığının bir parçası olarak tanımlanır. Olgunluk, bireyin kendisini aşan anlamlı faaliyet alanlarına katılımını gerektirir. Yaşam evresi gelişimi, karmaşık durumları yönetme ve kontrol etme becerisini gerektirir. Bu teoriler, kişinin fiziksel veya zihinsel aktiviteler aracılığıyla dünyayı ilerletme ve yaratıcı bir şekilde değiştirme yeteneğini vurgular. Başarılı yaşlanma, bireyin çevresel fırsatları ne kadar iyi kullandığını da göz önünde bulundurur. Bu geniş perspektifler, aktif bir çevresel katılımın ve çevrede ustalık kazanmanın, psikolojik işlevlerin geniş yapısında temel unsurlar olduğunu öne sürer (Ryff & Singer, 1996). Örneğin 8 haftalık halk oyunları kursuna giden bir grup üzerinde grubun iyi oluşlarına dair bir ön test-son test çalışması gerçekleştirilmiştir. Bunun üzerine bireylerin öznel iyi oluşunda anlamlı bir farklılık oluştuğu sonucuna ulaşılmış (Saygılı, 2019). Bu sonuç da şunu göstermiştir; aslında kişinin kendisini geliştirmesi için bir kabiliyet edinmeye çalışması, buna emek harcaması da kişinin öznel iyi oluşunda anlamlı bir düzeyde fark yaratır yorumunu yapmak mümkün olabilir.

Kişisel Gelişim: Optimal psikolojik işlevsellik, bireyin sadece daha önce bahsedilen nitelikleri kazanmasını değil, aynı zamanda kendi potansiyelini geliştirmesini, kişisel olarak büyümesini ve genişlemesini de gerektirir. Kendini gerçekleştirme ve potansiyelin farkına varma ihtiyacı, kişisel gelişimle ilgili klinik görüşlerin ana odak noktasıdır. Örneğin, deneyimlere açıklık, tam işlev gösteren bir bireyin temel bir özelliği olarak görülür. Böyle bir kişi, devamlı olarak gelişir ve tüm sorunlar çözülmüş bir sabit duruma ulaşmaz. Yaşam

dönemi teorileri de, sürekli büyüme ve hayatın değişik aşamalarında yeni zorluklarla ve görevlerle başa çıkma konusunda vurgu yapar. Bu nedenle, bahsi geçen teorilerde süregelen büyüme ve kendini gerçekleştirme önemli temalar olarak öne çıkar (Ryff & Singer, 1996). İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin hayat boyu öğrenme kurslarındaki kursiyerler üzerine yapılan bir çalışmada bireylerin kendilerini geliştirmesi için başvurduğu bu kurumda öğrendiklerinin, yaptıklarının ya da gerçekleştirdikleri başarıların kişinin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kumral ve Akçay, 2019). Yani bu çalışmaya ve teoriye göre kişinin bu ve benzeri şekillerde kendisini geliştirmeye çalışması aslında o kişinin öznel iyi oluşuna olumlu katkıda bulunur tavsiyesini ve yorumunu yapmak mümkündür.

Mutluluğun getirdiği, içerdiği özellikler hakkında araştırmalar yoluyla getirilen yorumlamalar sonrasında araştırmacıların aklında başka bir soru belirmişti. "Mutluluğu nasıl uzatabiliriz?". Kişilerin hayatındaki iyi oluşu daha uzun sürelere yaymak için birkaç egzersiz yöntemi denenmiş ve başarıya ulaşılmıştır. Egzersizlerden birinde kişilerden sahip oldukları ve çok iyi oldukları özellikleri yeni bir yolla üç tane iyi şeyde kullanmaları istendi. Bu egzersiz altı ay süresince kişilerde mutlu oluşu arttırdı ve depresif tepkileri azalttı. Diğer bir egzersiz şükran egzersiziydi. Bu egzersizde kişilerden daha önce teşekkür ve şükranlarını iletmediği yakınlarına arkadaşlarına gidip bunu gerçekleştirmeleri istendi. Sonuç olarak bir ay boyunca süren oldukça büyük pozitif etkiler alındı. Bu egzersizlerde kişilerden bir hafta boyunca bu egzersizi uygulamaları istenmişti ve bazı katılımcılar kendi isteklerince bunu bir haftadan daha uzun bir şekilde sürdürdüler ve tahmin edileceği üzere o kişilerde pozitif anlamda daha uzun süreli etkiler aldılar. Son egzersizde ise kişilerden her gün hayatlarında oluşan üç iyi şeyi yazmaları ve bu olan iyi şeylerin neden olduğu hakkında tahminlerini yazmaları istendi. Bunun sonunda da kişilerin yine altı ay sonrasına kadar daha mutlu olduğu ve daha az depresif belirtiler gösterdiği sonucu elde edildi (Seligman et al., 2005).

Bu kısma kadar iyi oluşu sağlayan insanlar, mutlu olan insanlar, refahı yüksek olan insanlar ya da pozitif insanlar üzerine yapılmış araştırmaların sonuçlarına göre bu insanların sahip oldukları özellikler hakkında bilgi verildi. Yapılmış bu tüm çalışmalar ve araştırmalar üstüne Peterson & Seligman (2004) olumlu duygulanım yaşayan ya da öznel iyi oluş bildiren bireylerde bulunan ortak özelliklere dair bir el kitabı yayınladılar; Karakter güçleri ve erdemleri sınıflandırma : Bir el kitabı.

Bu el kitabı genel hatlarıyla dünyada var olan neredeyse her kültürde olumlu olarak algılanan ve onaylanan ve ‘’Erdem’’ olarak ifade edilen 6 özelliğe dayanır; bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005). Bu kapsayıcı 6 erdemli davranışın hepsinde bulunan ortak özellikler vardır. Bu davranışlar her kültürde yaygın bir şekilde bilinir, kişiye doyum sağlar, değerli kavramlardır, insanları küçültmeyen aksine yücelten bir etkisi vardır, her bir davranışın zıttı olan olumsuz davranışlar da mevcuttur, ölçülebilir, ayırt edilebilir davranışlardır, bazı insanlarda dikkatlerden kaçmayacak şekilde kararlı örnekleri görülebilirken bazı insanlarda da tamamen eksiktir ve son olarak bu erdemli davranışlar bireyler, kuruluşlar ve toplumlar için hedef olan davranışlardır (Peterson & Seligman, 2004).

Peterson & Seligman (2004)’ün belirlediği bu 6 erdem altında sınıflanan toplamda 24 adet karakter gücü vardır ve bunlar aşağıda tanımlanmıştır

1. Bilgelik ve Bilgi; Bilginin edinilmesi ve kullanılabilmesi için sahip olunan güçlerdir.
   1.1. Yaratıcılık; Bir şeyi üretebilmek için yeni ve verimli yolları düşünebilmek.
   1.2. Merak; Yeni deneyimlere, ya da halihazırda devam eden deneyimlere ilgi duymak.
   1.3. Açık Fikirlilik; Olayları derinlemesine ve her yönüyle inceleyebilmek.
   1.4. Öğrenme Aşkı; Yeni becerilere, bilgi birikimine sahip olmak ve konulara hakim olmak.
   1.5. Perspektif: Başkalarına hikmetli öğütlerde bulunabilmek.
2. Cesaret; İçsel ya da dışsal zorluklara rağmen hedefe ulaşmayı sağlayan itici duygusal güçtür.
   2.1. Özgünlük; Kişinin gerçekleri ve kendi birikimini eşsiz bir yolla sunması.
   2.2. Yüreklilik; Tehditlerden, mücadeleden, zorluklardan ve zorlanmaktan çekinmemek.
   2.3. Israrcılık; Başlanılan şeyin bitirilmesi.
   2.4. Hayattan Tat Alma; Hayata heyecan ve enerjiyle yaklaşmak.
3. İnsanlık; Başkalarını da gözeterek hareket etmeyi ve arkadaş edinmeye eğilimli olmayı sağlayan kişiler arası güçtür.
   3.1. Nezaket; Başkalarına yardım etmek ve onlar için iyilik yapmak.
   3.2. Sevgi; Başkalarıyla yakın ilişkiler oluşturmaya değer vermek.

3.3. Sosyal Zeka; Kişinin, kendi ve başkalarının güdü ve duygularının farkında olması.

4. Adalet; Sağlıklı ve işlevsel toplum yaşamının altında yatan toplumsal güçlerdir
   4.1. Adillik; Hakkaniyet ve adalet kavramlarına göre herkese aynı şekilde davranmak.
   4.2. Liderlik; Grup etkinlikleri organize edip gerçekleştirebilmek.
   4.3. Takım Çalışması; Bir grubun ya da takımın üyesi olarak iyi çalışabilmek.
5. Ölçülülük; Aşırılığa karşı koruma sağlayan güçtür.
   5.1. Affedicilik; Hata yapanları affedebilmek.
   5.2. Tevazu; Kişinin kendi önemini, yeteneklerini veya başarılarını abartmadan, alçakgönüllülükle sunma yeteneğidir.
   5.3. Sağduyu; Kişinin seçimlerini yaparken daha sonrasında pişman olacağı şeyleri yapmamak için dikkatli olması.
   5.4. Öz Düzenleme; Kişinin ne yaptığını ve hissettiğini düzenleyebilmesi.
6. Aşkınlık; Kişinin kendilerinden daha büyük bağlamla ve genellikle de manevi bir düzeyle bağlantı kurmalarını sağlayan güçtür.
   6.1. Minnettarlık; Hayatta yaşanılan olumlu durumlar için şükran duymak.
   6.2. Umut; Geleceğe yönelik olumlu bir tutum içerisinde olmak.
   6.3. Mizah; Stresli ve zor durumlarla başa çıkmak için olaylara esprili bir perspektiften yaklaşabilmek.
   6.4. Maneviyat; Yaşamın anlam ve amaç duygusu ile birlikte bir yüksek güce ya da düzene inanması.
   6.5. Hayranlık; Güzellik ve mükemmelliğe, genelde de doğa ya da sanat gibi alanları taktir.

2.2. Duygusal Bağımlılık

Bağımlılık kavramı, genelde uyuşturucu ya da alkol bağımlılığı alanında olmak üzere sağlık bilimlerinde yaygın olarak kullanılır ancak bu yaygın kullanıma rağmen, bağımlılık kavramı net bir şekilde tanımlanıp anlaşılamadığından dolayı kavram hakkında pek çok tartışma yaşanır ve yanlış anlaşılmalara sebebiyet verir (Bacon et al., 2017; Bacon & Conway, 2022).

Aslında temel motivasyonu doğası gereği kişilerarası olan duygusal bağımlılık, ilişkiye bağlanma ve kişiler arası yakınlık biçimleriyle ilgilidir. Daha da ayrıntılı olarak duygusal bağımlılık ile romantik ilişkiler birbirleriyle yakından ilişkilidir çünkü kişiler romantik

ilişkileri vasıtasıyla bağ kurma ihtiyacını yerine getirir ve bu sebeple de duygusal bağımlılık kişinin partnerine duyduğu ihtiyacı, tek başına yaşamaktansa ve başka bir partneri seçmektense şu an ilişkide olduğu partnerinin daha değerli olduğuna dair inancı, kişinin partneri olmadan yaşayamayacağı inancını ya da yalnız kalma ve zorluk çekme eğiliminin derecesini ifade eder (Pincus & Wilson, 2001; Kemer, Yıldız, Bulgan, 2016).

Kişinin öz benlik eksikliğiyle, aşırı davranışlarıyla, duygusal ve ilişkisel dengesizliğiyle de ilişkilendirilebilen duygusal bağımlılık, kişinin okul çağı başlayana kadar normal olarak değerlendirilir ve okul çağından sonraki zamanlarda da gözlemlenen duygusal bağımlılık düşünce davranışlarının ortaya çıkışı kişinin çocukken deneyimlediği ebeveyn ihmali ya da kontrolüne atfedilir (Sroufe, Fox, Pancake, 1983; Bacon, Reynolds, Mclntyre, 2020). Yapılan araştırmalarda bireylerin benlik saygısı düzeyleri, depresyon düzeyleri ya da eğilimleri, anne baba tutumları, doğum sıraları ile duygusal bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu bulgular günümüzde de seneler önceki teoriyi pratikte halen destekler niteliktedir (Aydoğan, 2016; Karagülle, 2018; Sim, 2019). Duygusal bağımlılığın ilişkide olduğu negatif ve pozitif değişkenler incelenirken aslında bulgular ana cümlenin ötesinde anlamlar taşıyabiliyor. Örneğin yapılan bir araştırmada duygusal bağımlılık ile duygu düzenleme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiş (Günebakan, 2023). Bu sonuç ilk değerlendirildiğinde, duygusal bağımlılık arttıkça duygu düzenleme de artabilir ya da duygu düzenleme arttıkça duygusal bağımlılık da artabilir gibi bir yorum yapılabilir. Duygu düzenleme pozitif bir durum olduğu için eğer ki bulgular ayrıntılı incelenmezse yanlış bir yoruma ulaşılma ihtimali mevcuttur. Bu ilişki incelendiğinde duygusal bağımlılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide bazı alt boyutların etkisi olmuş. Bu alt boyutlarda da ölçülen yaşantı da aslında kişinin duygusunu düzenlerken "başkalarına ihtiyaç duyduğu" zamanları ölçüyor.

Horney (1950)' nin de patolojik olarak söz ettiği ve kişinin ‘’kendini kaybetme arzusu’’, ‘’bir partnerle bir olarak bütünlük bulma özlemi’’, ve ‘’teslimiyet eğilimi" olarak özetlediği duygusal bağımlılık, kişinin doyum ve güvenlik kaynağı olarak algıladığı başkalarına odaklandığı bilişsel, duygusal, motivasyonel de davranışsal eylemlerin birbiriyle ilişkili olduğu ve kişinin aşka dair, çift yaşamına dair ve kendisine dair oluşturduğu yanlış inançları içeren bir örüntüdür (Lemos Hoyos et al., 2012).

2.2.1. Duygusal Bağımlılık ve Bağlanma

Bağlanma ve duygusal bağımlılık kavramları zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılsa da birbirleriyle aynı anlamlara gelmez ancak birbirleriyle olan ilişkileri de yadsınamaz bir gerçektir. Bebekken bakım veren ile kurulan bağlanma ilerideki duygusal bağımlılık davranışlarına net bir şekilde etki eder (Sroufe, Fox, Pancake, 1983). Duygusal bağımlılık kavramı ile bağlanma kavramlarının birbiriyle karıştırılmasındaki önemli husus, iki kavramın da bebek ve bakım veren arasındaki temasın bir tezahürü olarak yetişkinlikte gözlemlenen bir davranış olmasıdır (Sroufe, Fox, Pancake, 1983; Bacon & Conway, 2022). Estévez et al. (2018)' in yürüttüğü bir araştırmada, duygusal bağımlılığın artmasıyla beraber ebeveynlerin izin verici tutumlarının, çocukluk dönemi travmalarının ve dürtüsel davranışların da artış gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, duygusal bağımlılığın yüksek düzeylerinin, belirli ailevi ve bireysel faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin aşırı hoşgörülü veya kontrolsüz bırakıcı tutumları, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar ve kontrolsüz, dürtüsel davranışlar bu artışın olası nedenleri arasında yer alabilir. Bu tür faktörler, bir bireyin duygusal bağımlılık geliştirmesine ve bu bağımlılığın şiddetlenmesine katkıda bulunabilecek unsurlardır.

Bağlanma teorisinin gelişiminde önemli bir dönüm noktası, bağlanmanın edinilmiş bir duygusal bağımlılık ihtiyacından ayrı olarak tanımlanması ve dürtü kuramının bu bağlamda sorgulanması oldu. Bu yeni yaklaşım, bireysel farklılıklara dair daha geçerli ve derinlemesine bir anlayış sağladı. Bireyler, belirli bir davranışı her zaman veya her durumda aynı sıklıkta göstermeyebilirler; ancak, farklı zaman ve koşullar altında sergiledikleri davranışların genel yapısı tutarlılık gösterir. Bu organizasyonel perspektif, duygusal bağımlılık kavramına da uyarlanılabilir. Örneğin, çocuklar duygusal bağımlılığı çok çeşitli şekillerde ifade edebilirler: bazıları zor durumlarda temas kurmak için umutsuzca davranırken, diğerleri sürekli olarak düşük seviyede ilgi arayışı içinde olabilirler. Bu, bağlanma ve duygusal bağımlılık arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir gelişmedir (Sroufe, Fox, Pancake, 1983).

Dear & Roberts (2005) bağlanmaya dair yapılan incelemeleri sonucu şu kanıya varmıştır; "Farklı teorisyenler tarafından, çözümlenmek için incelenen duygusal bağlanma, herkesin ortak bir şekilde tekrar tekrar bahsettiği dört önemli faktörün bir örüntüsüdür. Bunlar, dışa odaklanma, özveri, kişilerarası çatışma ve kişilerarası kontrol son olarak da duygusal kısıtlama faktörleridir (akt. Bacon & Conway, 2022).

Bağlanma teorisi, insanların bebeklikten yetişkinliğe kadar olan dönemlerdeki ilişkilerinin önemine büyük bir vurgu yapar. Bu teori, belirli durumlarda, bireylerin önemli kişiler olan diğerlerine güvenme eyleminin ya da bağlanma davranışlarının küçümsenmemesi ve cesaretinin kırılmaması gerektiğini savunur. Bu yaklaşım, bağlanmanın insan doğasının temel bir bileşeni olarak kabul edilmesini ve insanların optimal işlevselliklerini teşvik etmek için oynadığı rolün takdir edilmesini önerir. Bağlanma teorisi, insan ilişkilerinin ve duygusal bağların, bireylerin sağlıklı ve işlevsel bir yaşam sürdürebilmeleri için kritik öneme sahip olduğunu vurgular (Feeney, 2007). Yapılan araştırmalarda kişinin yaşadığı ilişkiyi doyumlu olarak algılaması ile kaçınmacı bağlanma stilini benimsemesi arasında pozitif, kaygılı bağlanma stili ile arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Kıskançlık ile bağlanma arasındaki ilişkileri sınayan araştırmalarda ise kaygılı bağlanma ile kıskançlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kıskançlık ya da ilişki doyumu gibi kişinin hayatında sağlıklı ve işlevsel değerlendirmeyi yapabilmek için önemli kriterlerden biri olan ve ilişkilerde kadın partneri yakından ilgilendiren doğum sonrası depresyon değişkeni ile bağlanma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin evlilik uyumları ile de anlamlı ilişkisi bulunan bağlanma stilleri aynı zamanda kişinin daha işlevsel ya da sağlıklı yaşamasını sağlayan, sorumluluk alabilme, duygusal tutarlılık ya da gelişime açıklık gibi kişilik özellikleriyle de anlamlı düzeyde ilişki içindedir (Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006; Açık, 2008; Erişti, 2010; Sümer, 2017; Bayar, 2021). Bowlby (2008) bağlanma teorisi bağlamında, bağlanma figürlerinin rolünün önemini vurgulamıştır. Bowlby'ye göre, bağlanma figürleri, bireyler için hem güvenli bir sığınak hem de güvenli bir temel işlevi görür. Bu sığınak, ilişki partnerlerinin rahatlık, destek, güvence, yardım ve koruma aradıkları bir yer olabilir. Aynı zamanda, güvenli bir temel olarak, ilişki partnerlerinin dünyayı keşfetmelerine ve kendi tam potansiyellerine ulaşmak için çaba sarf etmelerine olanak tanır. Bu iki işlev, bireylerin sağlıklı bir şekilde işlemesini ve gelişimini destekler. Bowlby'nin bu vurgusu, güvenli bağlanmanın insanlar arası ilişkilerde ne kadar kritik bir rol oynadığını göstermektedir (akt. Feeney, 2007).

