

Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığı, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

An Examination of the Relationships Among Rejection Sensitivity, Irrational Beliefs in Romantic Relationships and Mental Well-being Among University Students

Feyza Gül Gürsançtı¹, Durmuş Ümmet²

1. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi, Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul, Türkiye
ORCID: : 0009-0001-3485-961X
feyzagulgursanciti@gmail.com

2. Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul, Türkiye
ORCID: : 0000-0002-8318-9026
dummet@marmara.edu.tr

Geliş Tarihi : 03/12/2024

Kabul Tarihi: 24/06/2025

DOI: [10.55205/jocsosa.3220241582848](https://doi.org/10.55205/jocsosa.3220241582848)

ATIF: Gürsançtı, F.G., ve Ümmet D. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığı, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Cihannüma Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi, 3 (2), 63-92

ÖZ

Mental iyi oluş, bireyin genel olarak kendini iyi hissetmesi, psikolojik olarak sağlıklı ve dengede olması anlamına gelmektedir. Bu kavram, kişinin yaşamında anlam, amaç ve memnuniyet duyguları taşıması, stresle başa çıkma yetenekleri, duygusal denge, olumlu ilişkiler kurma ve sürdürme kapasitesini içerir. Bu bağlamda çalışma, reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançların bireylerin mental iyi oluşları üzerindeki etkilerini literatürdeki mevcut bilgi ve teorilerle değerlendirerek, incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada, Mental İyi Oluş Ölçeği (MİO), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RIAÖİ) kullanılmıştır. Veriler, 446 katılımcıdan çevrimiçi anket yoluyla toplanmış ve SPSS programı ile analiz edilmiştir. İlişki analizleri için Pearson Korelasyon Analizi, bağımlı değişkenleri yordamak amacıyla Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi ve demografik

değişkenlere göre farkları belirlemek için T-Testi analizi ve ANOVA analizi kullanılmıştır. Bulgular, reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar ile mental iyi oluş arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca romantik ilişki durumu ve ebeveyn tutumları gibi demografik değişkenlerin, mental iyi oluş üzerinde belirgin etkiler yarattığı belirlenmiştir. Araştırma, romantik ilişkiler ve aile dinamiklerinin mental iyi oluş üzerinde önemli derecede kalıcılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar, eğitim ve müdahale programlarının yanı sıra aile içi dinamiklere yönelik bilgilerin artırılmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Reddedilme Duyarlılığı, Romantik İlişkiler, Akılcı Olmayan İnançlar, Mental İyi Oluş, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

Mental well-being refers to an individual's overall sense of well-being, psychological health, and balance. This concept encompasses a person's sense of meaning, purpose, and satisfaction in life, stress management abilities, emotional balance, and the capacity to form and maintain positive relationships. In this context, the study aims to examine the effects of rejection sensitivity and irrational beliefs in romantic relationships on individuals' mental well-being by evaluating existing literature and theories. This study utilized the Mental Well-Being Scale (MWS), the Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ), and the Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale (IBRRS). Data were collected from 446 participants through an online survey and analyzed using the SPSS program. Relationship analyses were conducted using Pearson Correlation Analysis, while Multiple Linear Regression Analysis was employed to determine predictive variables. Differences based on demographic variables were assessed using T-Test and ANOVA. The findings indicate significant and positive relationships between rejection sensitivity, irrational beliefs in romantic relationships, and mental well-being. Additionally, it was found that demographic variables such as romantic relationship status and parenting styles significantly affect mental well-being. The research highlights the lasting impact of romantic relationships and family dynamics on psychological health. The results emphasize the importance of enhancing knowledge regarding family dynamics, alongside education and intervention programs.

Keywords: Rejection Sensitivity, Romantic Relationships, Irrational Beliefs, Mental Well-Being, University Students.

GİRİŞ

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve yaşamının büyük bir kısmını başkalarıyla kurduğu ilişkilerle şekillendirir. Sosyal ve romantik bağlar, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Ancak, bu ilişkilerde yaşanan problemler, bireylerin duygusal dengelerini ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilir (Kaba, 2019). Özellikle reddedilme korkusu ve bu korkunun yönlendirdiği irrasyonel düşünceler, romantik ilişkilerde güven ve iletişim gibi temel dinamikleri zedeleyebilir (Şen, 2023). Günümüz gençliği arasında romantik bağların dinamiğini anlamak, yalnızca bireysel mutluluğu değil, aynı zamanda toplumsal uyumu da desteklemek açısından büyük önem taşımaktadır.

