

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun İlişkiye Dair Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Bağımlılık Değişkenlerine Göre İncelenmesi*

Fethihan ÖZTÜRK**¹ ve Durmuş ÜMMET²

Öz

Bu araştırma, romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeylerinin, akılcı olmayan inançlar ve duygusal bağımlılık değişkenleri açısından incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, romantik ilişkisi bulunan 18 yaş ve üzerindeki toplam 350 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 187'si erkek, 163'ü kadın bireylerden oluşmaktadır. Veriler, çevrimiçi ortamda (Google Forms) Kişisel Bilgiler Formu, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Duygusal Bağımlılık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüş; verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bulgular, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile akılcı olmayan inançlar ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Buna karşılık, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile duygusal bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca regresyon analizi sonuçları, duygusal bağımlılık ölçeği puan ortalamalarının romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarının %20'sini açıkladığını ve anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Sözcükler

Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş
Duygusal bağımlılık
İrrasyonel inanç
Bağlanma

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi

18 Mart 2025

Kabul Tarihi

5 Ocak 2026

Makale Türü

Araştırma Makalesi

Examination Of Subjective Well-Being In Romantic Relationship Based On Irrational Beliefs About The Relationships And Emotional Dependency Variables*

Abstract

This study aims to examine the subjective well-being of individuals in romantic relationships in relation to irrational beliefs and emotional dependency. The sample consists of 350 individuals aged 18 and above (187 males, 163 females). Data were collected through online surveys using 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 employed a correlational survey model, and data were analyzed using IBM SPSS Statistics 26. Pearson's Correlation Analysis examined relationships between variables, while Simple Regression Analysis assessed predictive power. Findings indicate no significant relationship between subjective well-being and irrational beliefs. However, a moderately significant positive correlation was found between subjective well-being and emotional dependency. Regression analysis results show emotional dependency accounts for 20% of the variance in subjective well-being. These results highlight the crucial role of emotional dependency in subjective well-being within romantic relationships.

Keywords

Well-being in romantic relationship
Emotional dependency
Irrational beliefs
Attachment

Article Info

Received

March 18, 2025

Accepted

January 05, 2026

Article Type

Research Paper

Atf: Öztürk, F. ve Ümmet, D. (2026). Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar ve duygusal bağımlılık değişkenlerine göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 27(1), 38-53. Doi: 10.12984/egedf.1660107

* Bu çalışma, Fethihan Öztürk tarafından 2024 yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde tamamlanan aynı adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. [This study was produced from Fethihan Öztürk's 2024 master's thesis of the same title at Marmara University.]

** Sorumlu Yazar / Corresponding Author

¹ Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı, Türkiye, psk.danismanfethihanozturk@gmail.com

² Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Türkiye, dummet@marmara.edu.tr



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari-Türetilmez 4.0 Uluslararası Lisansı ile yayımlanmıştır.

Extended Abstract

Introduction

Subjective well-being (SWB) has been a central concept in psychological research, reflecting individuals' evaluations of happiness and life satisfaction (Diener, 2000). In the context of romantic relationships, SWB may be influenced by psychological and emotional factors such as emotional dependency and irrational relationship beliefs. Emotional dependency refers to an excessive reliance on a romantic partner for emotional stability (Arntz, 2005), whereas irrational beliefs involve unrealistic and maladaptive expectations about oneself and one's partner (Ellis, 1986). This study aims to examine the relationship between subjective well-being in romantic relationships and the variables of emotional dependency and irrational relationship beliefs, while also exploring their potential predictive roles.

Method

This study employed a correlational survey model to examine the relationships among the variables without making causal inferences (Creswell, 2020; Karasar, 2000). The sample consisted of 350 individuals aged 18 and above (187 males, 163 females) who were currently in a romantic relationship. Participants were selected through convenience sampling, and data were collected online using 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 reliability coefficients of the scales were found to be satisfactory. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 26. After preliminary screening for missing values, outliers, and normality based on skewness and kurtosis values (Tabachnick & Fidell, 2013), parametric analyses were conducted. Pearson's Correlation Analysis was used to examine the relationships among subjective well-being, emotional dependency, and irrational beliefs, and Simple Regression Analysis was performed to test the predictive role of emotional dependency on subjective well-being.

Findings

The findings showed no significant relationship between subjective well-being in romantic relationships and irrational relationship beliefs ($r = -0.055, p > .05$). In contrast, subjective well-being was moderately and positively correlated with emotional dependency ($r = 0.450, p < .01$). Regression analysis further indicated that emotional dependency significantly predicted subjective well-being, explaining 20.1% of its variance ($R^2 = 0.201, F(1,348) = 88.58, p < .001$). These results suggest that emotional dependency plays a significant role in subjective well-being within romantic relationships.