Çocukların sevgi dolu bir evde büyümeleri ve ihtiyaçlarına duyarlı ve yanıt veren bağlanma figürlerine sahip olmaları (örneğin, çocukların sinyallerini dikkatlice dinleyen, bunları doğru bir şekilde yorumlayabilen, hızlı ve uygun şekilde tepki gösterebilen, çocuklarını kabul eden ve onlarla işbirliği içinde olan ebeveynler) onların güven duygusunu pekiştirir. Bu tip bir yetiştirme tarzı, çocukların özellikle ihtiyaç duydukları anlarda (yorgun, korkmuş veya hasta olduklarında) kime başvuracaklarını bilme konusunda kendilerine

güvenli ve açık olmalarını sağlar. Bu tür bağlanma figürleri, varlıkları veya kolayca erişilebilir olmalarıyla çocukların güvende hissetmelerini ve keşiflerine kendinden emin ve bağımsız bir biçimde devam etmeleri için gerekli koşulları oluşturabilirler (Bowlby, 2008). Bir çocuk herhangi bir tehdit algıladığında, örneğin korktuğunda, yorgun olduğunda, hastalandığında, yaralandığında veya bağlanma figüründen ayrılma korkusu yaşadığında, onun en önemli önceliği bağlanma figürüyle yeniden bağlantı kurmaktır. Bu durumda, çocuğun keşifleri ve planlı etkinlikleri durur. Tersine, çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarsız ve yanıt verme konusunda yetersiz olan bağlanma figürleriyle büyüyen çocuklar (örneğin, çocuğun sinyallerini fark etmeyen, fark ettiklerinde genellikle yanlış yorumlayan, geç veya uygun olmayan şekilde tepki veren, çocuğu ihmal eden veya reddeden, çocuğun etkinliklerine keyfi olarak müdahale eden ebeveynler) bakım alma konusunda güven eksikliği yaşarlar. Bu durumda, çocuklar ihtiyaç duydukları zamanlarda güvenli bir destek bulamadıklarını hissederler (Bowlby, 2008).

Bebeklikten itibaren gelişen güvenli bağlanma, çocuğun özgüven kazanması ve bağımsız olarak işlev görebilmesi için önemli bir temel oluşturur. Bu tür bir bağlanma, çocuğun etkili bir şekilde duygusal bağımlılık geliştirmesine olanak tanır ve belirli sınırlar çerçevesinde ortaya çıkan bu duygusal bağımlılık ruhsal sağlığın göstergesi olarak öne sürülebilir. Öte yandan, kaygılı bağlanma biçimleri, çocuğun ihtiyaç duyduğunda duygusal destek veya temas arama konusundaki eksiklikler nedeniyle, yeterli öz gelişimi destekleyemez. Bu durum, çocuğu aşırı derecede yetişkin desteğine bağlı hale getirebilir ve sürekli olarak yoğun bakım ihtiyaçları ile karşı karşıya bırakabilir. Bu, çocuğun bağımsız gelişimine ve sağlıklı ilişkiler kurabilme yeteneğine engel teşkil edebilir ve gelecekte bir psikopatoloji oluşturma için ortam hazırlayabilir. (Sroufe, Fox, Pancake, 1983; Lemos Hoyos et al., 2012). Güvenli bağlanmanın bireyin hayatının olumlu giden değişkenleri ile olan ilişkisine dair yapılan araştırmalarda güvenli bağlanma ile mental iyi oluş arasında ilişki bulunmuş. Bir başka araştırmada üniversiteye başlamak gibi kişinin hayatındaki yeni bir döneme uyumu temsil eden değişkenin olduğu araştırmada güvenli bağlanan bireylerin bu yeni deneyime daha iyi uyum sağladığına dair sonuç elde edilmiştir. Aynı zamanda yine yapılan başka bir araştırmada da güvenli bağlanma ile yaşam doyumu ve kişinin öz anlayışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Akdeniz, Akaroğlu, Gültekin Ahçı, 2018; Sevinç ve Şener Kılınç, 2018; Şahin, 2022). Buradan hareketle güvenli bağlanma kişinin sadece ilişkileri üzerinde etkili olan bir değişken değil aynı zamanda kişinin daha genel çerçevede iyi oluşunu etkileyen bir değişken yorumunu yapmak mümkün. Aynı zamanda

kişilerin ilişki çerçevesinde güvenli bağlanma stilini ele almak için yapılan güvenli bağlanma ile evlilikte uyum arasında da ilişki olduğunu kanıtlayan araştırmalar da mevcuttur (Kışal ve Çavuşoğlu, 2006; Çelebi, 2021). Kemer, Yıldız, Bulgan (2016)' nın yaptığı bir araştırma, eşlerine duygusal olarak bağlı hisseden Türk bireylerin ilişkilerinde kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini, sevgi ve destek hissettiklerini ve partnerlerine aidiyet duygusu yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu aidiyet duygusu, yalnızlık hissetmeksizin, derin bir bağlılık ve tatmin hissi olarak algılanabilir. Bu tür bir duygusal bağlantının varlığı, evli Türk bireylerin ilişkilerinde memnuniyeti artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, sağlıklı ve tatmin edici bir ilişkinin, bireylerin kendilerini ifade edebilme, sevgi, destek ve aidiyet duygularını hissedebilme yeteneği ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar da aslında duygusal bağımlılığın ruh sağlığının önemli bir işlevi denilen kısmını destekler niteliktedir. Buna karşın Bacon, Reynolds, Mclntyre (2020)' nin yapmış olduğu bir araştırmada kendisinin duygusal bağımlı olarak gören katılımcılar, duygusal bağımlı ilişkilerin deneyimini paylaşırken, bu tür ilişkilerin yaşamlarında gerçek ve somut bir psikolojik sorun oluşturduğunu ve belirli bir örüntü izlediğini belirtmişler. Bu deneyim, üç temel öznel faktörü kapsıyor: Açık sınırların ve bir gereklilik duygusunun ciddi bir eksikliği, öz kimlik duygusunun zayıflığı ve öz saygının eksikliği. Bu öğeler, duygusal bağımlı ilişkilerin temel özellikleri olarak görülüyor ve bireylerin bu tür ilişkilerde yaşadıkları zorlukları ve psikolojik sıkıntıları anlamada önemli rol oynuyor. Bu faktörler, bireylerin kişisel sınırlarını koruma, kendilerine kimlik kazandırma ve kendilerine değer verme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu sonuçlar duygusal bağımlılığın kişiye psikopatoloji için bir ortam hazırladığı görüşünün kanıtı niteliğinde olabilir.

Duygusal bağımlılığın yaşamın ilerleyen dönemlerinde nasıl ortaya çıktığı, önemli ve karmaşık bir sorudur. Bu alandaki bir hipoteze göre, erken yaşlarda müdahale edilmeyen "kaçınan" bağlanma stratejisi geliştiren çocuklar, duygusal bağımlılıklarını daha az fark edilir şekillerde göstermeye başlayabilirler. Bu duruma dışarıdan bakıldığında duygusal bağımlı oldukları anlaşılmayabilir. Bu çocuklarda duygusal kontrol becerileri geliştikçe, duygusal bağımlılık ihtiyaçları daha "gizli" bir hale dönüşebilir ve genellikle kişilerarası ilişkilerde yakınlık korkusu şeklinde kendini gösterir. Diğer taraftan, "dirençli" çocuklar için duygusal bağımlılık ihtiyaçları, hiperaktivite ve problemli davranışlar gibi daha belirgin biçimlerde ilgi arama yöntemleri olarak ortaya çıkabilir ve bu durum açık bir şekilde devam edebilir. Bu görüş, bağımlılığın sadece madde kullanımı ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda

davranışsal ve duygusal boyutları da içerdiğini vurgulamaktadır (Sroufe, Fox, Pancake, 1983).

2.2.2. Duygusal Bağımlılığa Bakış Açıları

Duygusal bağımlılık, hastalık modeli (Whitfeld, 1989), kişilik modeli (Cermak, 1986) ve etkileşimci model (Wright & Wright, 1991) olarak 3 farklı bakış açısıyla incelenmiştir. Bu bakış açılarında özetle şunlar hedeflenmekteydi; Hastalık modelinde duygusal bağımlılık tıbbi bir rahatsız olarak tanımlanıp bunu tanılayıp tedavi etmek hedeflenmiştir; Kişilik modelinde bağımlı kişilik geliştirmeye yatkın bireylerin kişilik ve yapısal faktörlerini saptamak hedeflenmiştir; Son olarak etkileşimci modelde de, duygusal bağımlılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinde etkili olan kişilerarası ve kişinin kendisinden kaynaklanan faktörlerin bir kombinasyonu sunulmaya çalışılmıştır.

Bornstein (1993) yaptığı araştırmalar sonucu duygusal bağımlılığın birbiriyle ilişkili dört ana etmenden kaynaklandığını öne sürdü. Bunlar sırasıyla, motivasyon (kişinin başkalarıyla destekleyici ilişkiler kurma ve sürdürme ihtiyacı), biliş (başkalarının etkili ve yetenekli olduğuna dair bir algıdan ziyade kişinin kendini etkisiz ve beceriksiz olarak algılaması), duygular (kaygı ve endişe) ve son olarak davranış (kişiler arası teslimiyet, yardım ve onay arama ihtiyacı).

Duygusal bağımlılık bilişsel olarak incelendiğinde, şema terapide duygusal bağımlılık kişinin şema alanlarından biridir ve duygusal bağımlılık kişinin onay kazanma, bağlantılarını sürdürme ve çatışmadan kaçınma gereksinimlerinden kaynaklanan, kendi ihtiyaçları söz konusu olduğunda bile başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye aşırı odaklanma eğilimi olarak açıklanır (Young et al., 2003). Aynı zamanda bu eğilim de kendini feda etme şeması olarak açıklanır. Bu iki şema kişiyi duygusal bağımlılığa götürürken kişide şu duyguları oluşturur; ihtiyaçları ifade etme suçluluğu ve kişiyle bağlantıyı kaybetme korkusu (Young et al., 2003; Bacon et al., 2017).

Blatt, D'Afflitti & Quinlan (1976)'nın çalışmalarında, duygusal bağımlılığın çocukluk ve yetişkinlikte farklı şekillerde ortaya çıkan bir özellik olduğu öne sürülmüştür. Bu araştırmacılar çocukluk dönemindeki duygusal bağımlılığı üç farklı türde tanımlamışlardır: alıcı, dikkat çekici ve güven verici bağımlılık. Yetişkin bağımlılığı ise iki ana kategoriye ayrılır: uyumlu ve güven verici bağımlılık. Bu yaklaşım, duygusal bağımlılığı psikoanalitik bir perspektiften ele alır.

Bu görüşe göre, duygusal bağımlılık genellikle bireyin içsel duygusal dengesini veya öz algısını düzeltilmesine yönelik bir çaba olarak değerlendirilir. Blatt et al. (1796) duygusal bağımlılığın temelde duygusal ihtiyaçları karşılamak veya kişisel zorluklarla başa çıkmak için kullanılan bir savunma mekanizması olduğunu belirtirler.

Bu çalışma, bağımlılığı sadece fiziksel bir ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda psikodinamik ve duygusal faktörlerle ilişkili bir durum olarak ele alır. Duygusal bağımlılığın anlaşılması için bireyin iç dünyasına, psikolojik süreçlerine ve duygusal deneyimlerine odaklanılmasını önerir. Bu yaklaşım, duygusal bağımlılığın tedavisinde psikoterapötik müdahalelerin, örneğin terapi veya danışmanlık gibi yöntemlerin kullanılmasını destekler.

Duygusal Bağımlılık, kişisel ilişkiler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olan paradoksal bir kavramdır. Genel olarak, duygusal bağımlılığa teslim olmanın artan bir duygusal bağımlılık ve azalan öz yeterlilik ile sonuçlandığına inanılır. Batı kültürlerinde özellikle, başkalarına bağımlı olmak genellikle zayıflık olarak algılanır ve kaçınılması gereken bir durum olarak kabul edilir. Ancak, paradoksal anlayışa göre, bağımsızlık ve öz yeterlilik aslında zor zamanlarda yakın ilişkilerden destek arayabilme yeteneğinden kaynaklanır (Feeney, 2007).

Bowlby (2008)'in görüşlerine göre, bireylerin zor zamanlarında yakın ilişkilerden destek aramasının kişisel gelişimleri üzerinde büyük bir etkisi vardır. Partnerlerinin ya da bağlanma figürlerinin ulaşılabilir, destekleyici ve gerektiğinde yanıt verebilecek durumda olmalarının farkında olmaları, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini ve özerk bir şekilde işlev görmelerini sağlar. Duygusal bağımlılık ihtiyaçlarını tanıyan ve bu ihtiyaçlara cevap veren bir bağlanma figürü, bireyin karşılaşabileceği zorluklara karşı koruma sağlar. Bu nedenle, zor zamanlarda konfor ve destek arayışı, bağımlılık kelimesinin olumsuz çağrışımlarına rağmen, sağlıksız veya çocuksu olarak değerlendirilmemelidir (akt. Feeney, 2007). Bağlanma teorisi, bir partner veya bağlanma figürünün bir bireyin duygusal bağımlılık ihtiyaçlarını kabul etmesi ve anlamasının, paradoksal olarak daha fazla bağımlılığa değil daha az bağımlılığa yol açtığını öne sürer. Bu bakış açısı, özellikle ihtiyaç anlarında, diğerleriyle olan bağımlılığın insan doğasının temel bir parçası olduğunu anlatır. Bu ihtiyaca duyarlı ve yanıt veren partnerler, bağımsızlık ve öz yeterliliği engellemek yerine aslında teşvik ederler. Buna karşılık, teori, partnerlerinin duygusal bağımlılık ihtiyaçlarını reddeden veya görmezden gelen kişilerin ilişkilerinde kaygılı bir bağımlılık duygusu oluşturma olasılığının daha yüksek olduğunu ileri sürer (Feeney, 2007).

Bağlanma teorisi, duygusal bağımlılık ihtiyaçlarının kabul edilmesi ile bireylerin bağımsız işlevsellikleri arasında evrensel bir ilişki olduğunu öne sürer. Teoriye göre, bağlanma ihtiyaçları bir yakın ilişki partneri ya da bağlanma figürü tarafından gerçekten anlaşılan ve kabul edilen bireyler, dünyayı bağımsız olarak keşfetmeye daha açıktırlar. Bu bireyler, zor zamanlarda desteklerine güvendikleri bir 'ana üs'lerinin olduğunu bilirler, bu nedenle bağlanma ihtiyaçları karşılanmayan bireylere göre kendilerini daha güvende hissederler. Bu bakış açısı, tüm bireylerin, sıkıntı belirtilerine hassas ve duyarlı bir şekilde yanıt vererek duygusal bağımlılık ihtiyaçlarını anlayan ve kabul eden bir ilişki partnerinden yararlanacağını savunur. Bu, bağlanma güvenliğinin temelini oluşturan davranış biçimidir. (Feeney, 2007).

Bağımlılık, psikolojik bir kavram olarak davranışları, durumları, özellikleri, çeşitleri ve bozuklukları kapsadığından, kişilik teorileri, psikopatolojinin kökenleri ve tanı kategorilerinin belirlenmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Bireyler, kimlik oluşturma, yol gösterme, rehberlik, şefkat, yardım ve kabul gibi çeşitli psikolojik ihtiyaçları karşılamak amacıyla başkalarına bağlı olabilirler. Yani bu sebepten duygusal bağımlı bireylerin davranışları ancak etkileşimsel bir bakış açısıyla anlaşılabilir (Bornstein, 1993; Pincus & Gurtman, 1995). Bu nedenle, bağımlılık insanların psikolojik yapısını ve sosyal etkileşimlerini anlamada önemli bir faktördür. (Pincus & Gurtman, 1995). Duygusal bağımlılık durumu, bağlanma figürlerinin yokluğuna karşı verilen depresif reaksiyonlara eğilim yaratabilir ve genellikle kişilerin yalnızlık hissine de katkı sağlayabilir. Kişisel bağlamda duygusal bağımlılık daha yoğun bir şekilde yaşandıkça, duygusal bağımlılık, sıkıntı, depresyon ve genel olarak hayatın çeşitli alanlarında karşılaşılan zorluklarla daha yakından ilişkili olabilir. Bu, duygusal bağımlılığın kişilik yapıları üzerindeki etkisinin sadece dışsal faktörlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin içsel deneyimlerini ve ruh halini de etkilediğini gösterir. (Pincus & Gurtman, 1995).

Üç vektör modeli, bağımlılığı üç ayrı kategoride değerlendirir. İlk olarak, "aşk bağımlılığı" samimiyet, bakım verme ve sosyal ilişkilere olan ihtiyaçla tanımlanır. İkinci olarak, "istismar edilebilir bağımlılık", iddiasız olma ve yargılanma veya değerlendirilme korkusuna dayalıdır. Son olarak, "itaatkar bağımlılık", sertlik ve başkalarına boyun eğme eğilimi ile karakterize edilir. Bu üç kategori, bağımlılığın farklı boyutlarını ve bireysel davranışları nasıl etkileyebileceğini açıklar. (Pincus & Gurtman, 1995). Deneyimlere açık olma ve sorumluluk alma açısından bağımlılığın incelendiği bir araştırmada aşık bağımlılığı

ile deneyimlere açık olma ve sorumluluk arasında pozitif ilişki bulunmuştur. İstismara açık bağımlılık ile açıklık ve sorumluluk arasında bir ilişki saptanmamıştır ve son olarak da itaatkar bağımlılık ile açıklık ve sorumluluk arasında ile negatif ilişkisi bulunmuştur (Pincus & Gurtman, 1995). İtaatkar bağımlı kişilerin genellikle korkulu yetişkin bağlanma stilini tercih ettikleri görülür, bu stil aşık bağımlılarında en az rastlanan tiptir. Buna karşın, aşık bağımlıları çoğunlukla güvene dayalı bir yetişkin bağlanma stilini benimserler, bu stil ise itaatkar bağımlılarda nadiren gözlemlenir (Pincus & Gurtman, 1995).

Aşık bağımlılık ölçümünde kullanılan "Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmak bana güven veriyor" ifadesi, aşık bağımlıların bağlanma figürleriyle besleyici ve yakın ilişkiler kurma ve sürdürme gereksinimini gösterir. Bu tür bağımlılık, uyumlu ve işlevsel bir bağlanma tarzıyla ilişkilidir, örneğin güvenli yetişkin bağlanma stili ve patolojik bağlanma belirtilerinde düşük puanlarla karakterize edilir. Ayrıca, aşık bağımlılar daha işbirlikçi ebeveyn algılarına sahip olma eğilimindedir. Son olarak, aşık bağımlılık, dürüstlük ve yeni deneyimlere açıklık gibi olumlu kişilik özellikleriyle ilişkili görünmektedir (Pincus & Gurtman, 1995). Bu bulgular, aşık bağımlıların nesne ilişkilerinin, başkalarını dost canlısı ve yardımsever olarak algıladıkları ve kendilerini sevilebilir olarak gördükleri bir yapıyı yansıttığını ortaya koyuyor. Aşık bağımlılar, bağlanma figürleriyle uyumlu ve başarılı ilişkiler kurma eğilimindedirler ve karşılıklı destek ve güven içeren ilişkilere açık oldukları görülür. Bu kişiler deneyimlerini paylaşmayı ve ilişkileri kolaylıkla kabul etmeyi tercih ederler. İç dünyalarında, başkalarına yakınlaşma ve karşılığında ilgi beklemenin yalnızlıktan korunma yollarını içeren diyaloglar geliştirirler (Pincus & Gurtman, 1995).