Reddedilme duyarlılığı, romantik ilişkilerdeki çeşitli duygusal tepkileri şekillendiren önemli bir psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu duyarlılık, yüksek seviyelerde olduğunda, bireylerin ilişkilerinde algılanan veya gerçek reddedilmeye karşı kaygı, depresyon ve öfke gibi tepkiler geliştirmelerine neden olabilmektedir (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Örneğin, partnerden gelen bir mesaja yanıt verilmediğinde, bu durum bireyin kendisini önemsiz hissetmesine yol açabilir ve büyük bir duygusal acı yaratabilir (Şahin ve Yerlikaya, 2020). Reddedilme korkusunun, bireyin reddedilme korkusunu artıran davranışlara yönlendirmesi ise ilişkilerde bir kısır döngü oluşturabilir (Uncu, 2021). Bu bağlamda, özellikle üniversite öğrencilerinde, reddedilme duyarlılığının sağlıklı romantik bağlar üzerindeki etkisini incelemek önemlidir.

Bireylerin reddedilme duyarlılığı, çocukluk dönemindeki deneyimlerden ve ebeveyn ilişkilerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Çocukluk döneminde sık sık reddedilmeye veya eleştiriye maruz kalmak, yetişkinlikte daha yüksek bir reddedilme duyarlılığına zemin hazırlayabilir (Seçim, 2019).

Bu durum, bireyin gelecekteki ilişkilerde güvensizlik hissetmesine ve ilişkisel dinamiklerin zarar görmesine yol açabilir (Kesebir ve ark., 2011). Reddedilme duyarlılığı, kişinin ilişkide kendini ifade etme ve iletişim kurma becerilerini kısıtlayarak, romantik ilişkilerde güven ve açık iletişim eksikliğine neden olmaktadır (Tekke ve Coşkun, 2019).

Romantik ilişkiler, bireyin duygusal iyi oluşuna önemli katkı sağlamakla birlikte, bu ilişkilerde ortaya çıkan irrasyonel inançlar ve reddedilme korkusu, ilişkideki dengeyi bozabilir (Sarı ve Korkut-Owen, 2016). Örneğin, bireyler romantik ilişkilerinde reddedilmeye dair sürekli bir beklenti içinde olduklarında, bu korku, partnerlerine karşı güvensizlik ve sürekli şüphe geliştirmelerine neden olabilir. Irrasyonel inançlara sahip bireyler, ilişkilerinde gerçek dışı beklentiler geliştirebilir ve ilişkilerde tatminsizlik yaşanabilir (Tosun ve Yazıcı, 2021).

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları, reddedilme duyarlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ebeveynleri tarafından koşulsuz kabul gören çocukların özsaygıları gelişirken, reddedilen çocuklar değersizlik ve yetersizlik hisleri geliştirme eğilimindedirler (Akgöz Aktaş ve Er Vargün, 2022). Bu durum, sosyal ortamlarda reddedilme korkusuna neden olarak bireylerin sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir (Öztürk Can ve Aksel, 2017). Ayrıca, akran ilişkilerinde reddedilen bireylerin sosyal becerilerinin düşük olduğu ve yalnızlık hissi geliştirme eğiliminde oldukları görülmektedir (Salı, 2014).

Reddedilme duyarlılığı, bireylerin sosyal ve romantik ilişkilerdeki uyumunu etkileyen önemli bir yapıdır ve yüksek duyarlılık, bireyin özgüvenini zedeleyerek düşük özsaygıya yol açabilir (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Bu durum, bireyin ilişkilerde güvenli bağ kurmasını zorlaştırabilir ve özsaygı zayıfladıkça yalnızlık ve izolasyon hissi artabilir (Çağlayaner ve Çoklar Okutkan, 2021). Reddedilme duyarlılığının, anksiyete ve panik bozukluğu gibi psikolojik sorunların semptomlarını kötüleştirdiği de belirlenmiştir (Mantar, 2008). Bu nedenle, reddedilme duyarlılığı üzerine yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluşu desteklemek adına önem taşımaktadır (Yüksel, 2002).

Reddedilme duyarlılığına ek olarak, romantik ilişkilerde görülen irrasyonel inançlar da bireylerin ilişkisel tatminini etkileyebilir. "Mükemmel bir eş vardır" veya "gerçek aşk zahmetsizdir" gibi irrasyonel inançlar, ilişkilerde yanlış anlamalara neden olabilir ve ilişkinin dengesini bozabilir (Sarı ve Korkut Owen, 2016). Bu tür inançlar, partnerin davranışlarını yanlış yorumlamaya yol açarak iletişimde gerginliğe sebep olabilir (Doğan, 2004).