Discussion and Conclusion

The findings of this study have important theoretical and practical implications for understanding subjective well-being in romantic relationships. The absence of a significant relationship between irrational beliefs and subjective well-being suggests that such beliefs may not directly affect well-being, which contrasts with previous studies linking irrational beliefs to relationship dissatisfaction (Dehle & Weiss, 2002; Möller & Van der Merwe, 1997). This inconsistency indicates the possible role of mediating variables, such as coping strategies and emotional intelligence (Lazarus, 1993). In contrast, the positive association between emotional dependency and subjective well-being challenges the view of emotional dependency as entirely maladaptive. The findings suggest that moderate emotional dependency may support well-being, particularly in collectivist cultural contexts where close relational bonds are emphasized (Kağıtçıbaşı, 1996). However, excessive dependency may still impair relational functioning, highlighting the need for balance between attachment and autonomy (Feeney, 2007). Cultural context remains important, as emotional dependency may function differently across collectivist and individualistic societies (Kağıtçıbaşı, 2017). Future research should examine these relationships longitudinally and across cultures, while interventions may benefit from integrating cognitive restructuring with positive psychology-based approaches.

Giriş

Mutluluk ve iyi yaşam, tarih boyunca hem felsefi hem de psikolojik açıdan insanlığın en temel merak konularından biri olmuştur. Günümüzde bu kavramlar, öznel iyi oluş başlığı altında bilimsel bir çerçevede incelenmektedir. Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarına yönelik bilişsel değerlendirmeleri ile bu değerlendirmelere eşlik eden duygusal deneyimlerinin bir bütünüdür (Diener, 2000; Killingsworth ve Gilbert, 2010). Araştırmalar, kişilerin yalnızca olumlu duyguların varlığıyla değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerin işlevselliği ve yaşam memnuniyetinin yüksekliğiyle de öznel iyi oluşlarını inşa ettiklerini ortaya koymaktadır (Frederickson, 2001; Lykken, 2007).

Özellikle romantik ilişkiler bağlamında öznel iyi oluş, son yıllarda önem kazanan fakat literatürde hâlâ sınırlı sayıda incelenen bir değişkendir. Urbano-Contreras ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen model, romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun yalnızca olumsuz faktörlerin yokluğuyla değil, pozitif faktörlerin varlığıyla da anlaşılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, ilişki doyumu, iletişim kalitesi ve ortak deneyimler gibi unsurların romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluşu belirleyen temel boyutlar olduğu görülmektedir. TÜİK (2024) verilerine göre Türkiye’de son yıllarda boşanma sayılarında ciddi bir artış, evlenme hızında ise ciddi bir gerileme söz konusuken romantik ilişkilerde öznel iyi oluş değişkenine dair yapılacak araştırmalar bir hayli önem arz etmektedir.

Ancak romantik ilişkilerde öznel iyi oluşu etkileyebilecek bireysel faktörler henüz netlik kazanmamıştır. Duygusal bağımlılık, bir yandan uzun vadeli ilişkilerde bağlılık ve ilişki doyumu sağlayabilirken (Çirhinlioğlu vd., 2017), diğer yandan aşırı düzeyde yaşandığında psikolojik kırılabilirlik ve uyum sorunlarına yol açabilmektedir (Arntz, 2005; Bornstein, 1995). Benzer şekilde, akılcı olmayan inançlar, bireylerin ilişkilerini nasıl algıladığını, olayları nasıl yorumladığını ve buna bağlı olarak yaşadığı duyguları doğrudan etkileyen önemli bilişsel faktörler arasında gösterilmektedir (Debord vd., 1996; Ellis, 1986).

Mevcut araştırmalar, duygusal bağımlılık, akılcı olmayan inançlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin romantik ilişki dinamiklerini anlamada kritik bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu değişkenlerin bir arada incelendiği, özellikle romantik ilişkiler bağlamında öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan bütüncül çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum, hem kuramsal bilgi birikiminde hem de romantik ilişkilere yönelik psikolojik danışma uygulamalarında önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu araştırma, söz konusu değişkenleri bir arada ele alarak romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun yordayıcılarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. İlerleyen paragraflarda bu üç değişkene dair literatür özetlenecektir.