İstismara açık bağımlılık, "Başkalarını memnun etmek için kendi çıkarlarıma aykırı davranırım" ve "Yakınlarıma zarar vermekten veya onları gücendirmekten çok korkarım" gibi düşüncelere dayanır, bu da onay ve takdir arayışını, çatışmadan kaçınma gerekliliğini yansıtır. Bu tür bağımlılıkta olan bireyler genellikle psikososyal değişkenlerde orta düzeyde performans gösterir ve ilişkileri, diğerlerinin destek ve takdirini kazanma çabası içinde olmalarını yansıtır. İstismara açık bağımlılar, çatışmalardan kaçınarak aşırı derecede dikkat ve ilgi ararlar. Başkalarını memnun etme stratejisi ilişki kurma konusunda etkili olabilir (Pincus & Gurtman, 1995).

İtaatkar bağımlılık, "Tek başıma karar almakta zorlanırım" gibi ifadelerle, başkalarından sürekli destek ve rehberlik alma ihtiyacını gösterir. Bu bağımlılık türü, genellikle uyumsuz davranışlarla yüksek derecede ilişkilidir, örneğin endişeli yetişkin bağlanma tarzı, öfkeli geri

çekilme, aşırı ilgi arayışı ve genel patolojik bağlanma puanları ile, itaatkar bağımlılık, ayrıca ebeveyne düşük seviyede aitlik ve yüksek anne kontrolü gibi çocukluk anılarıyla bağlantılıdır. Ayrıca, vicdanlılık ve yeni deneyimlere açıklık gibi kişilik özellikleri ile negatif bir ilişkisi olduğu gözlemlenir (Pincus & Gurtman, 1995). Bu bulgular, itaatkar bağımlı kişilerin ilişkilerini genellikle başkalarını kontrol edici ve erişilmesi zor, kendilerini ise yetersiz ve güçsüz olarak algıladıklarını ortaya koyuyor. Bu kişiler, başkalarından baskıcı yöntemlerle yönlendirme ve destek beklerler ve ihtiyaç duydukları zaman karşı tarafın yanıt vermemesi durumunda öfke duyarlar (Pincus & Gurtman, 1995).

2.2.3. Duygusal Bağımlılığın Özellikleri

Duygusal bağımlılık, bireysel karmaşıklığın bir yansıması olarak anlaşılabilir. Bu karmaşıklık, bağımsızlık gelişiminin yetersiz beslenmesi ve ebeveyn uyumu eksikliğinden kaynaklanabilir. Bu durumda, bireyler, gerçek benliklerinden ziyade, başkalarının ihtiyaçlarına ve taleplerine odaklanan, onları karşılamaya yönelik bir benlik geliştirme eğilimindedirler. Kendilerine yönelik özdenetim davranışları sergileyerek, başkalarının dikkatini ve onayını kazanmak için acımasız mükemmellik standartlarına ulaşmaya çalışırlar. Bu tür özdenetim davranışları genellikle, talepkar bir kişinin ihtiyaçlarına mükemmel bir şekilde yanıt verememeyle ilişkili suçluluk duyguları ve reddedilme veya terk edilme korkusundan kaynaklanan kendi ihtiyaçlarının bastırılmasıyla bağlantılıdır. Bu durum, bireyin kendini ve ilişkilerini nasıl algıladığını derinden etkileyebilir (Bacon & Conway, 2022).

Bir bireyin özerklik gelişimi sürekli engellendiğinde, bağımsız bir şekilde etkileşim kurma yeteneği zayıflar ve bu da öz benlik duygusunun zayıflamasına yol açar. Özerklik eksikliği, özellikle yaşamın erken dönemlerinde özerkliğin geliştirilmesine yönelik ihtiyacın yeterince anlaşılmaması veya uyum sağlanamaması sonucunda, kişinin kendi düşüncelerini, duygularını ve eğilimlerini bilme, anlama ve değerlendirme yeteneğini olumsuz etkiler. Bu durumda, zayıf bir öz benlik duygusu yerine, bireylerin başkalarının onayını aradıkları ve dikkatle izledikleri dışa dönük bir davranış biçimi ortaya çıkar. Bu tür dışa dönük ve diğer odaklı davranışlar, gerçek bir kimlik yerine geçmeye çalışır ancak yetersiz bir yerine koyma olarak kalır. Bu tür zorlukların dışa vuran bir yansıması, bağımlılık formunda görülebilir. Diğer insanlara duygusal bağımlılık, boyun eğme ve kendini feda etme gibi bağımlı davranışlar bu durumun göstergesi olabilir (Bacon & Conway, 2022).

Duygusal bağımlılık sergileyen bir bireyin davranışları, madde bağımlılığı olan bir kişinin davranışlarına benzerlik gösterebilir. Bu bağımlılıkta, birey, bağımlı olduğu kişiyle bir arada olma konusunda karşı konulamaz bir özlem hisseder, onların yanında olma ihtiyacını zorlayıcı bulur ve bu kişi yokken olumsuz duygusal tepkiler verir. Bu tür duygusal bağlantılar, bireyi partnerinin isteklerine uymaya itebilir, duygusal bir boşluk hissi uyandırabilir, ilişkinin sağlıksız yönlerinin farkında olmamayı beraberinde getirebilir ve ilişkiye bağımlı bir şekilde hissettirebilir. Bu durum, bireyin özgürlüğünü ve bağımsız karar alma yeteneğini sınırlayarak, sağlıksız bir ilişki dinamiği yaratabilir (Lemos & Román Calderón, 2019).

Duygusal bağımlılık sergileyen bireylerin bilişsel profilinin her bileşeninin analizi, bu kişilerin erken yaşam deneyimlerinden kaynaklanan uyumsuz inançları, bilişsel çarpıtmaları ve başa çıkma stratejilerini yansıtır. Davranışsal açıdan, sınır ihlali, plansızlık ve ilgi arama gibi kendine zarar verici davranışlar göze çarpar. Bu bireyler genellikle yalnız kalmaktan korkar, ayrılma kaygısı yaşar ve duygusal ifadelerdeki bilişsel süreçlerle bu davranışları kendi içlerindeki uyumsuz şemayı doğrular ve pekiştirir. Araştırmalar, duygusal bağımlılığı olan kişilerin temel özelliklerinin ayrılma kaygısı ve partnerlerinin duygusal ifadelerine olan yoğun talepler olduğunu gösterir. Bu özellikler, güvensizlik ve istismar şemalarının bir yansıması olarak kabul edilir. Bu tür bir şema dahilindeki ilişkilerdeki sonlanma olasılığı, bireyde yoğun bir terk edilme korkusuna yol açar. Bu korku bazen paranoyak inançlara yol açabilir ve bireyin diğerleriyle ilişkisini, dostluk, yakınlık ve bağımlılık gibi kavramlara dair inançlarını etkiler. Bu kişiler, yakınlık, güven, destek ve onay gibi olumlu duygularla birlikte, terk edilme ve reddedilme korkusunu da derinden hissederler. Bu karmaşık duygusal ve bilişsel süreçler, duygusal bağımlılık sergileyen bireylerin ilişkilerini ve iç dünyalarını şekillendirir (Lemos Hoyos et al., 2012). Bir araştırmada duygusal bağımlı bireylerin bilişsel profilleri incelendiğinde, bu kişilerin belirli bilişsel özelliklere sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre, duygusal bağımlılık yaşayan kişiler genellikle "güvensizlik/istismara uğrama" gibi erken uyumsuz şemalara; "paranoyak" ve "bağımlı" gibi merkezî inançlara; "değişim yanılgısı" gibi bilişsel çarpıtmalara ve "özerklik" gibi zayıf gelişmiş başa çıkma stratejilerine sahip olmaktadır. Bu bulgular, duygusal bağımlı bireylerin bilişsel işleyişlerindeki bazı ortak özellikleri ve zorlukları ortaya koymakta ve bu kişilerin ilişkilerini ve dünyayı nasıl algıladıklarını anlamaya yardımcı olmaktadır (Lemos Hoyos, et al., 2012). Bilişsel profilin incelenmesi, duygusal bağımlı bireylerin kendilerine ait şemaları ve inançları sürdürmek için "değişim yanılgısı" adı verilen bir bilişsel çarpıtmayı

kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu çarpıtmaya göre, bu bireyler kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için öncelikle başkalarının, özellikle de ilişki içinde oldukları kişinin tutum ve davranışlarını değiştirmeleri gerektiğine inanırlar. Bu, onların ilişkilerdeki problemleri çözme yaklaşımlarını ve başkalarına yönelik beklentilerini şekillendiren temel bir düşünce biçimidir. Bu inanç, kişisel sorumluluk ve özerklikten ziyade, dışsal faktörlerin değişimine odaklanmalarına yol açar (Lemos Hoyos et al., 2012).

Duygusal bağlanma hakkında yapılan araştırmalarda, duygusal bağımlılık ile anksiyete ve depresyon semptomları arasında belirgin ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu, duygusal bağımlılık yaşayan bireylerin anksiyete ve depresyon semptomlarına daha eğilimli olabileceğini gösterir. Ayrıca, bu değişkenlerin öz saygı ile de belirgin ve negatif bir korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bu durum, duygusal bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerde genellikle öz saygı düzeylerinin daha düşük olabileceğini ve bu durumun anksiyete ve depresyon semptomlarının şiddetlenmesiyle ilişkili olabileceğini işaret eder. Bu bulgular, duygusal bağımlılığın bireyin genel psikolojik sağlığı üzerinde etkili olabileceğini ve öz saygının bu durumda önemli bir rol oynayabileceğini gösterir (Estevez et al., 2017; Lemos & Román Calderón, 2019).

2.3. İlişkiye Dair İrrasyonel İnanışlar

Akılcı olmayan inanışlar ya da irrasyonel inanışlar kavramı, "Duygularımızın ve davranışlarımızın oluşmasındaki temel etken başımıza gelen olaylar değil olan bitenler hakkında olan görüşlerimizdir." Varsayımını savunan akılcı duygusal davranışçı terapi (ADDT) kuramının bir kavramıdır. ADDT'ye göre duygu ve davranışlarımız düşüncelerimizden doğar ve daha sonrasında da düşünce ve duyguların birbirini etkilemesiyle gelişir (Ellis & Ellis, 2022, s. 42). İşte burada duygu ve davranışlarımızı doğuran düşünceler ADDT'de rasyonel inanışlar ve irrasyonel inanışlar olmak üzere ikiye ayrılır. Varsayıma göre rasyonel inanışlar kişiyi sağlıklı duygu ve işlevsel davranışlara götürürken, irrasyonel inanışlar kişiyi sağlıksız duygulara ve işlevsiz davranışlara götürür (Artıran, 2017, s. 25). İrrasyonel inanışların ya da akılcı olmayan inanışların bazı temel özellikleri vardır; Bu inanışlar iki uçludur ve keskin bir katılığı vardır, mantığa dayandırılmamıştır, gerçeklik ile bir araya gelemez, kişiyi hedeflerine ulaşmasından alıkoyar ve kişinin sağlıksız duygular yaşamasına sebep olur. Rasyonel inanışların özellikleri ise irrasyonel inanışın özelliklerinin olumlu anlamda tam tersidir (Artıran, 2017, s. 33; Ellis & Harper, 2021, s. 43). İrrasyonel inanışlar üzerine yapılan birbirinden farklı araştırmalarda

irrasyonel inanış değişkeni ile kişinin kendisini ve başkasını affetmesi, problemlerle başa çıkma, kişinin amaçlı davranışı, kişinin iş tatmini gibi ve benzeri değişkenlerle negatif ilişkide, stresle başa çıkmaktan kaçınma, umutsuzluk, negatif duygulanım, görünüş kaygısı, duygusal yeme gibi değişkenlerle pozitif ilişkide olduğu görülmüştür ve pozitif duygulanım ile irrasyonel inanış arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Hamarta ve ark., 2009; Demirbaş, 2018; Çoşar, 2019; Artıran ve Şeker, 2020; Kılıç ve Tunç, 2020; Yıldırım, Aktan, Ülkümen, 2022).

Kişiyi sağlıksız duygu ve işlevsiz davranışlara götüren bu irrasyonel inanışların dört temel türü vardır. İlki ‘’Aşırı talepkarlık” irrasyonel inanışıdır. Kişilerin olaylar, ya da içinde bulundukları durumlar hakkında gerçekçi ve esnek olmayan beklentileri olarak tanımlanır. Kişilerin etrafında olup bitenlerin mutlaka kendi istediği gibi sonuçlanması gerektiğine dair bir beklentidir. İkinci irrasyonel inanış ‘’Felaketleştirme’’dir. Bu inanış, başımıza gelen olayların ya da olayların sonuçlarının şiddetli bir şekilde abartılması ve aslında hayatta her zaman başımıza gelebilecek talihsiz olayların ‘’korkunç bir felaket” olarak algılanması olarak tanımlanır. Üçüncü irrasyonel inanış ‘’Rahatsız olmaya katlanamama’’dır. Uğraşılan işlerin ya da durumların mutlaka kolay olması ve rahatsız etmemesi gerekir talepkarlığından doğan bir düşüncedir ve rahatsız olmaya karşı olan tahammülsüzlük durumunu anlatır. Son irrasyonel inanış ise “İnsan değerinin bütünsel değerlendirmeleri”dir. Bu inanış, insanların başkalarını ya da kendisini derecelendirilebilen, değersiz olarak tanımlanabilen varlıklar olarak algılayıp, yaşadığı dünyayı, başkalarını ya da kendisini değersizleştirmesi olarak tanımlanabilir. (Artıran, 2017, s. 34).

İrrasyonel inanışlar sonucu bireyler duygularını sağlıksız ya da işlevsiz bir şekilde geliştirirler. Bu sağlıksız duyguların temel özellikleri; yaşanan durumun bağlamında yaşanıp bitmez sürekliliğini başka durum ve olaylara da taşır, kişiyi problem çözmekten alıkoyar, bireyin işlevsiz davranışlar geliştirmesine sebep olur ve bu duygular kişiyi örseleyen duygulardır (örn: anksiyete, öfke, depresyon, suçluluk). Rasyonel inanışının getireceği sağlıklı duygular da yine negatif olmasına rağmen işlevseldir. Kişilerin başlarına gelen talihsiz durumlara yaklaşımı rasyonel olursa kişinin hissedeceği duygunun niteliği, yaşanan olaydan ders çıkarma, yaşanan problemin etkili bir şekilde sosyal dışavurumu, problem çözme becerisi, işlevsel davranış üretme gibi özellikler bakımından sağlıksız negatif duygudan ayrılır ve kişi negatif duygunun sağlıklı olan karşılığını yaşarlar (örn: endişe, üzüntü, sıkıntı, pişmanlık) (Artıran, 2017, s. 25; Ellis & Ellis, 2022, s. 43).

ADDT aslında bilişsel davranışçı terapilerin bir varyasyonudur. Aynı zamanda literatürde ve psikoterapide fazlasıyla bilinen Beck'in varyasyonu vardır. Bu varyasyonda akılcı olmayan inanışlarla benzer niteliklere sahip olan ve Beck (1967)'ye göre ''Bilişsel çarpıtmalar'' olarak adlandırılan inanışlar kümesi mevcuttur ve bu bilişsel çarpıtmalar da kişiyi işlevsizlik anlamında oldukça etkiler. Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin gerçekliği yanlış bir biçimde algılayıp yorumlamasına sebep olur ve depresif düşüncelere temel oluşturur ve bu çarpıtmalarla bireyler kendisi, çevresi ya da geleceği ile alakalı negatif varsayımlarda bulunur bu sebeple bu çarpıtmaları keşfedip onları çürütmek depresyon ve diğer rahatsızlıkları tedavi etme noktasında çok önemli bir hedef haline gelir. Yaygın bilişsel çarpıtmalar şunlardır; hep ya da hiç düşüncesi yani bireylerin sadece spektrumda iki uç noktayı baz alarak hareket etmesi arada kalan ve normal dağılım olan kısmı gözardı etmesi, felaketleştirme, kişiselleştirme, aşırı genelleme, duygusal karar verme ve etiketlemedir (Beck, 1967; Beck, Steer & Carbin, 1988; Beck, 2019).

Schwebel & Fine (1992, 1994)'nün öne sürdüğü aile kapsamında bilişsel davranışçı terapi teorisine göre, kişilerin ilişki hakkındaki bilişlerinin, bireylerin romantik ilişkilerinde düşünme şeklini, hissettiklerini ve davranışlarını şekillendirir (akt. Sullivan & Schwebel, 1995). Bu bilişler kişinin ilişkisinin kalitesini ve deneyimledikleri iyi oluş halini de etkilemektedir (Sullivan & Schwebel, 1995).

Ellis et al. (1989)'un ortaya koyduğu üzere ilişkilere dair olan irrasyonel inanışlar temel olarak şunlardır; talepkarlık irrasyonel inanışı (partnerin davranışları ve bununla birlikte ilişkinin doğası ile ilgili sorgulanamaz, katı düşünceler ya da dogmatik bir anlayış ile olması gerekenler); muhtaçlık irrasyonel inanışı (partnerin sevgisi olmaksızın yaşanmayacağına veya mutlu olunmayacağı dair bir inanç); tahammülsüzlük irrasyonel inanışı (partnerlerin ilişkide yaşanılan ya da yaşanması muhtemel problemlere katlanamayacağına dair bir inanç); felaketleştirme (ilişkide problemlerin oluşunun korkunç ve felaket bir durum olduğuna inanmak); lanetleme (kişinin partnerinin duygularını ve davranışlarını kişinin sevilebilmesinin ve insan olarak değerinin bir aynası olarak kabul etmesi).

Bir çift veya aile sistemi içerisinde, bireylerin ilişkilere dair düşüncelerinin içeriği, ilişkinin kalitesini belirleme konusunda hayati bir rol oynar. Bu, bilişlerin işleyiş şeklinin şekillendirilmesindeki merkezi önemi göz önünde bulundurulduğunda özellikle önemlidir (Sullivan & Schwebel, 1995).

İlişkilerle ilgili düşünceler, kişilerin bu ilişkilere uyum sağlamalarını ve kişisel olarak gelişmelerini destekliyorsa, bu düşünceler sağlığa katkıda bulunan işlevsel bilişler olarak değerlendirilir. Sağlık destekleyicisi biliş örnekleri arasında, başarılı bir ilişkinin emek istediği; her iki tarafın ihtiyaçlarının önemli olduğu; ilişkilerin daima kusursuz olamayacağı; insanların etkileşim halindeyken çatışmanın kaçınılmaz olduğu; ve partnerlerin genellikle aynı durumu farklı bakış açılarından gördükleri yer alır. Bu tür düşünceler, ilişkilerin gerçek doğasını yansıtır ve bu düşüncelere sahip bireyler etkili iletişim kurabilir, sorunları çözebilir ve duygularını ifade edebilirler. Diğer yandan, bazı ilişki bilişleri gerçekleri yansıtmayabilir ve bireyleri zorluklar karşısında savunmasız bırakabilir. Örneğin, romantik ilişkilerle ilgili gerçekçi olmayan pozitif yanılsamalar gibi irrasyonel düşüncelere sahip olanlar, gerçekleşmesi mümkün olmayan yüksek beklentiler ve standartlar nedeniyle hayal kırıklığına uğrayabilirler. Bu hayal kırıklığı, bireylerin hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik kişisel sıkıntılara ve aralarında çatışmalara yol açabilecek şekilde davranmalarına sebep olabilir (Sullivan & Schwebel, 1995).