Mental iyi oluş, bireyin duygusal ve sosyal yaşamındaki dengesi ile yakından ilişkilidir ve bu bağlamda sağlıklı bir romantik ilişki, bireyin genel yaşam tatminine önemli katkılar sağlar (Kaya, 2020). Mental iyi oluş, bireyin akademik başarısını ve kişisel gelişimini destekleyen bir ön koşul olarak değerlendirilmektedir (Tatlılıoğlu, 2015). Ancak reddedilme duyarlılığı ve irrasyonel inançlar, bireylerin mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere yol açarak stres ve kaygıyı artırabilir (Özkan, 2016). Bu makale, üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığı, romantik ilişkilerdeki irrasyonel inançlar ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürdeki bulgulara dayanarak, reddedilme duyarlılığı ve irrasyonel inançların romantik ilişkilerdeki güven, iletişim ve genel mental iyi oluş üzerindeki etkileri tartışılacaktır. Elde edilen sonuçların, sağlıklı ilişkiler ve mental iyi oluşu destekleyecek stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırmada üniversite öğrencileri arasında reddedilme duyarlılığı, romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, bu değişkenler arasındaki etkileşimleri anlamak ve bu etkileşimlerin bireylerin mental iyi oluş düzeyi üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Ayrıca, demografik değişkenlerin (romantik ilişki durumu ve ebeveyn tutumları gibi) mental iyi oluş üzerindeki belirleyici etkileri de incelenmiştir. Bu bağlamda, çalışma nicel araştırma modeline dayanmaktadır.

ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada, betimsel ve ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. Betimsel tarama, gruptaki bireylerin belirli olgu ve olaylara ilişkin görüş ve tutumlarını elde etmek, olgu ve olayları betimlemeye çalışmak amacıyla büyük gruplar üzerinde yapılan bir çalışmadır (Karakaya, 2012). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında ortak değişkenlik olup olmadığını belirlemek için tasarlanmış bir tarama yöntemidir. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişiyorsa bunun nasıl gerçekleştiği belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011). Çalışmada betimsel model, mental iyi oluş, reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar gibi değişkenlerin üniversite öğrencileri arasındaki dağılımını ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır. İlişkisel

tarama modeli ise, bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek ve bunların mental iyi oluş üzerindeki etkilerini belirlemek için kullanılmıştır.

ARAŞTIRMA GRUBU

Bu çalışmanın evrenini, Türkiye genelindeki üniversitelerde eğitim görmek- te olan öğrenciler oluşturmaktadır; araştırma kapsamında, tesadüfi olmayan amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak bir örneklem grubu oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme, önemli bilgi içermesi beklenen durumların kapsamlı bir şekil- de analiz edilmesini kolaylaştıran bir örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmada, reddedilme duyarlılığı, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mental iyi oluş gibi değişkenler incelendiği için, katılımcıların üni- versite öğrencisi olmasının, araştırma amacını destekleyecek türde homojen bir grup sağladığı düşünülmüştür. Ayrıca bu yaş grubundaki bireylerin (18-25 yaş arası), bu tür psikososyal değişkenlerin daha belirgin bir şekilde gözlemlene- bileceği bir dönemde oldukları varsayılmıştır. Araştırmanın örnekleme, 2024 yılı itibarıyla Türkiye'deki farklı üniversitelerde eğitim gören toplam 446 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örnekleme dahil edilen katılımcılar gönüllülük esa- sına göre belirlenmiştir. Veriler, çevrimiçi anket yöntemi ile toplanmış ve katılımcılara e-posta ve sosyal medya platformları üzerinden ulaşılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, ebeveyn tutumları) çeşitlilik sağlanacak şekilde dengelenmiştir. Bu çalışmada örneklem modeli ola- rak amaçlı örnekleme tercih edilmiştir. Bunun başlıca nedenleri şunlardır:

- Araştırma amacı ile uyum sağlanması, reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar gibi değişkenlerin üniversite öğrencileri arasında daha belirgin gözlemlenebileceği düşünülmesi,
- Erişim kolaylığı sağlanması, çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak farklı böl- gelerdeki üniversite öğrencilerine kolayca ulaşılabilmesi, homojen bir grup sağlanması,
- Üniversite öğrencilerinin benzer sosyo-kültürel ve eğitim düzeylerine sahip olmaları nedeniyle araştırma sonuçlarının içsel geçerliliğinin artması,
- Demografik çeşitlilik sağlanması
- Gönüllü katılım esasına dayalı olarak oluşturulan bu örneklemde yaş, cinsi- yet, romantik ilişki durumu ve ebeveyn tutumları gibi değişkenlerin dikkate alınarak demografik çeşitlilik sağlanmasıdır.

Katılımcıların temel demografik özellikleri Tablo 1’de belirtilmiştir.