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. Kişilerin öğrenmelerine, problem çözmelerine ve akıl yürütmelerine doğrudan etki eden bu eğilim duygusal bir karşılıkla bireye geri dönmektedir. Bu düşünme haliyle alakalı geçmişteki felsefi düşüncüler ya da bazı dini gelenekler mutluluğun düşünme halinde değil şu anda olduğunu vurgularken dağınık halde 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 yordayıcısıdır 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 ve Gilbert, 2010).

İnsanlar pozitif duyguları negatif duygulardan daha fazla yaşarken, ilgilerini çekici bir aktivite ile uğraşırken, yaptıkları şeylerden zevk alırken ve yaşamdan memnun olduklarını hissederek 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 öznel bir yapıdadır. Örneğin 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 vd., 1985; Diener, 2000). Modern toplum olup olmadığı fark etmeksizin mutlu bir yaşam ve memnun olunan bir yaşam toplumlarında 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 toplumlarda 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 yaşanan ruh hali mutlaka karşılaşılan aktif durum bağlamında ortaya çıkmaz. Her birey kendi hayatı 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 ölçümlmeleri 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 kişiye anlık olarak iyi gelen duygular değil aynı zamanda iyi oluş halini uzun vadeli arttırmaya yarayan araçlardır (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 ileride de bu duyguya başvurmayı öğrenir ve kişinin gelecekte de iyi olmasının olasılığını arttırmış olur (Frederickson, 2001).

İnsanların iyi oluşu, hem olumlu hem olumsuz durumlara adapte olma becerileriyle yakından ilişkilidir. Başarılı oldukça ya da sahip oldukları arttıkça beklentileri yükselen bireyler, zamanla bu yeni duruma alışır ve eskisi kadar tatmin olmazken; olumsuzluklar karşısında da zamanla duyarsızlaşabilirler. Ancak bu uyum süreci kişilik, mizaç, değerler ve hedefler gibi bireysel farklılıklara bağlı olarak değişir. Esnek düşünce yapısına sahip kişiler, olumsuz koşullarda bile öznel iyi oluşlarını koruyabilirken, katı hedeflere sahip olanlar olumlu koşullarda bile düşük iyi oluş yaşayabilir. Bunun yanında kültür ve devlet politikaları da temel ihtiyaçlara erişim, değerler ve durumlara verilen tepkiler üzerinden öznel iyi oluşu etkileyerek kişilerin uyum süreçlerini şekillendirir (Diener, 2000).

Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş kavramı ise literatürde doğrudan sık karşılaşılan bir değişken değildir. Bu değişken aslında Urbano-Contreras ve diğerleri (2018) tarafından pozitif psikolojinin sunduğu bakış açısıyla romantik ilişkileri değerlendirmek için ortaya çıkarılmıştır. Urbano-Contreras ve diğerleri romantik ilişkilerin kişideki öznel etkisini negatif faktörlerin yokluğuyla değil pozitif faktörlerin varlığıyla açıklamak amacıyla bu kavramı ortaya atmış ve bunun üzerine bir ölçek geliştirmişlerdir. Urbano-Contreras ve diğerlerinin öne sürdüğüne göre romantik ilişkilerde öznel iyi oluş bireylerin romantik ilişkileri hakkındaki kendi algılarına dayalı olarak hissettikleri memnuniyet, mutluluk, denge ve tatmin düzeyi olarak tanımlanabilir. Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş durumu ilişki doyumu, iletişim kalitesi, çatışma yönetimi, ortak etkinlikler ve ebeveynlik deneyimleri gibi çoklu bir değerlendirme sonucu varılan yargıdır (Urbano-Contreras vd., 2018).

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 kişiye 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 karşışır 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'ye (1982) 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 ebeveynlerden 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 hissedenden 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 psikolojik rahatsızlıklar 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 psikolojik rahatsızlıkların 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 (Arntz, 2005; Bornstein, 1995). Duygusal olarak bağımlı kişiler depresyon, panik atak gibi durumlar yaşayabilirler. Çünkü bu kişiler kendi yaşamlarını 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 ulaşılmaması 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 etkilenecek 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 ve diğerlerinin (2017) yapmış olduğu araştırmadır; bu araştırmada hem kadınların hem de erkeklerin duygusal bağımlılığı ile ilişkilerinden memnuniyetleri 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; Arntz, 2005; Bischoff, 2008; Bowlby, 1982; Çirhinlioğlu vd., 2017; Kemer vd., 2016).