Akılcı olmayan inanışlar ya da irrasyonel inançlar literatürde kişiyi işlevsiz ya da sağlıksız bir boyuta taşır bilgisi hakim olsa da ilişki dinamikleri devreye girdiği zaman direkt bu kanıyı savunmak oldukça zorlaşıyor. Çünkü yapılan ilişkisel tarama çalışmalarında ilişkiye dair akılcı olmayan inanışların kişiye ilişki içerisinde hem pozitif hem de negatif etkide bulunduğu görülmüştür. İlişkiye dair akılcı olmayan inanışlarla benliğin ayrımlaşmaması ve kişilerarası bağlanma arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Topçu, 2023). Bunun yanı sıra Pala Akbaba ve Erol (2019)'un yapmış olduğu çalışmada ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarla ilişkide mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair bulgu etmiş olsa da Üngüder (2017)'nin yapmış olduğu çalışmada mutluluk ve ilişkiye dair akılcı olmayan inanç arasında bir ilişki bulunamamış. Mutluluk ya da iyi olma bildirimi çok komplike ve birden fazla etkileyicisi olan bir durum olduğu için literatürde bu iki bulgu gibi bulgular oldukça fazladır. İlişki dinamikleri ile alakalı bir değişken olan evlilik doyumuna dair yapılan araştırmalarda ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öncelikle genel teoriyi destekleyecek nitelikte irrasyonel inanışın doyumu azalttığına dair araştırma bulgularına (Sığırcı, 2010) rastlanıldıysa da alt boyutlar tek tek incelendiğinde "aşırı beklenti" irrasyonel inanışının evlilik doyumunu arttırdığına dair bulgular da literatürde mevcuttur (Saraç, Hamamcı, Güçray, 2015; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Öcal Yüceol, 2016; Nar, Topkaya, Şahin, 2022). Ancak literatürde aşırı beklenti ile evlilik doyumu arasında negatif ilişki bulgusuna ulaşılan, "zihin okuma" akılcı

olmayan inanışı ile pozitif ilişki bulgusuna ulaşılan araştırmalar da mevcuttur (Atılgan, 2020). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların bir başka önemli ilişki dinamiğini temsil eden değişken olan problem çözme değişkeni ile olan ilişkisine bakıldığında "Akılcı olmayan inanış arttıkça, problem çözememe artar." Yorumunu destekleyecek araştırma bulgularına rastlanılmıştır (Kılıçarslan ve Can, 2021; Çetin ve Hamamcı, 2023).

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama yöntemleri ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada 18 yaş ve üstü evli/ilişkisi olan/nişanlı/sözlü bireylerin ilişki içindeki öznel iyi oluş puan ortalamaları, duygusal bağımlılık puan ortalamaları ve ilişkiye dair irrasyonel inanışlar puan ortalamaları arasındaki ilişki bir betimsel tarama modeli olan ilişkisel tarama modelinden faydalanılarak incelenmiştir. Tarama araştırmaları, genellikle geniş bir katılımcı grubunun belirli bir konuya ilişkin düşüncelerini, ilgilerini, becerilerini veya tutumlarını tespit etmeyi hedefler. İlişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını veya bu ilişkilerin derecesini incelemeyi amaçlayan, neden sonuç ilişkisini ortaya çıkartmayan ancak bir değişkendeki durumun tespit edilmesi halinde diğer değişkeni yordama becerisini ortaya koyan bir araştırma modelidir (Karasar, 2000; Creswell,2020). Bu çalışmada örneklem grubunun ilişki içindeki öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkiye dair irrasyonel inanışlar düzeyleri ve duygusal bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyonel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem grubunun ilişki içindeki öznel iyi oluş, duygusal bağımlılık ve ilişkiye dair irrasyonel inanışlar düzeylerinin demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz edebilmek için karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır.

3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan ve Türk olan evli/sözlü/nişanlı/ilişkisi olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 18 yaş ve üstü 350 birey oluşturmaktadır. Örneklem grubu kolayda örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacı tarafından, tanımlanan evrene göre belirlediği, tesadüfi bir şekilde belirlenmeyen bir örnekleme yöntemidir Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşılması basit olan ve erişimi kolay olan grupları seçtiği bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde, tanımlanmış belirli bir evreninin kolayca ulaşılabilir üyeleri katılımcı olarak seçilir. Kolayda örnekleme veri toplama yöntemi ile veri toplama süreci hızlı ve daha az maliyetlidir. Bu yöntem vasıtasıyla özellikle geniş ve heterojen örneklemlere ulaşmak daha

kolaydır. Bu örnekleme yönteminde anketler dağıtarak ya da birebir görüşmeler yaparak veri toplanır (Yıldırım ve Şimşek, 2011; Patton, 2014).

Evreni temsil edecek örneklem grubu seçilirken katılımcıların 18 yaş ve üstünde olması gözetilmiştir. Araştırma için 388 kişiden veri toplanmıştır ancak hatalı işlemelerden dolayı 38 katılımcının doldurmuş oldukları ölçekler elenmiştir.

Araştırmanın örneklem grubuna ait sosyo-demografik bilgilerin frekans ve yüzde değerleri 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		**f**	**%**
Cinsiyet	Erkek	187	53.4
	Kadın	163	46.6
	Toplam	350	100.0
Yaş	18-25	48	13.7
	26-40	182	52.0
	41 ve üstü	120	34.3
	Toplam	350	100.0
Eğitim Düzeyi	İlk-Ortaokul	13	3.7
	Lise	41	11.7
	Lisans	236	67.4
	Yüksek Öğrt.	60	17.1
	Toplam	350	100.0
Ebeveyn Beraberlik Durumu	Vefat	89	25.4
	Evli, Beraber	232	66.3
	Evli Ayrı/Boş.	29	8.3
	Toplam	350	100.0
Ekonomik Durum	Düşük	61	17.4
	Orta	227	64.9
	Yüksek	62	17.7
	Toplam	350	100.0
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	27	7.7
	Bir kardeş	124	35.4
	İki kardeş	85	24.3
	Üç ve üstü	114	32.6
	Toplam	350	100.0
Doğum Sırası	Tek	27	7.7
	İlk	122	34.9
	Ortanca	81	23.1
	Son	120	34.3
	Toplam	350	100.0
İlişki Süresi	0-12 ay	37	10.6
	1-2 yıl	32	9.1
	2-3 yıl	27	7.7
	3 yıl ve üstü	254	72.6
	Toplam	350	100.0
Geçmiş İlişki Deneyimi Var mı?	Evet	226	64.6
	Hayır	124	35.4
	Toplam	350	100.0

Çalışmaya katılan 350 katılımcının demografik özellikleri aşağıda özetlenmiştir:

Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %53,4'ü erkek (n = 187), %46,6'sı kadın (n = 163) olup, toplamda 350 katılımcı yer almıştır. Yaş grupları incelendiğinde, katılımcıların %13,7'si 18-25 yaş aralığında (n = 48), %52,0'si 26-40 yaş aralığında (n = 182) ve %34,3'ü 41 ve üstü yaş aralığında (n = 120) bulunmaktadır. Eğitim düzeyine göre dağılımda katılımcıların %3,7'si ilköğretim veya ortaokul mezunu (n = 13), %11,7'si lise mezunu (n = 41), %67,4'ü lisans mezunu (n = 236) ve %17,1'i yüksek lisans veya doktora mezunu (n = 60) olarak belirlenmiştir. Ebeveynlerin beraberlik durumu açısından, katılımcıların %25,4'ünün ebeveyni vefat etmiş (n = 89), %66,3'ünün ebeveyni evli ve beraber (n = 232), %8,3'ünün ebeveyni ise ayrı veya boşanmış (n = 29) olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik durum dağılımında katılımcıların %17,4'ü düşük gelirli (n = 61), %64,9'u orta gelirli (n = 227) ve %17,7'si yüksek gelirli (n = 62) olarak tanımlanmıştır. Kardeş sayısı açısından katılımcıların %7,7'si tek çocuk (n = 27), %35,4'ü bir kardeşe (n = 124), %24,3'ü iki kardeşe (n = 85) ve %32,6'sı üç veya daha fazla kardeşe sahip (n = 114) olduklarını belirtmişlerdir. Doğum sırasına göre katılımcıların %7,7'si tek çocuk (n = 27), %34,9'u ilk çocuk (n = 122), %23,1'i ortanca çocuk (n = 81) ve %34,3'ü son çocuk (n = 120) olarak sınıflandırılmıştır. İlişki süresi dağılımı ise katılımcıların %10,6'sının 0-12 ay (n = 37), %21,4'ünün 1-2 yıl (n = 75), %7,7'sinin 2-3 yıl (n = 27), ve %60,3'ünün 3 yıl ve üstü (n = 254) süredir ilişkide olduğunu göstermektedir. Son olarak, geçmiş ilişki deneyimi olan katılımcıların %64,6'sı (n = 226) evet derken, %35,4'ü (n = 124) hayır demiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde veri toplama araçları hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

Pozitif psikolojinin farklı alanlardaki çalışmalara yansımasıyla beraber romantik ilişkilerde de pozitif özelliklere odaklanılmaya başlanmıştır ve bununla beraber Urbano-Contreras, Martínez-González & Iglesias-Garcia (2018) "Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ölçeği" geliştirmişlerdir. Türkçe form uyarlamasında romantik ilişkisi olan 275 katılımcı (156 kadın, 119 erkek) üzerinden yapılan çalışmada her bir madde için madde faktör yükü .49 ila .94 arasında sonuç almıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise orijinal ölçekte yer alan altı adet alt faktörlü yapı uyarlama çalışmasında da iyi uyum göstermiştir [$\chi 2$ (171) = 2,121., p =.00; $\chi 2$/df- ratio = 2.12; CFI= .94, NNFI = .93; SRMR= .03; RMSEA = .06]. Ölçeğin tamamı için yapılan iç tutarlılık analizi sonucu 0.90

olarak bulunmuşken alt faktörlerin iç tutarlılık analiz sonuçları .78 ila .81 arasında değişkenlik göstermiştir. Bu bulgular Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ölçeği uyarlamasının başarılı olduğunu bu değişkeni ölçmekte geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur. 4'lü likert tipi ve 21 maddeden oluşan bu ölçekte alınabilecek maksimum puan 84 minimum puan ise 21'dir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçekten alınan puan arttıkça romantik ilişkilerde öznel iyi oluş artmaktadır (Çaykuş ve Mutlu, 2019).

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Ellis ve Beck'in bilişsel davranışçı terapilerde oluşturmuş olduğu kuramsal zemine dayanarak geliştirilen, altı faktör ikisi ters olmak üzere 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek 5'li likert olacak şekilde geliştirilmiştir. İç tutarlık analiz sonucu ölçeğin tamamı için .85 olarak hesaplanmıştır ve her bir faktör .3.için yapılan ayrı analizlerde iç tutarlılık sonucu .53 ila .81 arasında değişmiştir. Geliştirilen ölçek ile Akılcı olmayan İnançlar Ölçeği arasındaki korelasyon .34, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile arasındaki korelasyon ise .45 olarak saptanmıştır. Bu bulgular geliştirilen ölçeğin geçerli ve güvenilir olarak literatürümüzde kullanılabileceğini desteklemiştir (Sarı ve Korkut Owen, 2015).

Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Buunk (1981) tarafından 5'likert tipi olacak şekilde geliştirilen 9 maddelik duygusal bağımlılık ölçeği, Karakurt (2001) tarafından literatürümüze kazandırılmıştır. Orijinal ölçekte .81 olan iç tutarlılığı sonucu uyarlama ölçekte de güvenirliğini korumuştur. Orijinalinde 5'li likert yapı ile geliştirilen ölçek literatürümüze uyarlanırken 7'li likert yapı ile uyarlanmıştır. Sadece 1 maddesi ters maddeden oluşan 9 maddelik bu ölçekte toplam varyansın %48.2'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı vardır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılar hakkında daha iyi tanımlayıcı bilgilere sahip olmak amacıyla 9 soru ile ayrıntılandırılan "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulup katılımcılara sunulmuştur. Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durumu, anne baba birlikteliği durumu, kardeş sayısı, kardeş sırası, ilişki süresi ve daha önce bir ilişkisi olup olmadığı durumları ile alakalı sorular yer almıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler, tez konusu belirlenip kullanılacak uygun ölçekler için yazarlarından gerekli izinler ve 737859 sayılı 14.02.2024 tarihli etik kurulu onayı alındıktan sonra gönüllülük esaslı olacak şekilde 2024 yılı içerisinde ilişkisi olan/evli/nişanlı/sözlü bireylerden elde edilmiştir. Çevrimiçi ortamda veri toplamaya olanak sağlayan Google form üzerinden katılımcılara Kişisel Bilgiler Formu, Duygusal Bağımlılık Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği katılımcılara ulaştırılmıştır. Ölçekler ve form doldurulmadan önce katılımcılara çalışmanın amacını, araştırmanın bilgilerini ve gizlilik ilkesini açıklayan bir bilgilendirme metni ve yönerge sunulmuştur.

3.5. Veri Analizi

Toplanan veriler, bilgisayar ortamında SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin toplanması sonrası verilerde kayıp ve uç değer kontrolü yapılmıştır. Araştırmada bulunan 386 kişiden toplanan veriler sonrasında 36 katılımcının yanıtları tutarsız demografik yanıtlar nedeniyle analiz dışında tutulmuştur. Örneğin; kardeş sayısı sorusuna tek çocuğum yanıtını verip doğum sırasında 3. Sırada doğdum yanıtını veren ve bunun gibi tutarsızlığı ayan olan 36 katılımcının yanıtı analiz dışına alınmıştır. Daha sonrasında verilerde kullanılacak testlerin kararını vermek amacıyla veriler normallik testine tabi tutulmuştur. Bu amaçla elde edilen verilerin histogram grafiklerine ve basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Tabachnick & Fidell (2013)'ün belirttiği gibi basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5-+1.5 aralığında normal dağılım gösterir şekilde dağılmıştır ve bu sebeple analiz yapılırken parametrik testlerden faydalanılmıştır. İlk olarak, kişisel bilgi formundaki demografik bilgilerin frekans ve yüzde değerleri analiz edilmiştir. Değişkenlerin betimsel istatistikleri incelenmiştir.

Bağımlı değişkenin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Bunun için değişkenlerin cinsiyet ve daha önce ilişki yaşayıp yaşamama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Ebeveyn beraberlik durumu, ekonomik gelir durumu, eğitim durumu, kardeş sayısı, doğum sırası, ilişki süresi ve yaş faktörlerine göre farklılaşmayı test etmek için ise tek yönlü varyans analizi testi uygulanmıştır. Var olan farklılaşmanın hangi gruplar

arasındaki farktan kaynaklandığını tespit etmek için ise Tukey HSD Post Hoc testi uygulanmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni ve bağımsız değişkenleri arasında olan ilişkinin test edilmesi amacıyla ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi kullanılmıştır. Regresyon modeli oluştururken ön şartlardan biri olan çoklu bağlantıyı test etmek amacıyla da Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır ve çoklu bağlantı bulunamamıştır. Bu sebeple sadece ilişkideki öznel iyi oluş değişkeni ile duygusal bağımlılık değişkeni arasında bir doğrusal regresyon modeli oluşturulmuştur. Araştırmanın analizleri yapılırken bulguların yorumlanması için anlamlılık düzeyi ölçütü $p<.05$ tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2016).

4. BULGULAR

Bu bölümde, kullanılan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiş olan verilere ait istatiksel analizlerin bulguları açıklanmıştır.

4.1. Ölçme Araçları Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Tablo 4.1. Ölçme Araçları Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri Tablosu

Ölçekler	N	x	Ss	Shx	Min.	Maks.	Çarp.	Bask.
RİÖİOÖ	350	2.91	.44	.02	1.48	3.95	-.30	.31
RİAOİÖ	350	2.83	.57	.03	1.47	4.33	.15	-.33
DBÖ	350	4.40	1.36	.07	1.11	7	-.11	-.69

RİÖİOÖ: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, RİAODÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, DBÖ: Duygusal Bağımlılık Ölçeği.

Tablo 4.1.'de katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam puanlarına dair aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, ölçekten alınan en düşük ve en yüksek puan, çarpıklık ve basıklık değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçekten elde edilen toplam puanların aritmetik ortalaması x=2.91, standart sapma değeri Ss=.44, standart hata değeri Shx=.02, alınmış olan en düşük puan 1.48, alınan en yüksek puan 3.95'tir. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçekten elde edilen toplam puanların aritmetik ortalaması x=2.83, standart sapma değeri Ss=.57, standart hata değeri Shx=.03, alınmış olan en düşük puan 1.47 en yüksek puan ise 4.33'tür. Duygusal Bağımlılık Ölçekten elde edilen toplam puanların aritmetik ortalaması x=4.40, standart sapma değeri Ss=1.36, standart hata değeri Shx=.07, alınmış olan en düşük puan 1.11 en yüksek puan ise 7'dir. Yapılan normallik analizlerinde ise araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında üç ölçekte de bu değerler -1.5 ila +1.5 arasında hesaplanmıştır. Bu değerler de Büyüköztürk ve ark. (2016)'nın bir veri dağılımının normal dağılım olarak kabul edilmesi için kriter olarak ortaya koydukları -1.5 ila +1.5 basıklık ve çarpıklık aralık değerinin içinde yer aldığı için verilerin her bir ölçekte olan dağılımının normal dağılım gösterdiğini söylemek mümkün. Dolayısıyla elde edilen bu değerlere göre araştırmada kullanılacak analizlerde parametrik testlerden faydalanılarak ilerlenmeye karar verilmiştir.

4.2. Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Analizi Bulguları

Bu kısımda kullanılan ölçeklere ait iç tutarlılık analiz bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Cronbach Alpha Analiz Değerleri Tablosu

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
RİÖİOÖ	21	.90
RİAOİÖ	30	.91
DBÖ	9	.89

RİÖİOÖ: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, RİAODÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, DBÖ: Duygusal Bağımlılık Ölçeği.

Tablo 4.2'de araştırma kapsamında uygulanmış olan ölçeklere ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları RİÖİOÖ için .90, RİAOİÖ için .91 ve DBÖ için .89 olarak hesaplanmıştır. Test maddelerinin homojenliğinin ölçümü olarak da kabul edilen Cronbach Alpha değerinin 0.70 ve üzerinde olması testin güvenirliğinin bir göstergesidir (Nunnaly & Bernstein, 1994). Bu bağlamda da araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin üçünün de güvenirlik kriterlerini yerine getirdiğini söylemek mümkün.

4.3. Bağımlı Değişkenin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular

Bu bölümde ölçeklerden alınan ortalama puanların farklı gruplara göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına dair analizler yapılmıştır.

4.3.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.3. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyet Faktörüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Analizi Tablosu

Cinsiyet	N	x	Ss	F	p
Erkek	187	2.95	.46		
Kadın	163	2.86	.42	.54	.079

Tablo 4.3. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının cinsiyet faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($F=.54$; $p>0.05$).

4.3.2. Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.4. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Yaş Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

Yaş	N	x	Ss	F	p
18-25	48	3.14	.34		
26-40	182	2.92	.44	10.64	.000
41 ve Üstü	120	2.80	.45		

Tablo 4.4. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların ortalamalarının yaş faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları yaş faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F=10.64$; $p<0.05$). Yapılan Post-Hoc (Tukey HSD) testi sonrasında bu anlamlı farklılaşmanın 18-25 yaş grubunun 26-40 ve 41 ve üstü yaş gruplarından farklılaşmasından dolayı kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.3.3. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.5. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

Eğt. Düzeyi	N	x	Ss	F	p
İlk/Ortaokul	13	3.06	.42		
Lise	41	2.94	.45		
Lisans	236	2.90	.44	.71	.543
Yüksek Öğrt.	60	2.88	.46		

Tablo 4.5. İncelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların eğitim düzeyi faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları eğitim düzeyi faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=.71$; $p>0.05$).

4.3.4. Ebeveynlerin Beraberlik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.6. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ebeveyn Beraberlik Durumu Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

E.B.D	N	x	Ss	F	p
E.B.V	89	2.87	.42		
E.E.B	232	2.93	.44	.55	.58
E.E.A/B	29	2.87	.50		

E.B.D: Ebeveyn Beraberlik Durumu, E.B.V: Ebeveynlerden Biri Vefat Etti, E.E.B: Ebeveynler Evli ve Birlikte Yaşıyor, E.E.A/B: Ebeveynler Evli ve Ayrı Yaşıyor/Boşanmış.