Tablo 1: Demografik Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	352	78,9
	Erkek	94	21,1
	Total	446	100,0
Yaş	18-25	341	76,5
	26-39	105	23,5
	Total	446	100,0
Romantik ilişki durumu	Var	203	45,5
	Yok	243	54,5
	Total	446	100,0
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	225	50,4
	Ortaokul	65	14,6
	Lise	94	21,1
	Ön lisans	19	4,3
	Lisans	37	8,3
	Y.Lisans	3	,7
	Doktora	3	,7
	Total	446	100,0
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	128	28,7
	Ortaokul	87	19,5
	Lise	141	31,6
	Ön lisans	20	4,5
	Lisans	59	13,2
	Y.Lisans	8	1,8
	Doktora	3	,7
	Total	446	100,0
Yaşamın büyük kısmının geçtiği yer	Köy/Kasaba	56	12,6
	İl/ilçe	111	24,9
	Şehir	100	22,4
	Büyükşehir	179	40,1
	Total	446	100,0

Kardeşler arasında sıra	Tek çocuk	15	3,4
	1	160	35,9
	2	125	28,0
	3	73	16,4
	4 ve üzeri	73	16,4
	Total	446	100,0
Çocukluğunuzda anne ve babanızın sizi büyütme tutumlarını nasıl algılıyorsunuz?	Otoriter	91	20,4
	Tutarsız	92	20,6
	Aşırı koruyucu	83	18,6
	İhmalkar	16	3,6
	Demokratik	159	35,7
	Vefat/Ayrılık/Terk nedeniyle tanımama	5	1,1
	Total	446	100,0

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıda belirtilmiştir:

- Mental İyi Oluş Ölçeği (MİO): Bireylerin genel ruh hali, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti gibi alanları değerlendiren bir ölçektir (Keldal, 2015).
- Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ): Bireylerin sosyal ilişkilerde reddedilme durumuna olan duyarlılığını ölçmek için kullanılan bir araçtır (Göncü Köse ve ark., 2017).
- Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RIAÖİ): Bireylerin romantik ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilerini değerlendiren bir ölçektir. Alt boyutları arasında beklenti, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet gibi kategoriler bulunmaktadır (Sarı ve Korkut-Owen, 2015).

VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler, katılımcılara çevrimiçi (online) bir anket aracılığıyla sunulmuştur. Google Form kullanılarak hazırlanan anket, katılımcılara e-posta ve sosyal medya aracılığıyla ulaştırılmıştır. Anket formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu ve ebeveyn tutumları gibi demografik bilgileri de toplanmıştır.

KULLANILAN ANALİZLER

Veri analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan analizler şunlardır:

- Tanımlayıcı İstatistikler: Ölçeklerin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları ile Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılarak verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir.
- Pearson Korelasyon Analizi: Mental iyi oluş, reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir.
- Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi: Mental iyi oluş bağımlı değişken olarak belirlenmiş, reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ise bağımsız değişkenler olarak modele dahil edilmiştir.
- Gruplar Arası Farklılık Analizleri (T-Testi ve ANOVA): Mental iyi oluşun demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla T-Testi ve ANOVA analizleri uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkların tespiti için Post-Hoc analizi olarak TUKEY testi kullanılmıştır.

ARAŞTIRMA ETİK ONAYI VE KATILIMCI BİLGİLENDİRME

Bu çalışma, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik onay almıştır. “Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığı, Romantik İlişkilerdeki Akılcı Olmayan İnançlar ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya ilişkin etik onay, 03.04.2023 tarihinde E-65836846-044-284442 numaralı yazı ile verilmiştir. Çalışmada kullanılan anket sorularının etik tanım, değer ve ilkelere uygun olduğu belirtilmiştir.

Katılımcılara araştırmanın amacı, içeriği ve gizlilik politikaları hakkında detaylı bilgi verilmiş; gönüllülük esasına dayalı katılım sağlanmıştır. Tüm katılımcılara, verilerinin anonim olarak toplanacağı ve sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiş, gerektiğinde çalışmadan çekilebilecekleri ifade edilmiştir. Katılımcılar, araştırma öncesinde Bilgilendirilmiş Onam Formu’nu okuyarak onaylarını vermiştir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ GÜVENİRLİĞİ VE GEÇERLİĞİ

Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlik özellikleri incelenmiştir. Bu kapsamda her bir ölçeğe ilişkin bilgiler ve güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir. MİÖ, bireylerin genel ruh hali, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti gibi alanları değerlendiren bir ölçektir (Demirtaş ve Baytemir, 2019). Ölçeğin Türkçe versiyonu Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir. Bu katsayı, ölçeğin iç tutarlılığının güçlü olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve sonuçlar, ölçeğin uygun bir faktör yapısına sahip olduğunu göstermiştir.

RDÖ, bireylerin sosyal ilişkilerde reddedilme durumlarına karşı hassasiyetlerini ölçmek için kullanılmaktadır (Sucu ve Faraji, 2023). Ölçek, Göncü Köse ve ark. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,81 olarak rapor edilmiştir. Alt boyutlarının güvenirlik analizleri incelendiğinde, tüm alt boyutların Cronbach's Alpha katsayılarının 0,75 ile 0,84 arasında değiştiği görülmüştür. Bu sonuçlar, ölçeğin hem genel hem de alt boyut düzeyinde yeterli güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