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’e (1989) göre akılcı olmayan inançlar, Beck’e (1967) göre de bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan akılcı olmayan inançlar kişiyi davranışsal ve duygusal olarak etkileyip kişinin işlevsiz davranışlar ve sağlıksız duygular yaşamasına sebebiyet verir. Çalışmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan akılcı olmayan inançlar kişiye dünyaya geldiği aile tarafından ve kitle iletişim araçları, sosyal medya, kitaplar vb. aracılığıyla içinde bulunduğu genel kültür tarafından aşılanır (Ellis, 1989). Kişinin yaşadığı duygusal ve davranışsal sorunların kaynağı, olumsuz yaşam olaylarının kendisi değil; bu olaylara ve hayata dair benimsediği bakış açısıdır. Yaşanan durumu gerçeklikle temas içinde değerlendiremeyen bireyler, akılcı olmayan inançları nedeniyle kendilerini engellenmiş, suçlu, kaygılı ve kontrolsüz hisseder; bu da düşmanca tutumlara, kaçınmaya, eylemsizliğe ve mutsuzluğa yol açar. (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 iş birliklerinin bozulduğu hem de kişisel tatminlerinin, değişmeye yönelik beklentilerinin olumsuz anlamda etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Debord vd., 1996; Eidelson ve Epstein, 1982; Ellis, 1986).

Bağlanma kuramları, pozitif psikoloji kuramları ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar, pratikte durumlara yaklaşım biçimleri ve uygulama yöntemleri açısından farklılık gösterse de teorik düzeyde hayatın tam içinden bir ilişki dinamiğini benzer şekilde açıklamaktadır. Bu kuramların farklı yöntemlerle ele alınmasına rağmen ortak bir zeminde buluşarak olguyu kendine özgü kavramlarla açıklaması, bu araştırmanın birleştirici bir özelliğini ve özgün yönünü oluşturmaktadır. Türkçe literatürde yapılan incelemeler, bu kavramların ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışmanın, ilişki odaklı ölçekler yerine bireysel nitelikli ölçekler kullanarak veri topladığını

göstermektedir. Bu araştırma, değişkenlerin ölçümünde doğrudan romantik ilişkilere yönelik hazırlanmış ölçekleri kullanarak özgün bir yaklaşım sunmaktadır. Günümüzde boşanma ve ayrılık oranlarının artması, ilişki dinamiklerini anlamaya yönelik bilimsel çalışmaların önemini artırmıştır. Bu bağlamda, çalışmanın aile veya çift danışmanlarının başvurabileceği bir kaynak oluşturma potansiyeline sahip olması, değerini daha da yükseltmektedir. Ayrıca, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş kavramı Türkçe literatürde oldukça nadir çalışılmış bir değişken olup, bu çalışmanın bu kavramı daha önce açıklanmamış değişkenlerle ilişkilendirerek ele alması 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.

Bu çalışma, 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?

Yöntem

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

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada, 18 yaş ve üzeri evli, nişanlı, sözlü ya da romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkideki öznel iyi oluş, duygusal bağımlılık ve ilişkiye dair akılcı olmayan inanç puanları arasındaki ilişki, betimsel tarama modellerinden biri olan ilişki tarama modeli ile incelenmiştir. Tarama araştırmaları, geniş katılımcı gruplarının belirli bir konuya ilişkin görüş, tutum, ilgi veya becerilerini belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişki tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini ortaya koymaya yönelik olup, neden-sonuç ilişkisi kurmadan değişkenler arasındaki yordayıcı bağlantıları incelemeye olanak sağlar (Creswell, 2020; Karasar, 2000).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, Türk, evli, sözlü, nişanlı ya da romantik ilişkisi olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 18 yaş ve üzerindeki 350 bireyden oluşmaktadır. Örneklem, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme ile belirlenmiştir. Bu yöntem, araştırmacının kolay ulaşabildiği ve erişimi uygun olan bireylerin örnekleme dahil edilmesine dayanmaktadır ve veri toplama sürecinde zaman ile maliyet açısından avantaj sağlamaktadır (Patton, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırma kapsamında başlangıçta 388 kişiden veri toplanmış; ancak hatalı ve tutarsız doldurulan formlar nedeniyle 38 katılımcının verisi analiz dışı bırakılmıştır.