Tablo 4.6. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların ebeveyn beraberlik durumu faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları ebeveyn beraberlik durumu faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=0.55$; $p>0.05$).

4.3.5. Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.7. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Ekonomik Düzey Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

Gelir	N	x	Ss	F	p
Düşük	61	2.94	.48		
Orta	227	2.89	.43	.59	.56
Yüksek	62	3.94	.46		

Tablo 4.7. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların ekonomik düzey faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları ekonomik düzey faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=0.59$; $p>0.05$).

4.3.6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.8. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Kardeş Sayısı Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

Kardeş Sayı	N	x	Ss	F	p
Tek çocuk	27	2.94	.49		
1 kardeş	124	2.97	.44	2.70	.046
2 kardeş	85	2.80	.40		
3 ve üstü	114	2.91	.45		

Tablo 4.8. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların kardeş sayısı faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları kardeş sayısı faktörüne anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F=2.70$; $p<0.05$). Yapılan Post-Hoc (Tukey HSD) testine göre bu farklılaşma, bir kardeşi olan grupla iki kardeşi olan grup arasındaki farklılaşmadan kaynaklanmaktadır.

4.3.7. Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.9. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Doğum Sırası Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

Doğum Sıra	N	x	Ss	F	p
Tek Çocuk	27	2.94	.49		
İlk Çocuk	122	2.92	.44	.19	.899
Ortanca	81	2.88	.43		
Son Çocuk	120	2.92	.45		

Tablo 4.9. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların doğum sırası faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları doğum sırası faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=.19$; $p>0.05$).

4.3.8. Devam Eden İlişkinin Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.10. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı Ortalamalarının Devam Eden İlişkinin Süresi Faktörüne Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

İlişki Süresi	N	x	Ss	F	p
0-12 ay	37	2.93	.41		
1-2 yıl	32	3.03	.39		
2-3 yıl	27	3.14	.44	4.12	.007
3 yıl ve üstü	254	2.87	.45		

Tablo 4.10. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların devam eden ilişki süresi faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları devam eden ilişki süresi faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (F=4.12; p>0.05). Yapılan Post-Hoc (Tukey HSD) testine göre 3 yıl ve üstü ilişki süresine sahip olan grupla 2-3 yıl ilişki süresine sahip olan grubun puanlarının arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

4.3.9. Daha Önce Romantik İlişki Yaşamış Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Bulguları

Tablo 4.11. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Daha Önce İlişki Yaşamış Olma Durumu Faktörüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-testi Analizi Tablosu

Geçmiş İlişk.	N	x	Ss	F	p
Evet	226	2.89	.45		
Hayır	124	2.95	.43	.44	.201

Tablo 4.11. incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının daha önce ilişki yaşamış olma durumu faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Yapılan analize göre Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları daha önce ilişki yaşamış olma durumu faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (F=.44; p>0.05).

4.4. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Tablo 4.12'de Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanları ve Duygusal Bağımlılık Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var olup olmadığına dair uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.12. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tablosu

Değişkenler	**RİÖİÖ**	**RİAOİÖ**	**DBÖ**
RİÖİÖ	1	-.055	.45**
RİAOİÖ		1	.34**
DBÖ			1

*p<0.05, RİÖİÖ: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, RİAOİÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, DBÖ: Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Tablo 4.12.'da çalışmanın ana değişkenlerini ölçmekte yararlanılan ölçek puanlarının arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları görülmektedir. Tablo incelendiğinde Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Romantik İlişkilerde Akılcı olmayan İnançlar Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.055$, $p>0.05$); Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.450$, $p<0.01$); Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanları ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.343$, $p<0.01$).

4.5. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmamızda 1 bağımlı değişken (romantik ilişkilerde öznel iyi oluş) ve 2 bağımsız değişken (Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve duygusal bağımlılık) bulunmaktadır. Yapılan korelasyon analizleri sonucu bağımlı değişkenin yalnızca 1 bağımsız değişkenle arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır ve bundan dolayı analizlere basit doğrusal regresyon analizi yapılarak devam edilmiştir. Bu bölümde bu analize yönelik bulgular incelenmiştir.

Tablo 4.13. Duygusal Bağımlılık Değişkeninin Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Değişkenini Yordamasına İlişkin Uygulanan Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	**B**	**Shx**	**β**	**t**	**p**	**R**	**R^2**	**ΔR^2**	**F**
Sabit	2.26	.072		31.39	**				
DBÖ	.15	.016	.450	9.41	**	.450	.203	.201	88.58**

**P<0.01, DBÖ: Duygusal Bağımlılık Ölçeği.

Tablo 4.13.'de görüldüğü üzere araştırmada gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi bulguları sonucuna göre, Duygusal Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puanlar Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu regresyon analizine göre Duygusal Bağımlılık toplam varyansın % 20.1'ini açıklamaktadır (r^2= .201; $F_{(1,348)}$ = 88.58; p<.001).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışma, 18-71 yaş aralığında olup bir romantik ilişki yaşan bireylerin ilişkilerindeki öznel iyi oluşlarının romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve duygusal bağımlılıkları değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmanın amaçları ve alt amaçları doğrultusunda gerçekleştirilmiş analizlere ait bulgular yorumlanarak alan yazını perspektifinde tartışılmıştır.

5.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığında Dair Tartışma ve Yorum

Bu bölümde romantik ilişkilerde öznel iyi oluş değişkeninin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ebeveyn beraberlik durumu, ekonomik durum, kardeş sayısı, doğum sırası, ilişki süresi ve daha önceki romantik ilişki deneyimi faktörlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz bulgularının sonuçları tartışılmıştır.

5.1.1. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, hem erkeklerin hem de kadınların romantik ilişkilerde benzer düzeyde öznel iyi oluş deneyimlediklerini ortaya koymaktadır.

Öncelikle, elde edilen bulgular literatürdeki mevcut araştırmalarla uyumludur. Örneğin, Diener & Seligman (2002) öznel iyi oluşun cinsiyete göre önemli bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Aynı şekilde, Myers & Diener (1995), genel olarak mutluluk ve yaşam memnuniyeti üzerinde cinsiyetin minimal bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Yine benzer şekilde Hupper & So (2013)'ün yaptığı bilimsel araştırma da bizim bulgumuzu destekler nitelikte bulgulara sahiptir. Bu bulgular, ilişkideki bireylerin öznel iyi oluşlarının büyük ölçüde kişisel ve ilişkisel faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir ve cinsiyetin bu konuda belirleyici bir faktör olmadığını desteklemektedir (Haring-Hidore et al., 1985; Diener & Fujita 1995; Pinquart & Sörensen 2001; Schimmack et al., 2002). Satıcı ve Deniz (2018)'in yürüttüğü bir başka araştırma olan ve 289.708 örnekleme ulaşılan meta analiz çalışması

sonucu da ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bulgular, ilişkisel terapistler ve danışmanlar için önemli pratik çıkarımlar taşımaktadır. Cinsiyet farklılıklarına odaklanmak yerine, terapistlerin ve danışmanların ilişkisel dinamiklere ve bireylerin ilişki içindeki duygusal deneyimlerine odaklanmaları daha yararlı olabilir. Gelecekteki araştırmalar, öznel iyi oluşu etkileyen diğer faktörleri (örneğin, ilişki süresi, kültürel normlar, bireysel kişilik özellikleri) daha ayrıntılı olarak inceleyerek bu bulguları genişletebilir. Ancak yine de literatürde bizim bulgumuzu desteklemeyen nitelikte araştırmalar olduğunu da göz ardı etmemek gerekir (Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999; Matud, 2004; Özbay ve ark., 2012; Zuckerman, Li, Hall, 2016; Batz-Barbarich et al., 2018).

Sonuç olarak, bu çalışma, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyarak, literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. İyi oluşun cinsiyete göre değişip değişmediğine dair bulguların farklılık göstermesi, metodolojik, kültürel, sosyal, psikolojik ve biyolojik faktörlerden kaynaklanabilir. Bu faktörler, araştırma sonuçlarının çeşitliliğini ve karmaşıklığını artırarak, farklı çalışmaların neden farklı sonuçlar verdiğini açıklayabilir. Her bir araştırma, belirli bir bağlam içinde değerlendirilmelidir ve sonuçların genellenebilirliği bu bağlamda dikkatlice ele alınmalıdır.

5.1.2. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışma, romantik ilişkisi olan kişilerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarının yaş faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulguları, 18-25 yaş grubunun öznel iyi oluş seviyelerinin, 26-40 yaş grupları ve 41 ve üstü yaş gruplarından daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, çeşitli psikolojik ve sosyolojik teoriler ışığında ele alınabilir.

Genç yetişkinler (18-25 yaş grubu), romantik ilişkilerinde daha yüksek bir öznel iyi oluş düzeyi yaşayabilirler çünkü bu dönem, genellikle yeni deneyimlerin, yoğun duyguların ve kişisel keşiflerin yaşandığı bir dönemdir (Arnett, 2000). Bu yaş grubundaki bireyler, romantik ilişkilerde daha fazla heyecan ve yenilik deneyimleme eğilimindedirler ki bu da onların öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir (Furman & Buhrmester, 1992).

26-40 yaş grubu, genellikle kariyer, aile kurma ve çocuk yetiştirme gibi hayatın daha zorlayıcı ve stresli dönemlerini içermektedir (Erikson, 1963). Bu yaş grubundaki bireyler, romantik ilişkilerinde daha fazla sorumluluk ve baskı hissedebilirler ki bu da öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Cohen & Wills, 1985). Bu durum, araştırmamızın bulgularında da görüldüğü gibi, orta yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarının daha düşük olmasına neden olabilir.

41 ve üstü yaş grubu ise genellikle "boş yuva" sendromu ve yaşlanma ile ilgili endişelerle karşı karşıya kalır (Pinquart & Sörensen, 2000). Bu dönemde, bireylerin romantik ilişkilerinde yaşanan değişiklikler ve uzun süreli birlikteliklerin getirdiği rutin, öznel iyi oluşu olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, yaşla birlikte artan sağlık sorunları ve sosyal destek ağlarının daralması da bu yaş grubunun romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Umberson et al., 2010).

Sonuç olarak, bu çalışma, romantik ilişkisi olan kişilerin öznel iyi oluşlarının yaşa bağlı olarak değiştiğini ve genç yetişkinlerin (18-25 yaş) daha yüksek bir öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşa bağlı psikososyal gelişim teorileri ile tutarlıdır ve romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun yaşa göre farklılaştığını anlamak için önemli bir perspektif sunmaktadır.

5.1.3. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarının, eğitim düzeyi faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Araştırmalar, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun genellikle bireylerin kişilik özellikleri, iletişim becerileri ve ilişkideki uyum gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Eğitim düzeyi, bu bağlamda dolaylı bir etkiye sahip olabilir ancak doğrudan belirleyici bir faktör değildir. Örneğin, Bradbury & Karney (2024), eğitim düzeyinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini araştırmış ve eğitim düzeyinin tek başına belirleyici olmadığını, daha ziyade bireylerin sosyal destek sistemleri ve iletişim kalitesi gibi faktörlerin daha önemli olduğunu bulmuşlardır.

Benzer şekilde, Fincham & Beach (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, eğitim düzeyi ile romantik ilişkilerdeki mutluluk arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmacılar, eğitim düzeyinin bireylerin yaşam tatmini ve genel mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini, ancak romantik ilişkilerdeki spesifik iyi oluşun daha çok kişisel ve ilişki dinamiklerine bağlı olduğunu belirtmişlerdir.

Eğitim düzeyi, bireylerin bilgi ve beceri düzeyini artırarak dolaylı olarak ilişkilerdeki çatışma çözme stratejilerini ve iletişim kalitesini etkileyebilir (Halford, Sanders, & Behrens, 2001). Ancak, bu etkiler dolaylı olup, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun temel belirleyicileri arasında yer almamaktadır. Araştırmamızın bulguları, bu bağlamda literatürdeki mevcut bilgileri desteklemekte ve eğitim düzeyinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koyarak, ilişkisel dinamiklerin ve bireysel özelliklerin daha belirleyici faktörler olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular, gelecekteki araştırmalar için önemli bir referans noktası oluşturmaktadır ve eğitim düzeyinin ötesinde, romantik ilişkilerdeki iyi oluşu belirleyen diğer faktörlere odaklanılması gerektiğini göstermektedir.

5.1.4. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Ebeveyn Beraberlik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışma, romantik ilişkilere sahip bireylerin öznel iyi oluşlarının, ebeveynlerinin beraberlik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlar, bu faktöre göre iyi oluşun değişmediği yönündedir. Bu bölümde, bulguların literatürdeki diğer çalışmalarla olan uyumu tartışılacaktır.

Öncelikle, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun birçok faktörden etkilendiği bilinmektedir (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Ancak, bu çalışmanın bulguları, ebeveynlerin beraberlik durumunun bu faktörler arasında belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir. Bu sonuç, Amato ve Keith (1991) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasıyla da uyumludur. Amato ve Keith, ebeveyn boşanmasının çocuklar üzerindeki etkilerini incelemiş ve birçok durumda bu etkinin zamanla azaldığını veya yetişkinlik döneminde belirgin olmadığını bulmuşlardır.

Benzer şekilde, Hetherington ve Stanley-Hagan (1999), boşanmış ailelerin çocuklarının, yetişkinlik dönemlerinde romantik ilişkilerinde genellikle sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurabildiklerini belirtmiştir. Bu da, ebeveynlerin beraberlik durumunun, çocukların romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarını belirlemede kritik bir faktör olmadığını desteklemektedir. Ayrıca, boşanmış ebeveynlerin çocuklarının, romantik ilişkilerde çatışma çözme becerileri ve uyum açısından evli ebeveynlerin çocuklarından farklı olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Demo & Acock, 1988).

Bu çalışmanın bulguları, sosyal öğrenme teorisi bağlamında da değerlendirilebilir. Bandura & Walters (1977)'nin sosyal öğrenme teorisine göre, bireyler, ebeveynlerinden gözlemleyerek ve model alarak davranışlarını şekillendirirler. Ancak, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun, bireyin kendi deneyimleri ve kişisel özellikleri tarafından daha güçlü bir şekilde etkilendiği anlaşılmaktadır (Karney & Bradbury, 1995). Dolayısıyla, ebeveynlerin beraberlik durumunun, bireyin romantik ilişkilerindeki iyi oluşunu doğrudan belirlemediği sonucuna varılabilir.

Literatürde çalışmamızda bulduğumuz sonucun aksini savunan görüşler de mevcuttur. Öncelikle, boşanmış ebeveynlerin çocuklarının romantik ilişkilerde daha fazla sorun yaşadıklarını ve bu durumun öznel iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Amato, 2001). Bu çalışmalara göre, ebeveyn boşanması, çocukların romantik ilişkilerde güven eksikliği ve bağlanma sorunları yaşamalarına yol açabilir. Bu durum, yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerdeki memnuniyet ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyebilir.

Benzer şekilde, Rodgers ve Rose (2002), boşanmış ebeveynlerin çocuklarının, evli ve birlikte yaşayan ebeveynlerin çocuklarına göre daha yüksek düzeyde psikolojik stres ve depresyon yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu durum, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, ebeveynlerden birinin vefat etmesi durumunda da benzer sonuçlar gözlenmiştir. Worden (1996), ebeveyn kaybının çocuklar üzerinde uzun vadeli psikolojik etkileri olduğunu ve bu etkinin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerde kendini gösterebileceğini belirtmiştir.

Ebeveynlerin beraberlik durumu ile ilgili olarak, Hetherington ve Kelly (2002), boşanmış ebeveynlerin çocuklarının, sağlıklı ve uzun süreli romantik ilişkiler kurmada zorluk yaşadıklarını ve bu durumun öznel iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini öne

sürmüşlerdir. Bu bulgular, ebeveynlerin beraberlik durumunun bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk ve memnuniyet düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Ayrıca, sosyal öğrenme teorisi bağlamında, ebeveynlerin evliliklerinde yaşadıkları sorunların çocuklar üzerinde model alınabilecek olumsuz örnekler oluşturabileceği ve bu durumun çocukların kendi romantik ilişkilerine yansıyabileceği belirtilmiştir (Bandura, 1986). Bu bağlamda, ebeveynlerin evlilik durumunun, çocukların romantik ilişkilerdeki davranışlarını ve ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarını etkileyebileceği öne sürülmüştür.

Sonuç olarak, bu çalışma, ebeveynlerin beraberlik durumunun, romantik ilişkilere sahip bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, literatürdeki mevcut çalışmalarla uyumlu olup, ebeveynlerin beraberlik durumunun, bireyin romantik ilişkilerdeki iyi oluşunu belirlemede kritik bir faktör olmadığını öne sürmektedir.

5.1.5. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışma, romantik ilişkisi olan kişilerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarının farklı ekonomik gelir durumu faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgularımız, ekonomik gelir düzeyinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır.

Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin genel memnuniyet ve duygusal deneyimlerinin toplamını ifade eder (Diener, 1984). Daha önce yapılan çalışmalar, ekonomik gelir düzeyinin bireylerin genel mutluluğu ve yaşam memnuniyeti üzerinde etkili olduğunu öne sürmüştür (Diener & Biswas-Diener, 2002). Ancak, romantik ilişkiler bağlamında yapılan bu araştırma, gelir düzeyinin bu özel alandaki iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişkiler, bireylerin sosyal destek, sevgi ve aidiyet gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir rol oynar (Reis & Shaver, 1988). Bu bağlamda, ekonomik durumun bu tür ilişkilerdeki memnuniyet ve iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi olmaması, ilişkisel dinamiklerin daha belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Örneğin, tatmin edici bir iletişim, karşılıklı güven ve duygusal destek, romantik ilişkilerdeki iyi oluşu şekillendiren temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Fincham & Beach, 2010).

Ekonomik gelir düzeyinin, bireylerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı bulgusu, literatürdeki bazı çalışmalara paralel olarak değerlendirilebilir. Örneğin, Roberts ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında, ekonomik gelir düzeyinin genel yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, ancak romantik ilişkilerdeki memnuniyet üzerinde aynı derecede belirleyici olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, ekonomik gelir düzeyinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşu etkilediğini öne süren bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Foa ve Foa (1980), ekonomik kaynakların paylaşımının romantik ilişkilerdeki memnuniyet üzerinde etkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkilerdeki iyi oluşu artırmak için ekonomik refahın tek başına yeterli olmadığını, daha ziyade ilişkisel faktörlerin ön planda olduğunu vurgulamaktadır. Gelecek araştırmalarda, bu ilişkisellik dinamiklerinin daha derinlemesine incelenmesi ve farklı kültürel bağlamlarda bu bulguların geçerliliğinin test edilmesi önem arz etmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, ekonomik gelir düzeyinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, romantik ilişkilerin doğasını ve bu ilişkilerdeki memnuniyeti belirleyen faktörleri anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır.

5.1.6. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, romantik ilişkisi olan kişilerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarının sahip olunan kardeş sayısı faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, iki kardeşi olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin, bir kardeşi olan bireylere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, kardeş sayısının, bireylerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarından memnuniyet düzeylerini ve duygusal iyi oluşlarını içeren bir kavramdır (Diener, 1984). Romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş ise, bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini ne kadar mutlu ve memnun hissettikleri ile ilgilidir (Reis & Gable, 2003). Kardeş sayısının bu durumu nasıl etkilediği, aile dinamikleri ve bireysel psikolojik gelişim bağlamında değerlendirilebilir.