RIAÖİ, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları değerlendiren ve bireylerin gerçekçi olmayan beklentilerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir (Pala Akbaba ve Erol, 2019). Sarı ve Korkut-Owen (2015) tarafından ölçek, Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin toplam Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach's Alpha katsayıları aşırı beklentiler için 0,83, sosyal zaman kullanımı için 0,77, fiziksel yakınlık için 0,80, zihin okuma için 0,82 ve cinsiyet farklılıkları için 0,78 olarak rapor edilmiştir. Bu değerler, ölçeğin hem genel hem de alt boyutlar açısından yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları ise yapı geçerliliği ve kriter geçerliliği kapsamında test edilmiş, ölçek ve alt boyutlarının farklı örneklemelerde tutarlı sonuçlar verdiği görülmüştür. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenirlik analizleri, araştırma örneklemi üzerinde tekrar test edilmiştir. SPSS ile gerçekleştirilen Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları:

- MİO için 0,88,
- RDÖ için 0,82,
- RIAOİ için 0,86,
- Aşırı beklentiler için 0,84,
- Sosyal zaman kullanımı için 0,79,
- Fiziksel yakınlık için 0,81,
- Zihin okuma için 0,83
- Cinsiyet farklılıkları için 0,78 olarak belirlenmiştir.

Bu sonuçlar, ölçeklerin mevcut araştırma için güçlü bir iç tutarlılık sergilediğini ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

VERİ ANALİZ SÜRECİ

Toplanan veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz süreci aşağıdaki aşamalardan oluşmaktadır:

- Tanımlayıcı İstatistikler: İlk aşamada, verilerin dağılımı ve temel istatistiksel özellikleri incelenmiştir. Ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler gibi temel istatistikler hesaplanmış; çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir.
- Korelasyon Analizi: Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile belirlenmiştir.
- Regresyon Analizi: Mental iyi oluş puanlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz, bağımlı değişken olarak mental iyi oluş ve bağımsız değişkenler olarak reddedilme duyarlılığı ve akılcı olmayan inançları içermektedir.
- Gruplar Arası Farklılık Analizleri (T-Testi ve ANOVA): Mental iyi oluşun demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için T-Testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır. Anlamlı farklılıkların saptanması amacıyla Tukey testi uygulanmıştır.

SINIRLILIKLAR

Bu çalışmanın sınırlılıkları arasında, verilerin yalnızca Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden toplanmış olması bulunmaktadır. Ayrıca, çalışma kesitsel bir yapıya sahip olup, değişkenler arasındaki etkileşimlerin uzun vadeli etkilerini belirlemek için yeterli değildir. Gelecek araştırmalarda daha geniş örneklemelerle yapılacak boyamsal çalışmalar, bulguların genelleştirilebilirliğini artırabilir.

BULGULAR

Mental İyi Oluş Ölçeği, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait İstatistikler

MİO, RDÖ, RIAÖi ve alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler ve normal dağılıma uygunluğu için elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2: Psikolojik Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Testi Sonuçları

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Reddedilme Duyarlılığı	446	1,00	5,70	2,71	0,96	0,421	-0,265
Mental İyi Oluş	446	1,00	5,00	3,49	0,89	-0,674	-0,100
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	446	1,30	4,70	3,03	0,51	0,030	0,688
Aşırı Beklentiler	446	1,00	5,00	3,69	0,67	-0,488	0,739
Sosyal Zaman Kullanımı	446	1,00	4,30	2,27	0,72	0,325	-0,295
Fiziksel Yakınlık	446	1,00	5,00	3,01	1,02	-0,037	-0,747
Zihin Okuma	446	1,00	5,00	3,27	0,83	-0,089	-0,556
Cinsiyet Farklılıkları	446	1,00	5,00	3,16	0,84	-0,310	-0,183
Farklı Düşünmek	446	1,00	5,00	2,43	0,75	0,466	0,034

RDÖ, MİO ve RİAOİ ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları -1;+1 aralığında olduğu için ve normallik testleri olan Kolmogrov Smirnov ve Shapiro Wilks testi sonuçlarına göre ölçekler ve alt boyutlarının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

Mental İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği Puanları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

MİO'nun RDÖ ve RİAOİ ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analiziyle incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Mental İyi Oluş Ölçeği ile Diğer Psikolojik Ölçeklerin Korelasyon Analizi

		Reddedilme Duyarlılığı	Romantik İlişkilerde İnançlar	Sosyal Zaman Kullanımı	Cinsiyet Farklılıkları	Farklı Düşünmek
Mental İyi Oluş	R	-,357	-,088	-,181	-,129	-,217
	P	0,000**	0,062	0,000**	0,006**	0,000**

*p<0,05

MİO ile RDÖ arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,357$, $p < 0,001$). Romantik ilişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin alt boyutlarından Sosyal Zaman Kullanımı ile negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,181$, $p < 0,001$). Cinsiyet Farklılıkları alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -,129$, $p = 0,006$). Ayrıca, Farklı Düşünmek alt boyutu ile de düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -,217$, $p < 0,001$). Korelasyon değerleri, ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünü ifade etmektedir.