Tablo 1

Demografik Bilgiler Tablosu

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
Eğitim Düzeyi	İlk-Ortaokul	13	3.7
	Lise	41	11.7
	Lisans	236	67.4

	Yüksek Öğrt.	60	17.1
Ebeveyn Beraberlik Durumu	Vefat	89	25.4
	Evli, Beraber	232	66.3
	Evli Ayrı/Boş.	29	8.3
Ekonomik Durum	Düşük	61	17.4
	Orta	227	64.9
	Yüksek	62	17.7
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	27	7.7
	Bir kardeş	124	35.4
	İki kardeş	85	24.3
	Üç ve üstü	114	32.6
Doğum Sırası	Tek	27	7.7
	İlk	122	34.9
	Ortanca	81	23.1
	Son	120	34.3
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
Geçmiş İlişki Deneyimi Var mı?	Evet	226	64.6
	Hayır	124	35.4

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde veri toplama araçları hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği Urbano Contreras ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiştir. Çaykuş ve Mutlu (2019) tarafından yapılan Türkçe form uyarlamasında romantik ilişkisi olan 275 katılımcı (156 kadın, 119 erkek) üzerinden yapılan çalışmada her bir madde için madde faktör yükü .49 ile .94 arasında sonuç almıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise orijinal ölçekte yer alan altı adet alt faktörlü (ilişki doyumu ve algılanan ilgi, partner uyumu, partnerler arası iletişim, partnerler arası çatışma, partnere zaman ayırma, aile olmaya karar vermede güçlük) yapı uyarlama çalışmasında da iyi uyum göstermiştir. Ölçeğin tamamı için yapılan iç tutarlılık analizi sonucu 0.90 olarak bulunmuşken alt faktörlerin iç tutarlılık analiz sonuçları .78 ile .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 (1: Tamamen katılmıyorum; 4: Tamamen katılıyorum) 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 Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından geliştirilen, altı faktör (aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek) ikisi ters olmak üzere 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek 5'li Likert (1: Hiç katılmıyorum; 5: Tamamen katılıyorum) olacak şekilde geliştirilmiştir. İç tutarlılık analiz sonucu ölçeğin tamamı için .85 olarak hesaplanmıştır ve her bir faktör için yapılan ayrı analizlerde iç tutarlılık sonucu .53 ile .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. Ölçekten alınan puan arttıkça romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar da artmaktadır (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 .87 iç tutarlılık katsayısı değeri ile güvenilirliğini korumuştur. Orijinalinde 5'li likert yapı ile geliştirilen ölçek literatürümüze uyarlanırken 7'li Likert yapı (1: Hiç Katılmıyorum; 7: Tamamen katılıyorum) ile uyarlanmıştır. Sadece 1 maddesi ters maddeden oluşan 9 maddelik

bu ölçekte toplam varyansın %48.2'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı vardır. Ölçekten alınan puan arttıkça duygusal bağımlılık artmaktadır.

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.

Veri Toplama Süreci

Veriler, araştırma konusu belirlendikten, kullanılacak ölçekler için gerekli izinler alındıktan ve 14.02.2024 tarihli, 737859 sayılı etik kurul onayı tamamlandıktan sonra, 2024 yılının ilk altı ayında gönüllülük esasına dayalı olarak evli, nişanlı, sözlü ya da romantik ilişkisi olan bireylerden toplanmıştır. Veri toplama sürecinde Google Form aracılığıyla Kişisel Bilgiler Formu, Duygusal Bağımlılık Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği çevrim içi platformlar üzerinden uygun katılımcılara ulaştırılmıştır. Formlar uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkelerine ilişkin bilgilendirme metni ile yönerge sunulmuştur.

Veri Analizi

Toplanan veriler SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri toplama sürecinin ardından kayıp ve uç değer kontrolleri yapılmış, 388 katılımcıdan elde edilen verilerden 38'i tutarsız demografik yanıtlar nedeniyle analiz dışı bırakılmıştır. Daha sonra uygulanacak analizlere karar verebilmek amacıyla normallik incelemesi yapılmış; histogram grafikleri ile basıklık ve çarpıklık değerleri değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında yer alması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve parametrik testler kullanılmıştır. Öncelikle demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde değerleri ile betimsel istatistikler incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından, doğrusal regresyon analizi yalnızca öznel iyi oluş ile duygusal bağımlılık değişkenleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bulguların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2016).

Etik Konular

Bu çalışma, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Veriler etik kurallar çerçevesinde toplanmış, katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmış ve kişisel verilerin gizliliği korunmuştur. Ayrıca, çalışmada yararlanılan tüm kaynaklara uygun biçimde atıf yapılarak bilimsel dürüstlük ve telif hakları ilkelerine riayet edilmiştir.

Bulgular

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

Tablo 2

Ölçme Araçları Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Ölçekler	n	$\bar{X}$	Ss	Sh	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
RİÖİÖÖ	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

Tablo 2'de katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam puanlarına dair aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, en düşük ve en yüksek işaretleme puan ortalamaları, çarpıklık ve basıklık değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Yapılan normallik analizlerinde ise araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında üç ölçekte de bu değerler -1.5 ile +1.5 arasında hesaplanmıştır. Bu değerler de Büyüköztürk ve diğerlerinin (2016) bir veri dağılımının normal dağılım olarak kabul edilmesi için kriter olarak ortaya koydukları -1.5 ile +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.