Aile dinamikleri açısından bakıldığında, iki kardeşi olan bireyler genellikle daha fazla rekabet ve kaynak paylaşımı gibi durumlarla karşı karşıya kalabilirler (Dunn, 1988). Bu rekabet ve paylaşım, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Bir kardeşi olan bireyler ise, bu tür rekabet ve paylaşım dinamiklerinden daha az etkilenerek daha yüksek bir öznel iyi oluş düzeyine sahip olabilirler. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerinde de kendini gösterebilir; daha az rekabet ve paylaşım dinamiklerine maruz kalan bireyler, romantik ilişkilerinde daha memnun ve mutlu olabilirler (Belsky et al., 1984).

Psikolojik gelişim açısından, iki kardeşi olan bireyler, erken yaşlardan itibaren daha fazla sorumluluk ve bağımsızlık geliştirmek zorunda kalabilirler. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla stres ve baskı hissetmelerine yol açabilir (Buhrmester & Furman, 1987). Bir kardeşi olan bireyler ise, genellikle daha fazla ebeveyn desteği ve dikkatine sahip olurlar, bu da onların romantik ilişkilerinde daha yüksek bir öznel iyi oluş düzeyi sergilemelerine katkıda bulunabilir (Updegraff et al., 2002).

Bu bulgular, kardeş sayısının bireylerin romantik ilişkilerindeki öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde etkileyebileceğini göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları daha ayrıntılı bir şekilde incelemeli ve farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlarda da test edilmelidir. Ayrıca, bu çalışmanın bulguları, terapistler ve aile danışmanları için önemli bilgiler sunabilir ve kardeş dinamiklerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamak için kullanılabilir.

5.1.7. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, romantik ilişkisi olan kişilerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarının doğum sırası faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, doğum sırasının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığına işaret etmektedir. Ancak, literatürde bu bulguyla çelişen ve doğum sırasının önemini vurgulayan çalışmalar da bulunmaktadır.

Alfred Adler (2013)'ün doğum sırası teorisi, bireylerin kişilik gelişiminde doğum sırasının kritik bir rol oynadığını ileri sürmektedir. Adler'e göre, ilk doğanlar genellikle daha sorumlu ve otoriterken, son doğanlar daha bağımlı ve isyankar olabilirler. Bu kişilik özellikleri, bireylerin romantik ilişkilerindeki davranış ve öznel iyi oluşlarını etkileyebilir (Adler, 2013). İlk doğanların daha sorumlu ve koruyucu olmaları, romantik ilişkilerinde

daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olma olasılıklarını artırabilirken, son doğanların daha asi ve bağımsız olmaları, ilişkilerinde farklı zorluklar yaşamalarına neden olabilir.

Örneğin, Sulloway (1996) doğum sırasının kişilik ve davranış üzerindeki etkilerini vurgulamış ve ilk doğanların liderlik özelliklerine, son doğanların ise yaratıcı ve asi özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, romantik ilişkilerde farklı deneyimler ve öznel iyi oluş düzeyleri ile sonuçlanabilir (Sulloway, 1996).

Paulhus, Trapnell ve Chen (1999) tarafından yapılan bir çalışma da doğum sırasının kişilik özellikleri üzerindeki etkilerini incelemiş ve doğum sırasının kardeşler arasındaki rekabet, ilişki dinamikleri ve öznel iyi oluş üzerinde belirleyici olabileceğini öne sürmüştür. Özellikle orta doğanların, hem abilerine hem de küçük kardeşlerine göre farklı sosyal stratejiler geliştirdikleri ve bu stratejilerin romantik ilişkilerdeki memnuniyeti etkileyebileceği belirtilmiştir (Paulhus, Trapnell, & Chen, 1999).

Buna karşılık, Jefferson, Herbst ve McCrae (1998) doğum sırasının kişilik özellikleri üzerindeki etkilerinin genellikle minimal olduğunu ve romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını ileri sürmüştür. Bu çalışma, mevcut bulgumuzu destekler nitelikte olup, doğum sırasının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını göstermektedir (Jefferson, Herbst, & McCrae, 1998).

Bu çalışmanın bulguları, doğum sırasının romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını gösteren araştırmalarla uyumludur. Ancak, doğum sırasının kişilik özellikleri ve diğer yaşam alanlarındaki etkileri konusundaki tartışmalar devam etmektedir. Gelecekteki araştırmalar, doğum sırasının romantik ilişkilerdeki rolünü daha ayrıntılı bir şekilde inceleyebilir ve bu konudaki farklı sonuçları açıklığa kavuşturabilir.

5.1.8. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun İlişki Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulguları, romantik ilişkisi olan kişilerin öznel iyi oluşlarının ilişki süresi faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Özellikle, üç yıl ve üzeri süreyle ilişkisi olanların öznel iyi oluş düzeylerinin, iki ila üç yıl arası ilişkisi olanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, uzun süreli ilişkilerde yaşanan olumsuzlukların bireylerin iyi oluş düzeylerine zarar verebileceğini öne süren önceki

çalışmaları desteklemektedir (Karney & Bradbury, 1995;Bradbury, Fincham, & Beach, 2000).

Uzun süreli ilişkilerin öznel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri, ilişkinin dinamikleri ve bireylerin değişen beklentileri ile açıklanabilir. Karney ve Bradbury (1995), uzun süreli ilişkilerde çiftlerin karşılaştığı çatışmaların ve çözülemeyen sorunların zamanla birikerek ilişkiden duyulan memnuniyeti azalttığını belirtmiştir. Bu bağlamda, ilişki süresi uzadıkça, çiftlerin yaşadığı sorunların artması ve çözüm bulmanın zorlaşması, öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etki yaratabilir (Bradbury et al., 2000).

Benzer şekilde, Lavner ve Bradbury (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, evli çiftlerin ilişkilerinin ilk beş yılındaki memnuniyet düzeylerinin, takip eden yıllarda anlamlı düzeyde azaldığı gösterilmiştir. Bu çalışmada, ilişkinin başlangıcında yüksek olan memnuniyet düzeylerinin, zamanla çeşitli stres faktörlerinin ve çözülmeyen çatışmaların etkisiyle düştüğü bulunmuştur. Bu durum, üç yıl ve üzeri ilişkisi olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olmasının bir göstergesi olabilir.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar uzun süreli ilişkilerin öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Heller ve Watson (2005), uzun süreli evliliklerin bireylerin yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşunu artırdığını belirtmiştir. Bu çalışmada, uzun süreli ilişkilerin bireyler arasında derin bağlar oluşturduğunu ve bu bağların duygusal destek ve güvenlik hissi sağlayarak iyi oluşu artırdığı öne sürülmüştür.

Benzer şekilde, Cohen ve Wills (1985), sosyal destek teorisi çerçevesinde uzun süreli ilişkilerin sağladığı sürekli sosyal desteğin bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırarak genel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini savunmuştur. Bu araştırmalarda, uzun süreli ilişkilerdeki olumlu duygusal bağların ve karşılıklı desteğin, bireylerin yaşam memnuniyetini artırabileceği vurgulanmıştır.

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun ilişki süresi faktörüne bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Üç yıl ve üzeri ilişkisi olan bireylerin, iki ila üç yıl arası ilişkisi olan bireylere göre daha düşük öznel iyi oluş düzeylerine sahip olması, uzun süreli ilişkilerde yaşanan sorunların birikici etkilerinden kaynaklanabilir. Ancak, bazı araştırmaların uzun süreli ilişkilerin olumlu etkilerini vurguladığı göz önünde bulundurularak, bu alandaki çelişkili bulguların daha fazla araştırılması gerekmektedir.

5.1.9. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Daha Önce Romantik İlişki Yaşamış Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşlarının daha önce romantik ilişki yaşamış olma faktörüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, bazı araştırmaların bulgularıyla tutarlıdır ve romantik ilişki deneyiminin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir.

Öncelikle, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşun sadece ilişkinin varlığı veya yokluğuyla değil, aynı zamanda ilişkinin kalitesi ve bireysel faktörlerle de ilişkili olduğu bilinmektedir (Diener & Seligman, 2002). Bu çalışma, daha önce romantik ilişki yaşamış olmanın öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstererek, ilişkilerin kalitesinin ve bireysel farklılıkların daha belirleyici olduğunu desteklemektedir.

Ancak, bu bulgulara rağmen, literatürde romantik ilişki deneyiminin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Marks ve Lambert (1998), daha önce romantik ilişki deneyimi olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmada, romantik ilişki deneyiminin bireylerin ilişki yönetimi becerilerini geliştirdiği ve bu becerilerin mevcut ilişkilerinde daha yüksek tatmin ve mutluluk sağladığı öne sürülmüştür. Aynı şekilde, Shackelford ve Buss (2000), romantik ilişki deneyiminin bireylerin partner seçimi ve ilişki sürdürülebilirliği konularında daha bilinçli kararlar almasına yardımcı olduğunu ve bu nedenle öznel iyi oluşlarını artırdığını belirtmiştir.

Drigotas ve Rusbult (1992) tarafından yapılan bir araştırma, romantik ilişki deneyiminin bireylerin ilişkiyi sürdürme ya da sonlandırma kararlarında önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu model, ilişkideki bağımlılığın ve bu bağımlılığın ilişki kalitesi üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına katkıda bulunmuştur. Bu bağlamda, daha önce romantik ilişki deneyimi olan bireylerin, mevcut ilişkilerinde daha bilinçli ve dikkatli kararlar alarak, ilişki kalitesini artırabilecekleri ve bu yolla öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilecekleri öne sürülebilir.

Bulguların çelişkili olmasının olası nedenlerinden biri, romantik ilişki deneyiminin bireylerin ilişki kalitesine olan etkisinin kültürel, sosyal ve bireysel faktörlere bağlı olarak

değişkenlik göstermesidir (Diener & Lucas, 2000). Örneğin, bireylerin ilişki deneyimlerinden öğrendikleri dersler ve bu deneyimlerin onların öznel iyi oluşlarına nasıl yansıdığı, büyük ölçüde kişisel deneyimlere ve ilişkilerin dinamiklerine bağlı olabilir.

Bu çalışma, romantik ilişkilerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle, ilişki kalitesinin ve bireysel faktörlerin bu etkilerdeki rolünü daha iyi anlamak, gelecekteki araştırmaların odak noktası olmalıdır. Ayrıca, farklı kültürel bağlamlarda ve demografik gruplarda yapılan çalışmalar, bu bulguların genellenebilirliğini artırmaya yardımcı olabilir.

5.4. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma ve Yorum

Bu bölümde romantik ilişkide öznel iyi oluş, ilişkiye dair akılcı olmayan inanışlar ve duygusal bağımlılık değişkenlerinin birbirleri arasındaki ilişki testi bulgularının tartışması yapılacaktır.

5.4.1. Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş İle İlişkiye Dair Akılcı Olmayan İnanışlar Değişkenleri Arasındaki Korelasyona Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışma, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile ilişkiye dair irrasyonel inanışlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Literatürde irrasyonel inanışların romantik ilişkiler üzerindeki etkisine dair çeşitli bulgular bulunmaktadır; bazı çalışmalar bu inanışların ilişkisel memnuniyeti olumsuz etkilediğini belirtirken, diğerleri bu etkinin doğrudan olmadığını veya bağlamsal faktörlere bağlı olduğunu öne sürmektedir.

Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarından memnuniyetlerini ve genel mutluluk düzeylerini ifade eder (Diener, 1984). Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş, partnerler arasındaki duygusal bağlılık, iletişim kalitesi ve karşılıklı destek gibi faktörlerle yakından ilişkilidir (Myers & Diener, 1995). İrrasyonel inanışlar ise, bireylerin gerçekçi olmayan ve mantıksız düşünce kalıplarını ifade eder ve genellikle ilişkilerde beklenti ve algıları şekillendirir (Ellis, 1962).

Bazı araştırmalar, irrasyonel inanışların romantik ilişkilerdeki memnuniyet ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Örneğin, Dehle & Weiss (2002), irrasyonel inanışların çiftler arasındaki çatışma sıklığını artırabileceğini ve ilişkisel tatmini azaltabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Möller & Van der Merwe (1997), irrasyonel inanışların iletişim problemlerine ve duygusal uzaklaşmaya yol açabileceğini bulmuştur.

Buna karşılık, bazı çalışmalar irrasyonel inanışların öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin doğrudan olmadığını, aracı değişkenler tarafından şekillendirildiğini öne sürmektedir. Örneğin, Lazarus (1993), irrasyonel inanışların etkisinin bireyin başa çıkma stratejileri ve duygusal zekası gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, bireylerin stresle başa çıkma becerileri yüksekse, irrasyonel inanışların olumsuz etkilerinin minimize edilebileceği görülmektedir.

Ayrıca, kültürel ve sosyal faktörler de bu ilişkiyi etkilemektedir. Kim & Hatfield (2004), farklı kültürel arka planlara sahip bireylerin ilişkilerinde irrasyonel inanışların etkisinin değişebileceğini, bazı kültürlerde bu inanışların ilişkisel tatmin üzerinde daha az belirleyici olduğunu göstermiştir. Bu da, irrasyonel inanışların etkisinin bağlamsal ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Bu çalışmanın bulguları, irrasyonel inanışların romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş üzerinde her zaman belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. İlişkisel tatmini ve mutluluğu etkileyen birçok diğer faktör bulunmaktadır. Örneğin, partnerler arasındaki güven düzeyi, ortak ilgi alanları, problem çözme becerileri ve sosyal destek gibi faktörler, ilişkisel mutluluğun önemli belirleyicileri olarak kabul edilmektedir (Gottman & Notarius, 2002). Romantik ilişkilerde ilişki doyumu ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını öne sürmüştür (Öcal Yüceol, 2016; Arslan, 2020). Bununla birlikte, Eken'in (2019) çalışmasında bu ilişki negatif yönlü olarak saptanmıştır. Bu bulguların yanı sıra, Sarı ve Korkut Owen'ın (2016) çalışması, ilişki doyumunun akılcı olmayan inançların "aşırı beklentiler" ve "farklı düşünmek" alt ölçekleri ile olumlu bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, akılcı olmayan inançların ilişki doyumu üzerindeki etkisinin tek yönlü bir yapıdan ziyade dinamik ve bağlama dayalı olduğunu ortaya koymaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif, negatif veya anlamlı olmaması, kullanılan ölçüm araçları, kültürel faktörler, bireysel farklılıklar ve ilişkinin özellikleri gibi birçok faktörden etkileniyor olabilir. Bu nedenle, akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı anlamak için daha kapsamlı ve bağlamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışmanın bulgularına ek olarak, klinik deneyimlerim de benzer bir durumu ortaya koymaktadır. Bir psikolojik danışman olarak, terapilerimde genellikle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT) yöntemini uyguluyorum. Kariyerimin başlarında, çoğunlukla danışanların irrasyonel inanışlarını çürütmeye yönelik bir terapi programı çiziyordum. Bu

yaklaşım, irrasyonel inanışların azalmasıyla birlikte danışanların sorunlardan daha az etkilenir hale gelmesini sağlıyordu, ancak bu her zaman onların genel mutluluğunu artırmada yeterince etkili olmuyordu.

Zamanla, bilgi ve deneyimlerim arttıkça, terapiye pozitif psikoloji metotlarını da eklemeye başladım. Bu yöntemleri irrasyonel inanışların çürütülmesiyle birleştirdiğimde, danışanlarımın öznel iyi oluş düzeylerinde daha belirgin ve daha hızlı bir iyileşme gözlemledim. Bu gözlemlerim, irrasyonel inanışların çürütülmesinin, bireyin öznel iyi oluşunu artırmada tek başına yeterli olmadığını, ancak pozitif psikoloji teknikleriyle birlikte kullanıldığında daha etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Dolayısıyla, bu çalışmada elde edilen bulgular, sadece araştırma verileriyle değil, aynı zamanda klinik uygulamalarımda da gözlemlediğim bir durumu yansıtmaktadır. İrrasyonel inanışların azaltılması, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir adım olsa da, bu sürece pozitif psikoloji tekniklerinin entegre edilmesi, öznel iyi oluşu artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, bulgumuzun, irrasyonel inanışların öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin, pozitif müdahalelerle desteklenmesi gerektiğine dair önemli bir işaret olduğunu düşünüyorum.

Bu gözlem ve deneyimler, irrasyonel inanışların yalnızca zayıflatılmasının değil, aynı zamanda bireylerin pozitif yönlerini güçlendiren stratejilerin de terapötik süreçte yer alması gerektiğini göstermektedir. Bu yaklaşım, hem klinik uygulamalar hem de araştırma bulguları açısından, öznel iyi oluşu artırmanın daha bütüncül ve etkili bir yolunu sunmaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışmada öznel iyi oluş ile irrasyonel inanışlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, bu iki değişken arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmaların, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları daha detaylı incelemesi ve aracı veya düzenleyici faktörleri dikkate alması önemlidir. Ayrıca, kültürel ve bireysel farklılıkların bu ilişkideki rolünü anlamak, ilişkisel danışmanlık ve terapötik müdahaleler için değerli bilgiler sağlayabilir.

5.4.2. Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş İle Duygusal Bağımlılık Değişkenleri Arasındaki Korelasyona ve Yapılan Regresyon Analizine Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş ile duygusal bağımlılık arasında pozitif yönlü orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, duygusal

bağımlılığın, öznel iyi oluşun %20'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, önceki literatürle uyumlu olmakla birlikte, farklı perspektiflerin de dikkate alınmasını gerektiren karmaşık bir ilişkiye işaret etmektedir.

Literatürde olumsuz olarak algılanan bir olgu olan duygusal bağımlılık değişkeninin kişinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşu ile pozitif korelasyona sahip olmasını anlamlandırabilmek için öncelikle kültürel olarak kişi benliğinden ve aile tutumundan bahsetmek gerekir. Çünkü ilişkiselliği yüksek olan toplumlarda bu bulgu farklı değerlendirilebilirken ayrıklığı yüksek olan toplumlarda daha farklı yorumlanacaktır ve kişinin üzerindeki işlevsel etkileri birbirinden farklı olacaktır. Bağımlı aile modeli, özellikle toplulukçu kültürlerde, aile üyelerinin birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğu ve bireylerin refahlarının büyük ölçüde bu ilişkisel bağlara dayandığı bir yapıyı temsil eder (Kağıtçıbaşı, 1996). Bu modele göre bireylerin duygusal ihtiyaçları ve kişisel mutlulukları, aile içi ilişkiler ve başkalarıyla kurulan yakın bağlar aracılığıyla karşılanır. Bağımlı Aile Modeli, bireylerin refahlarını bu bağlamda değerlendirir ve duygusal bağımlılığın hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin anlaşılmasında yardımcı olur.

Bağımlı aile modelinde, bireyin aile içinde duygusal bağımlılık geliştirmesi, öznel iyi oluşu artırabilir. Özellikle aile üyelerinden alınan sosyal destek ve aidiyet hissi, bireylerin kendilerini daha mutlu ve güvende hissetmelerine katkıda bulunur (Kağıtçıbaşı, 1996). Bu nedenle, duygusal bağımlılık, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı sürece, öznel iyi oluşa olumlu katkı sağlayabilir. Ancak bu bağımlılık, bireyin özerklik ve bağımsızlık duygusunu zedelemediği takdirde sağlıklı kabul edilir. Bağımlı aile modeli, bireyin psikolojik sağlığı ve öznel iyi oluşu açısından duygusal bağımlılığın önemli bir unsur olduğunu vurgular. Bu model, bireyin aile içindeki ilişkiler yoluyla öznel iyi oluşunu artırabileceğini savunur. Özellikle toplulukçu kültürlerde, bireyler bağımlı ilişkiler aracılığıyla kendilerini değerli ve kabul edilmiş hissederler (Kağıtçıbaşı, 1996). Aile içindeki karşılıklı bağlılık, bireylerin kendilerini yalnız ve izole hissetmelerini engelleyerek psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir.