Mental İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Mental iyi oluşa etki eden faktörlerin belirlenmesi için MİO'nun bağımlı, diğer parametrelerin ise bağımsız değişken olduğu Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon modeli test edilmiştir.

Tablo 4: Mental İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Std. Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	T	P
		B	Std. Hata	Beta		
Mental İyi Oluş F=21,410; p<0,001 R²= 0,155	Sabit	5,064	0,207		24,459	0,000
	Reddedilme Duyarlılığı	-0,299	0,041	-0,321	-7,221	0,000*
	Sosyal Zaman Kullanımı	-0,085	0,059	-0,068	-1,424	0,155
	Cinsiyet Farklılıkları	-0,059	0,048	-0,056	-1,243	0,215
	Farklı Düşünmek	-0,158	0,057	-0,132	-2,758	0,006*

*p<0,05

Model sonuçlarına göre kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F=21,410 ; p<0,001). Reddedilme Duyarlılığı ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin MiO üzerindeki değişimi açıklama oranı %15,5'tir.

Model sonuçları incelendiğinde, Mental İyi Oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olan bağımsız değişkenlerin Reddedilme Duyarlılığı (B = -0,299, β = -0,321, p < 0,001) ve Farklı Düşünmek (B = -0,158, β = -0,132, p = 0,006) olduğu görülmüştür. Bu değişkenlerin standart katsayılarına (Beta) göre, Reddedilme Duyarlılığı Mental İyi Oluş üzerinde en güçlü negatif etkiye sahiptir. Farklı Düşünmek değişkeni ise Mental İyi Oluş üzerinde daha düşük düzeyde, ancak anlamlı bir negatif etki göstermektedir. Sosyal Zaman Kullanımı ve Cinsiyet Farklılıkları değişkenlerinin ise Mental İyi Oluş üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (p > 0,05). Modelin genel açıklama gücü ise (R² = 0,155), Mental İyi Oluş üzerindeki toplam varyansın %15,5'inin bu modeldeki bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir.

Mental İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlerin Değişimine İlişkin Bulgular

Aşağıda yaş gruplarına göre mental iyi oluş puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır.

Tablo 5: Mental İyi Oluşun Yaş Gruplarına Göre Farklılıkları

		Mental İyi Oluş		T	P
		Orta	Std. Sapma		
Yaş	18-25	3,50	0,88	0,269	0,604
	26-39	3,45	0,94		

MİO puanlarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçlarına göre, 18-25 ve 26-39 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Aşağıda, romantik ilişkisi olan ve olmayan kişilerin mental iyi oluş puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi verilmiştir.

Tablo 6: Mental İyi Oluşun Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılıklarının Bağımsız Örneklem T-Testi

		Mental İyi Oluş		T	P
		Orta	Std. Sapma		
Romantik İlişkiniz var mı?	Var	3,57	0,87	3,027	0,643*
	Yok	3,42	0,91		

* $p < 0,05$

Tablo 6, romantik ilişki durumunun MİO puanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçlarını göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile mental iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

($t = 3,027$; $p < 0,05$). MİO'nun romantik ilişki olma durumuna göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p < 0,05$). Diğer bir ifade ile romantik ilişkisi olanların mental iyi oluş düzeyi olmayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Aşağıda anne ve babanın büyütmeye tutumlarına göre mental iyi oluş puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır.

Tablo 7: Mental İyi Oluşun Anne Babanın Büyütme Tutumlarına Göre Farklılıklarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Post-Hoc TUKEY Testi

		Mental İyi Oluş		P	p
		Orta	Std. Sapma		
Çocuklukta anne ve babanın büyütmeye tutumlarının algılanması	Otoriter	3,29	0,89	4,233	0,001*
	Tutarsız	3,38	0,91		
	Aşırı koruyucu	3,50	0,97		
	İhmalkâr	3,00	1,01		
	Demokratik	3,71	0,78		
	Vefat/Ayrılık/Terk nedeniyle tanımama	3,56	1,14		

* $p < 0,05$

Tablo 7, anne-baba tutumlarının MİO puanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve anlamlı farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan TUKEY testi sonuçlarını göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, anne-baba tutumları ile mental iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 4,233$; $p = 0,001$). TUKEY testi sonuçlarına göre, anne-baba tutumu demokratik olan bireylerin mental iyi oluş düzeyi, otoriter, tutarsız ve ihmalkâr tutumla yetiştirilen bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca, anne-baba tutumu aşırı koruyucu olan bireylerin mental iyi oluş düzeyi, ihmalkâr tutumla yetiştirilen bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 7: Anne-Baba Tutumlarının Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisine İlişkin ANOVA ve TUKEY Testi Sonuçları