Tablo 3

İç Tutarlılık Analizi Bulguları

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

RİÖİÖ: Romantik İlişkilerde Özel İyi Oluş Ölçeği, RİAOİÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, DBÖ: Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Tablo 3'te araştırma kapsamında uygulanmış olan ölçeklere ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları RİÖİÖ 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 (Nunnally ve Bernstein, 1994). Bu bağlamda da araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin üçünün de güvenirlik kriterlerini yerine getirdiğini söylemek mümkün.

Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Tablo 4

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkiler

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

** $p < .01$, RİÖİÖ: Romantik İlişkilerde Özel İyi Oluş Ölçeği, RİAOİÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, DBÖ: Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Tablo 4'te 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 Özel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Romantik İlişkilerde Akılcı olmayan İnançlar Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.055$, $p > .05$); Romantik İlişkilerde Özel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .450$, $p < .01$); Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanları ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .343$, $p < .01$).

Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmamızda 1 bağımlı değişken (romantik ilişkilerde özel 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 5

Duygusal Bağımlılık Değişkeninin Romantik İlişkilerde Özel 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**

** $p < .01$, 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 Özel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu regresyon analizine göre Duygusal Bağımlılık toplam varyansın % 20'sini açıklamaktadır ($r^2 = .201$; $F(1,348) = 88.58$; $p < .001$).

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgusu ilgili alan yazın dikkate alınarak ilerleyen paragraflarda tartışılmıştır.

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyet ve genel mutluluk düzeylerini içeren çok boyutlu bir kavramdır (Diener, 1984). Romantik ilişkiler bağlamında öznel iyi oluş, partnerler arasındaki duygusal bağlılık, iletişim kalitesi ve karşılıklı destek unsurlarıyla doğrudan ilişkilidir (Myers ve Diener, 1995). Bu açıdan bakıldığında, romantik ilişkilerin niteliğini belirleyen faktörlerden biri olarak akılcı olmayan inançlar dikkat çekmektedir. Ellis'in (1962) ortaya koyduğu şekliyle akılcı olmayan inançlar, bireylerin gerçekçi olmayan, katı ve çoğu zaman işlevsiz düşünce kalıplarını ifade eder ve ilişkilerdeki beklenti, algı ve tepkileri şekillendirme potansiyeline sahiptir.

Alan yazında akılcı olmayan inançlar ile ilişkisel doyum arasındaki bağlantı üzerine farklı bulgular mevcuttur. Bazı çalışmalar, akılcı olmayan inançların romantik ilişkilerde çatışma sıklığını artırarak ilişki doyumunu ve mutluluğu azalttığını göstermektedir (Dehle ve Weiss, 2002; Möller ve Van der Merwe, 1997). Bu bulgular, akılcı olmayan inançların ilişkilerde iletişim problemleri ve duygusal uzaklaşma gibi olumsuz sonuçlara zemin hazırlayabileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, diğer araştırmalar akılcı olmayan inançların öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin doğrudan değil, çeşitli aracı değişkenler aracılığıyla ortaya çıktığını öne sürmektedir. Örneğin, Lazarus (1993), bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve duygusal zekâ düzeylerinin, akılcı olmayan inançların ilişkiler üzerindeki etkisini hafifletebileceğini belirtmiştir. Bu durum, akılcı olmayan inançların tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, bireysel ve ilişkisel kaynakların devreye girmesiyle etkilerinin değişebileceğini düşündürmektedir.

Kültürel ve sosyal bağlam da bu ilişkinin niteliğini etkileyen bir başka boyut olarak öne çıkmaktadır. Kim ve Hatfield (2004), kültürel farklılıkların akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu üzerindeki etkisini şekillendirdiğini ve bazı kültürlerde bu inançların belirleyiciliğinin daha zayıf olduğunu saptamıştır. Dolayısıyla, akılcı olmayan inançlar ile ilişkisel mutluluk arasındaki bağın bağlamsal, kültürel ve bireysel dinamiklere duyarlı bir yapı sergilediği söylenebilir.