Ancak, duygusal bağımlılık aşırıya kaçtığında ve bireyin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmesine neden olduğunda, öznel iyi oluş olumsuz yönde etkilenebilir. Özerklik ve bağımsızlık duygusunun yetersiz olduğu durumlarda, bireyin psikolojik stres yaşaması ve kendisini baskı altında hissetmesi mümkündür. Bu nedenle, Bağımlı Aile Modeli içinde duygusal bağımlılığın sağlıklı sınırlar içinde tutulması, bireyin öznel iyi oluşu açısından

kritiktir. Bağımlı aile modeli, duygusal bağımlılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak açısından önemli bir çerçeve sunar. Bu modelde, duygusal bağımlılık, bireyin aile içindeki ilişkileri aracılığıyla öznel iyi oluşunu artıran bir unsur olabilir. Ancak bu ilişkinin olumlu olması için, duygusal bağımlılığın bireyin özerklik ihtiyacını zedelemeyecek şekilde dengelenmesi gerekmektedir. Bireylerin öznel iyi oluşlarının sürdürülebilir olması, aile içi ilişkilerin destekleyici ve sağlıklı olmasına bağlıdır.

Kağıtçıbaşı (2017) önceki paragraflarda ilişkiselliği yüksek olan toplumlarda görülen bağımlı aile modeli ve benzeri aile modelleri sonrası bireyin en işlevli halde olabileceği ve kişinin iki temel ihtiyacı olan özerklik ve ilişkisellik üzerine bir benlik modeli geliştirmiştir. Bu modele göre kişinin özerklik ihtiyacını yetkinlik boyutu, ilişkisellik ihtiyacını ise kişiler arası mesafe boyutu karşılamaktadır. Yine yetkinlik boyutunda kişi özerklik ve bağımlılık davranışları arasında bir yerde davranmaya eğilimli olurken kişiler arası mesafe boyutunda ise ayrıklık ve ilişkisellik arasında bir yerde davranmaya eğilimlidir. Bu boyutlar bir koordinat sistemi üzerinde düşünüldüğünde kişi iki ayrı boyut için iki farklı noktada kendi temsilini yakalayabilir. Yani kişinin kişiler arası mesafesinin fazla olması onun yetkin bir kişi olamayacağı anlamına gelmez. Bu koordinat düzlemi üzerinde kişinin konumlanacağı en sağlıklı benlik modeli ise "Özerk- İlişkisel Benlik" modelidir. Kişi bu düzlemde hem özerklik ihtiyacını hem de ilişkisellik ihtiyacını aynı anda tatmin edebilmektedir. Bu ihtiyaçların dengeli bir biçimde karşılanması da kişiye refah konusunda iyi anlamda yardımcı olacaktır.

Yine Kağıtçıbaşı (2017)'nin belirttiği üzere unutulmaması gereken en önemli nokta özerklik-ilişkisel benlik modelinin kent yaşamının hakim olduğu ancak aynı zamanda da ilişkisel toplulukçu kültürün de aynı yaşamın içinde var olduğu toplumlarda en işlevsel ve geçerli olduğudur. Kent yaşamı bireyin karşısına özerk kararlar alıp inisiyatif kullanması gereken durumlar çıkartırken bir yandan da kişinin kendisinin diğer benliklerle sıkı bir şekilde bağlı olduğu ilişkisellik kültürü de içinde yaşadığı toplumun gerçekliğidir. Bu sebeple ebeveynler çocuklarını yetiştirirken özerkliğini desteklemek için serbestliğin hakim olduğu bir tutumdan ziyade özerkliğe izin verilen bir ebeveyn kontrolü tutumunu benimser. Bu tutum da bireyi aileden ayıran ya da koparan bir etki yerine kişiyi aileye iyice bağlayan bir güç olarak işlev görür. Bizim toplumumuzla, özerk-ilişkisel benliğin geçerliği olduğu toplum tarifi karşılaştırıldığında araştırmanın sonucu olan belli bir seviyede olan duygusal

bağımlılıkla kişinin romantik ilişkisindeki öznel iyi oluşu arasında pozitif bir ilişkinin bulunması sonucunu anlamlandırmak daha kolay olacaktır.

Duygusal bağımlılık aslında literatürde işlevsel bir durum olarak karşılaşılan bir olgu değildir. Ancak güven söz konusu olduğunda duygusal bağımlılıkta ve ilişkiselliği yüksek olan toplumlarda birebir aynı olmasa da birbirine benzetilebilecek bir dinamik söz konusudur. İlişkisel toplumlarda güven söz konusu olduğunda bir güvencesi yani güvenmek için bir ön yaşantısı olmamasına rağmen birey içinde bulunduğu iç gruba sorgusuz sualsiz güvenir ve yardım arayışında ilk olarak bu iç gruptan yardım istemeye eğilimlidir (Kağıtçıbaşı, 2017). Duygusal bağımlılık ise kişinin koruyucu potansiyeli olan alelade bir kişiye bağlanmasıdır (Ainsworth, 1982; Arntz, 2005). Buradaki benzer dinamik olarak odak alınılan kısım ise şudur; kişinin yardım arayışında ya da korunma işlevinde bir güvence olmadan kişinin iç gruba güvenmesi ve bağlanmasıdır. Bu dinamik de duygusal bağımlılığın kişinin öznel iyi oluşuyla pozitif bir ilişkisinin olmasındaki sebebi anlamlandırmada yardımcı olabilir.

Yapılan bu çalışma kapsamında toplanan verilerin analizi sonrası saptanan bulgularda duygusal bağımlılık değişkeni ile romantik ilişkilerde öznel iyi oluş değişkeni arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir ancak bu konuda şu husus çok önemlidir; hem sosyolojik hem psikolojik yaklaşımlarda duygusal bağımlılığın işlevsel olabilmesi için belirli bir dengede olması gerekir ve elde edilen bulgular bu teorik önermeyi destekler niteliktedir. Çünkü duygusal bağımlılık ölçeğinden alınan puan ortalamaları uç değerlere dağılmamıştır ve orta değerlerde bir ölçek puanı mevcuttur. Bundan dolayı toplanan bu veriler duygusal bağımlılığı işlevsel olarak gösterse de bu duygusal bağımlılığı patolojik olarak sergileyen ya da daha uçlara yakın olarak işaretleme yapacak olan örneklemlerde sonuçlar daha farklı çıkabilir.

Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ve duygusal bağımlılık arasındaki pozitif ilişki, mevcut literatür çerçevesinde geniş bir ilgi alanı oluşturmuştur. Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarından memnun olma düzeyleri ve yaşam kalitesi algılarını kapsayan bir kavramdır (Diener, 1984). Duygusal bağımlılık ise, bir bireyin romantik partnerine karşı geliştirdiği aşırı bağlılık ve onsuz yaşamını sürdürememe hissini ifade eder (Sternberg, 1986). Bu iki kavram arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamak için birçok psikolojik mekanizma öne sürülmektedir.

Öncelikle, romantik ilişkiler bireylerin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkileyebilen güçlü bir sosyal bağ sağlar (Reis & Gable, 2003). Bir romantik partnerle kurulan yakın ilişki, bireyin duygusal destek ve güvence hissetmesini sağlar. Bu durum, öznel iyi oluşun en önemli bileşenlerinden biri olan yaşam tatminini artırabilir (Ryan & Deci, 2001). Partnerine olan duygusal bağımlılığı yüksek olan bireyler, ilişkide yaşadıkları olumlu deneyimlere daha fazla odaklanabilirler ve bu da onların öznel iyi oluş düzeylerini artırabilir.

Duygusal bağımlılığın romantik ilişkilerde öznel iyi oluşu artırabileceği fikri, bağlanma kuramı ve ilişkinin sağladığı psikolojik güvenlik çerçevesinde değerlendirilebilir. Bağlanma kuramına göre, güvenli bir bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine daha fazla güven duyabilir ve bu güven, ilişkide daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş sağlayabilir (Mikulincer & Shaver, 2010). Bu bağlamda, duygusal bağımlılık, ilişki içerisindeki güven duygusunu artırarak, bireyin ilişkiden elde ettiği tatmini artırabilir ve dolayısıyla öznel iyi oluşu yükseltebilir.

Literatürde duygusal bağımlılık ile romantik ilişkilerde öznel iyi oluş arasında doğrudan yapılmış araştırmalar yoktur. Ancak duygusal bağımlılık kavramının teorik açıklamalarında ve öznel iyi oluş kavramının teorik açıklamalarında bu iki değişken hep birbirlerinin açıklamalarında yer almıştır. Teorik olarak belirli bir dengede olan duygusal bağımlılığın öznel iyi oluşa iyi geldiğinden bahsedilmiştir. Öznel iyi oluşla yakından ilişkili olan ilişki doyumu ile duygusal bağımlılık arasındaki ilişkiyi sorgulayan araştırmalarda söz konusu iki değişken arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ve kişinin dolaylı olarak iyi oluşunu arttırdığına dair sonuçlar literatürde kendisine yer bulmuştur (Kemer, Çetinkaya Yıldız ve Bulgan, 2016; Gül Çirhinlioğlu, Kindap Tepe ve Çirhinlioğlu, 2017; Okay ve Yavuz Güler, 2021; Telli ve Güler, 2021). Feeney (2007)'nin ise duygusal bağımlılığın aslında negatif bir olgu olduğunu ancak kabul edildiğinde ve dengede tutulduğunda pozitif etkileri olduğunu tespit ettiği ve duygusal bağımlılık değişkenini bir paradoks olarak nitelendirdiği araştırmada romantik ilişki bağlamında duygusal bağımlılığın pozitif etkilerini tespit etmiştir. Ancak yine de Öselemiş ve Türkdoğan (2024)'ün yürütmüş olduğu bir çalışmada benlik ayrımlaşma düzeyleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı bulgusunu ilişki dinamiklerini açıklarken dikkate almak gerekir.

Çalışmada, duygusal bağımlılığın öznel iyi oluşun %20'sini açıklıyor olması, bu iki değişken arasındaki ilişkinin belirleyici bir boyuta sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, bu yordama oranı, diğer faktörlerin de öznel iyi oluş üzerinde önemli etkileri olduğunu işaret

eder. Özellikle, ilişki kalitesi, bireysel psikolojik sağlık, sosyal destek gibi faktörler de öznel iyi oluşun belirleyicileri arasında yer alır (Diener et al., 1999). Bu nedenle, duygusal bağımlılık, öznel iyi oluş için önemli bir etken olsa da, tek başına yeterli bir açıklayıcı değişken değildir.

Ancak, bu bulgu, duygusal bağımlılığın ilişkideki potansiyel olumsuz etkilerine de dikkat çekmeyi gerektirir. Özellikle, duygusal bağımlılık, bireyin kişisel otonomisini ve bireyselliğini zedeleyebilir, bu da uzun vadede ilişki memnuniyetini ve öznel iyi oluşu olumsuz etkileyebilir. Diğer bir deyişle, duygusal bağımlılık kısa vadede öznel iyi oluşu artırabilirken, uzun vadede bireyin öz değerini ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek, genel öznel iyi oluşu düşürebilir. Baumeister & Leary (2017)'nin "bağlanma gereksinimi" kuramı, bireylerin sağlıklı ilişki bağlamında, bağımsızlık ve bağlılık arasında bir denge kurmaları gerektiğini savunur ve aşırı duygusal bağımlılığın, bu dengeyi bozabileceğini ve bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabileceğini öne sürer. Bu bağlamda, Brennan et al. (1998)'in geliştirdiği Yetişkin Bağlanma Ölçeği (ECR) aracılığıyla yapılan araştırmalar, güvenli bağlanmanın genellikle daha yüksek öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir. Aşırı duygusal bağımlılık ise bu bağlamda genellikle kaygılı bağlanma stilleriyle ilişkilendirilir ve bu da ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir.

Bunun yanı sıra, öznel iyi oluşun artışı ile duygusal bağımlılık arasındaki pozitif ilişkinin orta düzeyde ve anlamlı oluşu, bu ilişkinin kesin bir belirleyicilik taşımadığını göstermektedir. Başka bir deyişle, duygusal bağımlılık her zaman öznel iyi oluşu artırmayabilir ve bu ilişkinin belirleyici rolü farklı bağlamlarda değişebilir. Örneğin, duygusal bağımlılığın, sağlıksız ilişki dinamikleri içinde olumsuz bir etkiye dönüşebileceğini savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Feeney & Noller, 1996; Knee, 1998). Bu tür dinamikler, ilişkideki taraflardan birinin diğerine aşırı derecede bağımlı hale gelmesi ve bu durumun ilişki kalitesini olumsuz etkilemesi ile sonuçlanabilir. Örneğin, benlik ayrımlaşması ile romantik ilişkilerde öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada benlik ayrımlaşması arttıkça romantik ilişkilerde öznel iyi oluş artar sonucuna ulaşılmıştır (Polat, 2022).

Sonuç olarak, bu çalışmadaki bulgu, romantik ilişkideki öznel iyi oluş ile duygusal bağımlılık arasında karmaşık ve çift yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiyi tam anlamıyla kavrayabilmek için, farklı bağlamlarda duygusal bağımlılığın rolünü ve etkilerini daha derinlemesine incelemek gerekmektedir. Özellikle, uzun vadeli çalışmalar ve

farklı kültürel bağlamlarda yapılacak araştırmalar, bu ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan araştırmaların tüm sonuçları özet şekilde madde madde sıralanacaktır.

6.1. Ana Sonuçlar

Bu bölümde romantik ilişkideki öznel iyi oluş değişkeninin diğer değişkenlerle olan ilişkisel testlerin sonuçları sıralanacaktır.

1. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile ilişkiye dair akılcı olmayan inanış ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
2. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile duygusal bağımlılık ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında pozitif yönlü orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
3. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puanlardaki değişimin yüzde 20'sini duygusal bağımlılık ölçeğinden alınan puanlar açıklar.
4. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puan ortalamaları, yaş, kardeş sayısı, ilişki süresi faktörlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
5. Romantik ilişkideki öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puan ortalamaları cinsiyet, ebeveyn beraberlik durumu, ekonomik düzey, eğitim düzeyi, doğum sırası ve daha önce ilişki yaşamış olma faktörlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

6.3. Öneriler

Bu bölümde uygulayıcılara yönelik ve araştırmacılara yönelik önerilerden bahsedilecektir.

6.3.1. Uygulayıcılara Öneriler

Çift Terapisinde Kullanım: Tezde ele alınan irrasyonel inanışlar ve duygusal bağımlılık değişkenleri, çift terapilerinde çiftlerin ilişkilerini güçlendirmek için kullanılabilir. Terapistler, çiftlerin irrasyonel inanışlarını fark etmelerine yardımcı olabilir ve bu inanışları daha sağlıklı düşünme biçimleriyle değiştirmek için stratejiler geliştirebilir.

İlişki Dinamiklerinin Değerlendirilmesi: Öznel iyi oluşun ilişki içerisindeki önemi, bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları memnuniyet düzeyini arttırmak için dikkate alınabilir. Psikolojik danışmanlar ve terapistler, danışanlarının ilişki dinamiklerini bu perspektiften değerlendirebilir ve ilişkilerdeki memnuniyeti artırmaya yönelik müdahalelerde bulunabilir.

Eğitim ve Farkındalık Programları: Romantik ilişkilerde irrasyonel inanışların ve duygusal bağımlılığın farkında olmayı artırmaya yönelik eğitim programları düzenlenebilir. Bu tür programlar, bireylerin ilişki kalitelerini iyileştirmek için pratik beceriler kazanmalarına yardımcı olabilir.

İlişki Danışmanlık Merkezlerinde Rehberlik: İlişki danışmanlığı hizmeti sunan merkezlerde, tezde ortaya konulan bulgular ışığında özel rehberlik programları geliştirilebilir. Özellikle, duygusal bağımlılık düzeyi yüksek bireylerle çalışırken, bu kişilerin ilişki memnuniyetlerini artırmaya yönelik stratejiler üzerinde durulabilir.

6.3.2. Araştırmacılara Öneriler

Farklı Demografik Gruplarla Araştırmalar: Tezde ele alınan konular, farklı demografik gruplarda (örneğin, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi) araştırılarak bu değişkenlerin etkisi incelenebilir. Bu tür çalışmalar, ilişkisel iyi oluşun farklı toplumsal kesimlerde nasıl şekillendiğine dair daha geniş bir anlayış sağlayabilir.

Uzun Dönemli İzleme Çalışmaları: Öznel iyi oluş, irrasyonel inanışlar ve duygusal bağımlılık arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimlerini incelemek için uzun dönemli izleme çalışmaları yapılabilir. Bu, bu değişkenlerin ilişkiler üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

Çapraz Kültürel Karşılaştırmalar: Farklı kültürel bağlamlarda öznel iyi oluş, irrasyonel inanışlar ve duygusal bağımlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bu kavramların evrenselliği ve kültürel bağlama özgü farklılıklar hakkında bilgi sağlayabilir.

Müdahale Programlarının Etkililiğinin Test Edilmesi: Tezde önerilen teorik modeller temelinde geliştirilmiş müdahale programlarının etkinliği test edilebilir. Özellikle, bu programların irrasyonel inanışları azaltma ve duygusal bağımlılığı dengeleme üzerindeki etkileri değerlendirilebilir.

İlişkisel Bağlamda Farklı Değişkenlerin İncelenmesi: Gelecek araştırmalar, ilişkisel iyi oluşu etkileyen diğer potansiyel değişkenleri (örneğin, iletişim kalitesi, çatışma yönetimi stratejileri gibi) inceleyebilir. Bu, ilişkisel iyi oluşun daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

İlişkisel Testler: Duygusal bağımlılık ve romantik ilişkilerde öznel iyi oluş arasındaki ilişki, literatürde yeterince incelenmemiş bir konudur. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmacılar için, bu ilişkinin farklı boyutlarını ele alacak kapsamlı çalışmalar yürütmeleri önerilmektedir. Özellikle, çeşitli demografik gruplar üzerinde yapılacak araştırmalar, bulguların genellenebilirliğini artıracak ve bu alandaki bilgi birikimini derinleştirecektir.

KAYNAKÇA

Açık, Ö. (2008). Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 230891). https://hdl.handle.net/11454/3104

Adler, A. (2013). *Understanding human nature (Psychology revivals).* Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203438831

Akdeniz, S., Akaroğlu, E. G., Gültekin Ahçı, Z. (2018, 30 Ekim-3 Kasım). Güvenli bağlanma ve yaşam doyumu arasında özanlayışın aracı rolünün incelenmesi [Bildiri sunumu]. *4.İnes İnternational Academic Research Congress*, Alanya, Antalya, Türkiye.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., AYDIN, İ., Zorba, E. R. D. A. L., & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *3*(Special Issue 2), 253-262.

Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *110*(1), 26.

Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, *15*(3), 355. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.15.3.355

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, *55*(5), 469.

Arntz, A. (2005). Pathological dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. *Clinical Psychology: Science and Practice, 12*(4), 411–416. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi051

Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 643685]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=fl0Kw4p1rmMDotyKRdYv1DYQb8Pjc3vOT3IQRYoLn48a7FgeaQoTaIBK3oMJb4aH

Artıran, M. (Ed.). (2017). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulamacısının bir kılavuzu.* (Çev. Arttıran, M.). Nobel.

Artıran, M., & Şeker, A. (2020). Otomatik düşüncelerin yordayıcılığı: umut ve umutsuzluk farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(73), 36-47. https://doi.org/10.17755/esosder.488733

Atılgan, I. (2020). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 642311).

Aydin, G., & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi [The relationship of optimism to health complaints and academic performance]. *Psikoloji Dergisi, 7*(26), 2–9.