Anne-Baba Tutumu	Orta	Std. Sapma
Otoriter	3,29	0,89
Tutarsız	3,38	0,91
Aşırı Koruyucu	3,50	0,97
İhmalkâr	3,00	1,01
Demokratik	3,71	0,78
Vefat/Ayrılık/Terk Nedeniyle Tanımama	3,56	1,14

ANOVA sonuçlarına göre, F değeri 4,233 ve p değeri 0,001 olarak bulunmuştur; bu da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. TUKEY testi sonuçları, demokratik tutum ile otoriter, tutarsız ve ihmalkâr tutumlar arasında anlamlı fark bulunduğunu ($p < 0,05$) ve aşırı koruyucu tutum ile ihmalkâr tutum arasında da anlamlı fark bulunduğunu ($p < 0,05$) ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencileri arasında reddedilme duyarlılığı, romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma verileri, 446 kişilik bir örneklemden toplanarak tanımlayıcı istatistikler, dağılım analizi ve regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, çeşitli değişkenlerin mental iyi oluş üzerindeki etkilerini ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri anlamamız açısından önemli sonuçlar sunmaktadır.

Araştırmada reddedilme duyarlılığı ile mental iyi oluş arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, reddedilme duyarlılığının bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Literatürde bu konuya dair yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya

koymaktadır. Örneğin, Şahin (2022), üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelerken, reddedilme duyarlılığının duygusal iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Soysal (2022), toksik erkeklik ve iyi oluş arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının aracı rolünü değerlendirerek, bu duyarlılığın bireylerin psikolojik dayanıklılığını zayıflattığını ifade etmiştir.

Reddedilme duyarlılığının bireylerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen Çolak, Koç ve Hocaoglu (2021), bu duyarlılığın bireylerin sosyal ortamlardaki stres ve kaygı düzeylerini artırarak mental iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Özen ve Güneri (2018) ise reddedilme duyarlılığının, ilişkilerde başarısızlık hissi ve duygusal iyi oluş üzerindeki negatif etkilerini ortaya koymuştur. Ayrıca, Zörer (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve bu durumun mental iyi oluş üzerindeki uzun vadeli etkileri tartışılmıştır. Duman, Göksu, Köroğlu ve Talay'ın (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir başka çalışmada ise, reddedilme duyarlılığı ile düşük psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu durumun bireylerin mental iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Tüm bu bulgular, reddedilme duyarlılığının bireylerin mental iyi oluşu üzerinde ne derece belirleyici olduğunu göstermekte ve araştırmamın bulgularını desteklemektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutları arasında beklenti, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet gibi faktörler yer almaktadır (Sarı & Owen, 2016). Bu çalışmada, akılcı olmayan inançların mental iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiş ve bu inançların mental iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Literatürde de belirtildiği üzere, bireylerin romantik ilişkilerde gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmalarının ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda tatminsizlik yaşamalarının, mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği anlaşılmaktadır (Pala Akbaba & Erol, 2019; Dersuneli & Tolan, 2022).

Akılcı olmayan inançların ilişki memnuniyetini düşürdüğü ve bireylerin duygusal sağlığını olumsuz etkilediği, önceki araştırmalarda da desteklenmiştir. Örne-

ğın, Tutkun (2022), çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma stillerinin bireylerin mental iyi oluş düzeylerini şekillendirdiğini, akılcı olmayan inançların ise bu süreçte olumsuz bir rol oynadığını göstermiştir. Benzer şekilde, Sarı ve Owen (2016), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu düşürdüğünü vurgulamaktadır.

Demografik değişkenlerin mental iyi oluş üzerindeki etkileri de bu çalışmada dikkate alınmıştır. Bulgular, romantik ilişki durumu, yaş, cinsiyet ve ebeveyn tutumları gibi faktörlerin mental iyi oluş üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını göstermektedir. Özellikle, romantik ilişki içinde olan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin, ilişki içinde olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, romantik ilişkilerin bireylerin duygusal destek sistemlerini güçlendirdiğini ve stresle başa çıkma yeteneklerini artırarak mental iyi oluş düzeylerini yükselttiğini göstermektedir (Tutkun, 2022; Pala Akbaba, 2018).

Ebeveyn tutumları da mental iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin, otoriter veya ihmalkâr ebeveyn tutumlarına sahip bireylerden daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Aydoğdu ve Dilekmen (2016) ile Saylık ve Gezici Yalçın'ın (2018) araştırmalarında ebeveyn desteği ve özgürlüğünün çocukların duygusal sağlığı üzerindeki olumlu etkisini vurgulayan sonuçlarla örtüşmektedir.

Mental iyi oluşun yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu, yaş değişkeninin mental iyi oluş üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Ancak romantik ilişki durumu ve ebeveyn tutumlarının mental iyi oluş üzerindeki belirgin etkileri dikkat çekmektedir (Seçgin, 2022). Bu sonuçlar, bireylerin sosyal ve ailevi destek mekanizmalarının mental iyi oluş üzerinde kritik bir role sahip olduğunu literatürle uyumlu şekilde ortaya koymaktadır (Tümer, 2024).