Bu çalışmanın bulguları da alan yazındaki çeşitliliği destekler niteliktedir. Bulgular, öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, ilişkisel mutluluğun yalnızca bilişsel inanç yapılarından değil; güven, ortak ilgi alanları, problem çözme becerileri ve sosyal destek gibi çok sayıda ilişkisel ve bireysel değişkenden etkilendiğine işaret etmektedir (Gottman ve Notarius, 2002). Nitekim literatürde bazı çalışmalar akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor ederken (Arslan, 2020; Öcal Yüceol, 2016), bazıları bu ilişkiyi negatif yönlü bulmuş (Eken, 2019), bazıları ise belirli alt boyutlarda pozitif ilişkilere dikkat çekmiştir (Sarı ve Korkut Owen, 2016). Bu farklılıklar, kullanılan ölçme araçları, kültürel bağlam, bireysel farklılıklar ve ilişkilerin özellikleri gibi faktörlerden kaynaklanıyor olabilir.

Sonuç olarak, akılcı olmayan inançlar ile romantik ilişkilerde öznel iyi oluş arasındaki bağın doğrusal ve tek boyutlu bir yapıdan ziyade, çok katmanlı ve bağlamsal olarak şekillenen bir doğası olduğu görülmektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların aracı ve düzenleyici değişkenleri dikkate alarak bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları incelemesi önemlidir. Ayrıca, kültürel ve bireysel farklılıkların rolünü anlamaya yönelik çalışmalar, hem kuramsal bilgi birikimi hem de ilişkisel danışmanlık ve terapötik müdahaleler açısından değerli katkılar sunacaktır.

Bir diğer araştırma bulgusu olarak 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 yorumlanabilir ve buna göre kişinin üzerindeki işlevsel etkilerinin birbirinden farklı olacağı söylenebilir. 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 zedelediği 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 hissederek (Kağıtçıbaşı, 1996). Aile içindeki karşılıklı bağlılık, bireylerin kendilerini yalnız ve izole hissetmelerini engelleyerek psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir.

Ancak, duygusal bağımlılık aşırıya kaçtığı 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 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- İlişkişel 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'nın (2017) belirttiği üzere unutulmaması gereken en önemli nokta özerklik-ilişkişel benlik modelinin kent yaşamının hakim olduğu ancak aynı zamanda da ilişkişel 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 çıkarırken 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-ilişkişel 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. İlişkişel 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 ailede bir kişiye bağlanmasıdır (Ainsworth, 1982; Arntz, 2005). Buradaki benzer dinamik olarak odak alınan 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 ilişkinin 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 örneklerde sonuçlar daha farklı çıkabilir.

Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ve duygusal bağımlılık arasındaki pozitif ilişki, mevcut literatür çerçevesinde geniş bir ilgi alanı oluşturmıştır. 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 bağıllık 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 ve 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 ve 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 ve 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 artırdığına dair sonuçlar literatürde kendisine yer bulmuştur (Gül Çirhinlioğlu vd., 2017; Kemer vd., 2016; Okay ve Yavuz Güler, 2023; Telli ve Güler, 2021). Feeney'in (2007) 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'ın (2024) yürütmüş olduğu bir çalışmada benlik ayırılma düzeyleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı 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 vd., 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 ve Leary'nin (2017) "bağlanma gereksinimi" kuramı, bireylerin sağlıklı ilişki bağlamında, bağımsızlık ve bağıllık arasında bir denge kurmaları gerektiğini savunur ve aşırı duygusal bağımlılığın, bu dengeyi bozabileceğini ve bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabileceğini öne sürer. Bu bağlamda, Brennan ve diğerlerinin (1998) 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, sağlıklı ilişki dinamikleri içinde olumsuz bir etkiye dönüşebileceğini savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Feeney ve 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 ayırışması ile romantik ilişkilerde öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada benlik ayırışması 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.

rasında 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.

Öneriler

Bu araştırma ilişkisel ve kesitsel bir desene sahip olduğundan değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel olarak yorumlanamaz. Örneklemin kolayda örnekleme yöntemiyle ve çevrimiçi ortamda toplanması, bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Verilerin öz bildirim ölçeklerle ve tek kaynaktan elde edilmesi sosyal beğenirlik ve ortak yöntem yanlılığı riskini beraberinde getirmektedir. Ayrıca romantik ilişkilerin diydik doğasına karşın yalnızca bireylerden veri toplanmış ve analizlerde doğrusal modeller kullanılmıştır; bu durum sonuçların yorumlanmasını sınırlayan bir diğer unsurdur. Aşağıda verilen öneriler bu sınırlılıklar bağlamında değerlendirilmelidir.