Aydoğan, S. Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık, benlik saygısı ve aidiyet ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 441307).

Bacon, I., McKay, E. A., Reynolds, F. R., & McIntyre, A. (2017). 'The Lady of Shalott': Insights gained from using visual methods and interviews exploring the lived experience of co-dependency. *Qualitative Methods in Psychology Bulletin*, 23. https://doi.org/10.53841/bpsqmip.2017.1.23.24

Bacon, I., McKay, E., Reynolds, F., & McIntyre, A. (2020). The lived experience of codependency: An interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 754-771. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8

Bacon, I., & Conway, J. (2022). Co-dependency and enmeshment—a fusion of concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction,* 1-10. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00810-4

Bahar, B. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemlerin öznel iyi oluşa etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 693499).

Bakır, V. (2022). Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *6*(1), 30-38. https://doi.org/10.47257/busad.1111205

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, (23-28).

Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A meta-analysis of gender differences in subjective well-being: Estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological Science*, *29*(9), 1491-1503. https://doi.org/10.1177/0956797618774796

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.

Bayar, B. (2021). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 663151).

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York, NY: Harper & Row.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Carbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the beck depression ınventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77–100. https://doi.org/10.1016/0272-7358(88)90050-5

Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 16–20. https://doi.org/10.1177/1745691618804187

Belsky, J., Taylor, D. G., & Rovine, M. (1984). The Pennsylvania Infant and Family Development Project, II: The development of reciprocal interaction in the mother-infant dyad. *Child Development*, 706-717. https://doi.org/10.2307/1130123

Bischoff, R. J. (2008). The role of dependence in couple relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *7*(3), 267-273. https://doi.org/10.1080/15332690802238050

Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 107–157. https://doi.org/10.1037//0021-843x.85.4.383

Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin, 112*(1), 3–23. https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.3

Bornstein, R. F. (1993). *The dependent personality*. New York: Guilford Press.

Bornstein, R. F. (1995). Comorbidity of dependent personality disorder and other psychological disorders: An integrative review. *Journal of Personality Disorders*, *9*(4), 286-303. https://doi.org/10.1521/pedi.1995.9.4.286

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, *52*(4), 664–678. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x

Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal Of Marriage And Family*, *62*(4), 964-980. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2024). *Intimate relationships* (4th ed.). W. W. Norton & Company.

Brennan, K. A. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment Theory And Close Relationships/Guilford*.

Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The development of companionship and intimacy. Child Development, 58(4), 1101-1113. https://doi.org/10.2307/1130550

Buunk, B.P. (1981). Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyles, 4*, 357-372

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, *55*, 15-23. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.15

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. A., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. Baskı). Pegem Akademi.

Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Johnson Institute Books.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, *98*(2), 310-357. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310

Creswell, J. W. (2020). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (3. Baskı). (H. Ekşi, Çev.ed.). İstanbul: Edam.

Çaykuş, E.T. ve Mutlu, T.(2019).*Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'ninTürkçe'ye Uyarlama: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması.*III. Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi'nde sunulan bildiri 2019 (UBEK2019). Afyonkarahisar, Türkiye

Çelebi, E.N. (2021). *Güvenli bağlanma ve evli bireylerde evlilik doyumu arasındaki ilişki.* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No:722600).

Çetin, C., & Hamamcı, Z. (2023). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sosyal sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR), 10*(92), 300–312. https://doi.org/10.26450/jshsr.3473

Cirhinlioglu, F. G., Tepe, Y. K., & Cirhinlioglu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science, 120,* 164-171. https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.11.224

Çoşar, B. (2019). İrrasyonel İnanışların İş Tatminine Etkisinde Algılanan Örgüt Desteğinin Aracı Rolü. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 4(2), 167-180. https://doi.org/10.31454/usb.634674

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of general psychology*, 9(3), 203-213. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.9.3.203

Debord, J., Romans, J. S., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology*, *130*(3), 263-280. https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008

Dehle, C., & Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *The Journal of psychology*, *136*(3), 328-338. https://doi.org/10.1080/00223980209604160

Demirbaş, M. (2018). *Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel (akılcı olmayan) inanışlarının, duygu durum ve amaçlarla ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 492052]. https://hdl.handle.net/20.500.12294/1296

Demo, D. H., & Acock, A. C. (1988). The impact of divorce on children. *Journal of Marriage and the Family*, 619-648. https://doi.org/10.2307/352634

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology*, *68*(5), 926. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.5.926

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of happiness studies, 1*, 41-78. https://doi.org/10.1023/A:1010076127199

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002). Will money ıncrease subjective well-being?. *Social Indicators Research 57*, 119–169. https://doi.org/10.1023/A:1014411319119

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. Psychological Science, 13(1), 81- 84. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, *54*(1), 403-425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, *14*(1), 56-64.

Doğan, T., & Eryılmaz, D. A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(33), 107-117. https://doi.org/10.9779/PUJE434

Doherty, N. A., & Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal relationships*, *11*(4), 469-488. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00093.x

Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(1), 62–87. https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.1.62

Dursun, P. (2021). üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(2), 387-404. https://doi.org/10.17336/igusbd.704651

Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(5), 715–720. https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715

Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(5), 715–720. https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715

Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 642688). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=fl0Kw4p1rmMDotyKRdYv1O7Y_KZ4UNIrOMnkZE5NJPbDs6f6wx89ChwkDhYnBNH0

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy, 4*(1), 4-21. https://doi.org/10.1007/BF01073477

Ellis, A. (1989). Rational psychotherapy. *TACD Journal, 17*(1), 67-80. https://doi.org/10.1080/1046171X.1989.12034348

Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., DiMattia, D., & DiGuiseppe, R. (1989). *Rational emotive couples therapy*. New York: Pergamon.

Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1997). *Stress counselling: A rational emotive behaviour approach.* Cassell.

Ellis, A., & Harper, R. A. (2021). Akılcı yaşam kılavuzu. Eksi Kitaplar.

Ellis, A., & Ellis, D. J. (2022). Akılcı duygusal davranışçı terapi. Okuyan Us.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Vol. 2). New York: Norton.

Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki.* [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 298927). https://hdl.handle.net/11454/83771

Estevez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, *33*(2), 260–268. https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111

Estévez, Ana & Chávez-Vera, M.D. & Momeñe, Janire & Olave, Leticia & Vázquez, Daniel & Iruarrizaga, Maria. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de Psicologia*. 34. 438-445. http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.3.313681

Feeney, J., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Sage Publications.

Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(2), 268. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.268

Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review*, *2*(1), 4-24. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x

Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of marriage and family*, *72*(3), 630-649. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x

Fossati, A., Feeney, J. A., Donati, D., Donini, M., Novella, L., Bagnato, M., ... & Maffei, C. (2003). Personality disorders and adult attachment dimensions in a mixed psychiatric sample: A multivariate study. *The Journal of nervous and mental disease*, *191*(1), 30-37.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child development*, *63*(1), 103-115. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x

Genç, H., Şahin, Y., & Altuntaş, S. (2020). Öğretmenlerde mutluluk ve iyimserlik üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(1), 178-192. https://doi.org/10.17679/inuefd.555345

Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family process*, *41*(2), 159-197. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x

Günebakan, M. (2023). Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal bağımlılık düzeyinin yordayıcılarının incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 795788).

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *23*(3), 245–261. https://doi.org/10.1007/s10942-005-0013-y

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 7*(18), 25-42.

Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of family psychology*, *15*(4), 750.

Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 947-953. https://doi.org/10.2307/352338

Heller, D., & Watson, D. (2005). The dynamic spillover of satisfaction between work and marriage: the role of time and mood. *Journal of Applied Psychology*, *90*(6), 1273.

Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *40*(1), 129-140. https://doi.org/10.1111/1469-7610.00427

Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton & Company.

Hırlak, B., Taşlıyan, M., & Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7*(1), 95-116.

Horney, K. (1950). *The collected works of Karen Horney: Self-analysis. Neurosis and human growth* (Vol. 2). WW Norton.

Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research, 110,* 837-861. https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7

İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(34).

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York, NY: Henry Holt

Jefferson Jr, T., Herbst, J. H., & McCrae, R. R. (1998). Associations between birth order and personality traits: Evidence from self-reports and observer ratings. *Journal of Research in Personality, 32*(4), 498-509. https://doi.org/10.1006/jrpe.1998.2233

Kagitcibasi, C. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Lawrence Erlbaum Associates.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojide kuram ve uygulamalar. Koç Üniversitesi.

Karagülle, İ. *Üniversite öğrencilerinde kişilerarası bağımlılık, kimlik yönelimleri ve depresyon* [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 518609).

Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy* [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://hdl.handle.net/11511/12074

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, *118*(1), 3. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.118.1.3

Kemer, G., Çetinkaya Yıldız, E., & Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married turkish ındividuals' relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology, 19*, E72. doi:10.1017/sjp.2016.78

Kılıç, D., Tunç, E. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz- anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches, 16*(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 6244-6270. https://doi.org/10.26466/opus.735586

Kılıçarslan, İ., Can, F. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences, 4*(2), 118-141.

Kışal, Ş. T., Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 9*(9), 61-68.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, *330*(6006), 932-932. https://doi.org/10.1126/science.1192439

Kim, J., & Hatfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *32*(2), 173-182. https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.2.173

Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(2), 360-370. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.2.360

Kumral, İ., Akçay, R. C. (2019). Hayat boyu öğrenme merkezi (hbom) öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme yeterlilikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (ismek örneği). *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, *6*(40), 1955-1970.

Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, *72*(5), 1171-1187. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic medicine*, *55*(3), 234-247.

Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., González Calle, A. M., Díaz León, Z. T., & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, *11*(2), 395-404. http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-2.pcde

Lemos, M., & Román-Calderón, J. P. (2019). Potential therapeutic targets in people with emotional dependency. *International Journal of Psychological Research*, *12*(1), 18-27. https://doi.org/10.21500%2F20112084.3627

Lykken, D. T. (2007). "Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being": Comment on Diener, Lucas, and Scollon (2006). *American Psychologist*, *62*(6), 611–612. https://doi.org/10.1037/0003-066X62.6.611

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, *131*(6), 803–855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of family issues*, *19*(6), 652-686. https://doi.org/10.1177/019251398019006001

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, *37*(7), 1401-1415. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

Morgan, T. A., & Clark, L. A. (2010). Passive-submissive and active-emotional trait dependency: Evidence for a two-factor model. *Journal of Personality*, *78*(4), 1325-1352. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00652.x

Möller, A. T., & van der Merwe, J. D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, *15*, 269-279. https://doi.org/10.1023/A:1025089809243

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, *6*(1), 10-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.56

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

Nedim Bal, P., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, *2*(1 (ÖZEL)), 41-52.

Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 330-350). Russell Sage Foundation.

Nunnaly, J.C., & Bernstein, I.H. (1994). Psychometric theory. *New York*, *35*.

Öcal Yüceol, S.E. (2016). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 44119).

Okay, İ., & Güler, Ç. Y. (2021). Relationship dynamics: The protective effect of relationship satisfaction and dependency on parents' mental health after having a preterm baby. *Health Psychology Report*, *9*(1). doi: 10.5114/hpr.2021.108307.

Öselemiş, F. E., & Türkdoğan, T. (2024). Kök aile işlevselliği, benlik ayrımlaşması ve ilişki doyumu: Nişanlı ve evli bireylerde bir aracılık modeli. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(*62*), 405-431. https://doi.org/10.9779/pauefd.1427211

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *10*(2), 325-345.

Pala Akbaba, T., & Erol, D. (2019). üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences, 1*(1), 32-44.

Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences, 12*(1), 162-177.

Patton, M. Q. (2014). Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice. Sage publications.

Paulhus, D. L., Trapnell, P. D., & Chen, D. (1999). Birth order effects on personality and achievement within families. *Psychological Science, 10*(6), 482-488. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00193

Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141–146. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_03

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Oxford University Press; American Psychological Association.

Pincus, A. L., & Gurtman, M. B. (1995). The three faces of interpersonal dependency: structural analyses of self-report dependency measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 744. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.744

Pincus, A. L., & Wilson, K. R. (2001). Interpersonal variability in dependent personality. *Journal of Personality, 69*(2), 223-251. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00143

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and aging, 15*(2), 187.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological sciences and social sciences*, *56*(4), 195-213. https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195

Polat, M. (2022). *Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar benliğin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 718488). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=5XiSE4yCP_gmnukpMEp65UKzf_V3V5NOrtXmZqIjsSl5610rRQy6BPjiYBdK0kaq

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367-389). John Wiley & Sons.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, *26*(4), 419-435. https://doi.org/10.1177/0146167200266002

Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10594-006

Rodgers, K. B., & Rose, H. A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transitions. *Journal of Marriage and Family*, *64*(4), 1024-1037. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.01024.x

Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of selfregulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728. http://dx.doi.org/10.1017/S0954579497001405

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, *65*(1), 14-23. https://doi.org/10.1159/000289026

Sabuncuoğlu, O., Berkem, M. (2006). Bağlanma biçemi ve doğum sonrası depresyon belirtileri arasındaki ilişki: Türkiye'den bulgular. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *17*(4), 252-258.

Sapmaz, F., Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *8*(3), 63-69. https://doi.org/10.17860/efd.56268

Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *5*(43), 69-81.

Sarı, T., & Owen, F. K. (2015). The development of ırrational romantic relationship beliefs ınventory. *Journal of Human Sciences*, *12*(1), 255-273.

Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(37), 204-216. https://doi.org/10.21764/efd.14680

Satıcı, B., & Deniz, M. E. (n.d.). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 1077-1095. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356

Saygılı, M. S. (2019). *8 haftalık halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 545969).

Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism?. *Cognition & Emotion*, *16*(6), 705-719. https://doi.org/10.1080/02699930143000590

Schut, M. S. H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death studies*, *23*(3), 197-224. https://doi.org/10.1080/074811899201046

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, *60*(5), 410. https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410

Sevinç, G., & Şener Kılınç, T. (2018). Güvenli bağlanma düzeyi ve benlik kurguları ile üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, *14*(3), 306-324. https://doi.org/10.17244/eku.377465

Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (2000). Marital satisfaction and spousal cost-infliction. *Personality and Individual Differences*, *28*(5), 917-928. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00150-6

Shelton, J. T., & Scullin, M. K. (2017). The dynamic interplay between bottom-up and top-down processes supporting prospective remembering. *Current Directions in Psychological Science*, *26*(4), 352-358. https://doi.org/10.1177/0963721417700504

Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 270785).

Sim, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinin anne baba tutumları ile benlik saygısı ve kişilerarası bağımlılık eğilimleri arasındaki ilişkilerde psikolojik doğum sırasının aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 593717).

Sroufe, L. A., Fox, N. E., & Pancake, V. R. (1983). Attachment and dependency in developmental perspective. *Child Development*, *54*(6), 1615–1627. https://doi.org/10.2307/1129825

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review, 93*(2), 119-135.

Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, *3*(4), 298-305. https://doi.org/10.1177/1066480795034003

Sulloway, F. J. (1996). Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives. Pantheon Books.

Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 486229).

Şahin, M., Aydın, B., Saro, S. V., Sezen, K., & Havva, P. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *20*(3), 827-836.

Şahin, M.V. (2022). *Üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma ve mental iyi oluş: Utangaçlığın aracılık rolü.* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No:725679).

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth edition). Boston: Pearson.

Telli, A., & Yavuz Güler, Ç. (2023). Differentiation of self, forgiveness, jealousy, and conflict resolution responses among married individuals: The mediating role of relationship satisfaction, relationship adjustment, and emotional dependency. *Contemporary Family Therapy*, *45*(2), 157-171. https://doi.org/10.1007/s10591-021-09603-8

Topçu, E. (2023). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki inançlarının karşılıklı bağımlılık ve benliğin ayrımlaşması bağlamında incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 785250).

Umberson, D., Pudrovska, T., & Reczek, C. (2010). Parenthood, childlessness, and well-being: A life course perspective. *Journal of marriage and family*, *72*(3), 612-629. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00721.x

Updegraff, K. A., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2002). Adolescents' sibling relationship and friendship experiences: Developmental patterns and relationship linkages. *Social Development*, *11*(2), 182-204. https://doi.org/10.1111/1467-9507.00194

Urbano-Contreras, A., Martínez-González, R. A., & Iglesias-Garcia, M. T. (2018). Validation of the subjective well-being in couple relationship scale (SWCR). *Marriage & Family Review*, *54*(6), 598-615.

Üngüder, A. (2017). Bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No: 501517).

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 8.

Yıldırım, E., Aktan, Z. D., Ülkümen, İ. (2022). İrrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolü. *Aydın İnsan Ve Toplum Dergisi, 8*(1), 23-40.

Whitfield, C. L. (1989). Co-dependence: Our most common addiction-some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Alcoholism Treatment Quarterly*, *6*(1), 19–36. https://psycnet.apa.org/doi/10.1300/J020V06N01_03

Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. Guilford Press.

Wright, P. H., & Wright, K. D. (1991). Codependency: Addictive love, adjustive relating, or both? *Contemporary Family Therapy*, *13*(5), 435–454. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00890497

Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *64*, 34-51. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.007

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgiler Formu

Cinsiyet *

- 1. Erkek
- 2. Kadın

Yaş *

Kısa yanıt metni

Eğitim Düzeyiniz *

- 1. İlkokul
- 2. Ortaokul
- 3. Lise
- 4. Lisans
- 5. Yüksek Lisans ve üstü

Anne - Babanızın beraberlik durumu *

- 1. Annem veya babam vefat etti.
- 2. Annemle babam evli ve birlikte yaşıyorlar.
- 3. Annemle babam evli ve ayrı yaşıyorlar.
- 4. Annemle babam boşandılar.

Ekonomik durumunuzu nasıl algılıyorsunuz? *

- 1. Düşük
- 2. Alt Orta
- 3. Orta
- 4. Üst Orta
- 5. Yüksek

Kardeş sayınız? *

- 1. Tek çocuğum.
- 2. Bir kardeşim var.
- 3. İki kardeşim var.
- 4. Üç ya da daha fazla kardeşim var.

Doğum sıranız nedir *

- 1. Tek Çocuğum
- 2. İlk çocuğum.
- 3. Ortanca çocuğum.
- 4. Son çocuğum.

Romantik ilişkiniz ya da evliliğiniz ne zamandır devam ediyor. *

- 1. 0-6 Ay
- 2. 6-12 Ay
- 3. 1-2 Yıl
- 4. 2-3 Yıl
- 5. 3 Yıl ve üstü

Şu an devam eden ilişkinizden önce başka bir romantik ilişki yaşadınız mı? *

- 1. Evet
- 2. Hayır

EK 2: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Madde Örnekleri

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

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

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

EK 3: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Madde Örnekleri

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İNANÇLAR ENVANTERİ

Sevgili öğrenciler,
Doktora tezimin bir parçası gereği üniversite öğrencilerinde romantik ilişki inançlarını araştırmaktayım. Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Katkılarınız için teşekkürler.

Hiç katılmıyorum (1)
Katılmıyorum (2)
Kararsızım (3)
Katılıyorum (4)
Tamamen katılıyorum (5)

	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 dayanamam.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK 4: Duygusal Bağımlılık Ölçeği Örnek Maddeleri

Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Lütfen maddelerde "O" şeklinde ifade edilen kişiyi romantik ilişkide bulunduğunuz kişi olarak dikkate alınız.

Hiç katılmıyorum 1----------2----------3----------4----------5----------6----------7 Kesinlikle katiliyorum

1. O birkaç günlüğüne benden ayrı kaldığında genel olarak kendimi pek iyi hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
2. O olmasaydı hayatımın nasıl olacağını tahmin bile edemem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Şu anda onunla mutlu olduğum kadar mutlu olabileceğim başka insan bulmak benim için zor olurdu.	1	2	3	4	5	6	7