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun artırılması için duygusal bağımlılığın ele alınması gerektiği söylenebilir. Özellikle, duygusal bağımlılığın öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkinin orta düzeyde anlamlı olması, bireylerin ilişkilerindeki bağımlılık düzeylerini fark etmeleri ve sağlıklı sınırlar oluşturmaları yönünde psikoöğitim ve farkındalık çalışmaları yürütülmesini gerekli kılmaktadır.

İlişkilerde öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, romantik ilişkilere dair bireysel inançların doğrudan mutluluk düzeyini belirleyen bir faktör olmayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda öznel iyi oluşu etkileyebilecek diğer değişkenler, örneğin bağlanma stilleri, duygusal düzenleme becerileri veya iletişim biçimleri gibi psikososyal faktörler detaylı bir şekilde incelenmelidir.

Ayrıca, bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda, bireylerin romantik ilişkilerde öznel iyi oluşlarını artırmak adına yalnızca akılcı olmayan inançları sorgulamak yerine, duygusal bağımlılıklarını düzenlemeye yönelik psikolojik müdahale programlarına yönlendirilmesi önerilmektedir. Özellikle, bireylerin bağımsızlık ve duygusal dayanıklılık geliştirmelerini destekleyen terapötik yaklaşımların (örneğin, bilişsel davranışçı terapi, şema terapi veya duygu odaklı terapi) etkileri araştırılarak, klinik uygulamalara yönelik daha kapsamlı rehberler oluşturulabilir.

Son olarak, bu çalışmanın bulgularının daha geniş ve farklı örneklemeler üzerinde test edilmesi kültürel faktörlerin ve ilişki süresi gibi değişkenlerin duygusal bağımlılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğinin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, gelecek çalışmalarda daha uzun vadeli ve deneysel tasarımların kullanılması önerilmektedir.

Teşekkür

Bu çalışmanın gerçekleşmesine manevi katkılarını sunan değerli meslektaşım uzman psikolojik danışman sayın Simay Mağara'ya teşekkürlerimi sunarım.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında bu çalışmayı etkileyebilecek mali olan ya da olmayan herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Mali Destek

Yazarlar yürütülen bu çalışma için herhangi bir kuruluştan bir mali destek almadıklarını beyan etmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgisi: Bu araştırma, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 14/02/2024 tarihli ve 737859 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Kaynakça / References

- Ainsworth, M. D. S. (1982). *Attachment: Retrospect and prospect*. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 3–30). Basic Books.
- Arntz, A. (2005). Pathological dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. *Clinical Psychology*, 416. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi051>
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu akılcı olmayan inançlar 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=f10Kw4p1rmMDotyKRdYv1DYQb8Pjc3vOT3IQRYoLn48a7FgeaQoTaIBK3oMJb4aH>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 57-89. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York, NY: Harper & Row. book access link
- Bischoff, R. J. (2008). The role of dependence in couple relationships. *Journal of Couple & Relationship* <https://doi.org/10.1080/15332690802238050>
- 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>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment Theory And Close Relationships*, 46(1), 70-100. article access link
- Buunk, B.P. (1981). Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyles*, 4, 357-372 <https://doi.org/10.1007/BF01257944>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. A., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. Baskı). Pegem Akademi.
- 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 ilişkilerde öznel iyi oluş ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *III. Uluslararası Bilim Ve Eğitim Kongresi 2019 (Ubek2019)*. Afyonkarahisar, Türkiye
- 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* <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.11.224>
- Dehle, C., & Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *The Journal of Psychology* <https://doi.org/10.1080/00223980209604160>
- 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>
- 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* https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- 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., & 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>

- 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=f10Kw4p1rmMDotyKRdYv1O7Y_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>
- 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>
- 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>
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research for the 21st century. *Family* <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>
- 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.
- Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy* [Yüksek Lisans Tezi, <https://hdl.handle.net/11511/12074>
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kemer, G., Çetinkaya Yıldız, E., & Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married turkish individuals' relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, E72. doi:10.1017/sjp.2016.78
- 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>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- 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>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (1) Guilford Publications.
- 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>

- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- 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.
- 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).
- Öselemiş, F. E., & Türkdöğen, T. (2024). Kök aile işlevselliği, benlik ayırılması 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>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Polat, M. (2022). *Romantik ilişkilerde özel iyi oluşun pozitif şemalar benliğinin ayırılması 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_V3V5NOrtXmZqIjsSI5610rRQy6BPjiYBdK0kaq
- 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>
- 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>
- Sarı, T., & Owen, F. K. (2015). The development of irrational romantic relationship beliefs inventory. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.
- Sarı, T., ve 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.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- 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>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>
- 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.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8). Ankara: Seçkin Yayıncılık.