Pearson Korelasyon Analizi ve Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları, mental iyi oluşun çeşitli psikososyal faktörler tarafından nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemli bulgular sunmaktadır. Örneğin, reddedilme duyarlılığı ve farklı düşünme alt boyutlarının mental iyi oluş üzerinde zayıf düzeyde

negatif etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin reddedilme korkusu ve farklı düşünme eğilimlerinin mental iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (İmroğlu, Demir & Murat, 2021). Tümer (2024) ise çocukluk çağı travmalarının ve yaşantısal kaçınmanın mental iyi oluş üzerindeki etkilerini ele alarak, özellikle duygusal ve fiziksel istismarın bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Dolayısıyla bu bulguların, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, demografik değişkenlerin ve ebeveyn tutumlarının mental iyi oluş üzerindeki etkilerinin yapılan araştırmalarla da desteklendiği incelenmiştir. Bu faktörler, bireylerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamak ve geliştirmek açısından önemlidir.

Bulgular, önceki araştırmalarla büyük bir ölçüde uyumlu olup, literatürdeki bazı önemli noktaları desteklemektedir. Öncelikle çalışmada, reddedilme duyarlılığı ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.357$, $p < 0.001$). Bu bulgu, reddedilme durumunun mental iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu gösteren literatürü desteklemektedir. Örneğin, Göncü Köse ve ark., (2017), düşük benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerinde negatif bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Özen ve Güneri (2018), reddedilme durumunun kişiler arası ilişkilerde güvensizlik ve anksiyete gibi olumsuz duygulara yol açarak genel iyilik halini bozduğunu vurgulamışlardır. Araştırmanın sonuçları da bu bulgularla paralel olarak, reddedilme duyarlılığının üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve alt boyutları olan “sosyal zaman kullanımı” ve “farklı düşünmek” ile mental iyi oluş arasında yapılan analizlerde, anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = -.181$ ve $r = -.217$, $p < 0.001$). Bu bulgu, akılcı olmayan inançların mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını gösteren literatürü destekler niteliktedir. Sarı ve Korkut Owen (2016), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu azalttığını ve bu inançların psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Nar ve ark., (2022), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların değiştirilemeyen beklentilere sahip olunmasına neden olarak ilişkilerde stres ve çatışmaların arttığını vurgulamışlardır. Araştırmada sosyal zaman kullanımı ve farklı düşün-

me alt boyutlarıyla olumsuz ilişkiler mevcut olup, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançlarının mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir.

Regresyon analizinde, reddedilme duyarlılığı ve “farklı düşünme” alt boyutlarının mental iyi oluş üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulgu, reddedilme duyarlılığının mental iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ve farklı düşünme biçimlerinin akılcı olmayan inançların gelişmesine ve bunun sonucunda psikolojik iyilik hallerinin bozulmasına yol açtığını göstermektedir. Benzer bulgulara sahip olan Pakyürek ve Şen (2022), reddedilme duyarlılığının mental iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Sarı ve Korkut Owen (2016), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların düşünce kalıplarını etkileyerek genel mental iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini vurgulamışlardır.

Mental iyi oluşun yaşa göre değişiklik göstermediği bulgusu, literatürde bu konuda net bir ayrışmanın olmadığı sonucuyla örtüşmektedir. Tatlılıoğlu (2015), mental iyi oluşun gelir düzeyi, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık gibi diğer faktörlere bağlı olarak değiştiğini belirtirken, yaşın bu değişim üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, araştırmanın sonuçlarına göre yaş grupları arasında mental iyi oluş açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Romantik ilişki durumu ve ebeveyn tutumları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiler literatürde geniş bir yer tutmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre romantik ilişkisi olan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$). Bu bulgu, Nar ve ark., (2022) tarafından da desteklenmiştir; yazarlar, romantik ilişkilerin çözümünde iyi oluşun güçlendiğini belirtmektedir. Ayrıca, araştırmanın ebeveyn davranışlarına yönelik sonuçları, Önder ve Gülay (2007)’nin ebeveynin kabul-kırmızı teorisiyle uyumludur. Bu teori, demokratik ebeveyn tutumlarının çocukların psikolojik gelişimlerine olumlu katkılar sağladığını göstermektedir.

Araştırmanın bulguları, reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilerde akılcı ol-

mayan inançların mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğunu desteklemekte ve bu bulgular literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşunu artırmak için, reddedilme duyarlılığı ve akılcı olmayan inançların titizlikle ele alınması gerekmektedir. Bu nedenle, bu konuda psikolojik danışma ve bilinçlendirme programlarının önemi vurgulanmalıdır.

Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında reddedilme duyarlılığı, romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, 446 kişilik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş ve bulgular, çeşitli değişkenlerin mental iyi oluş üzerindeki etkilerini ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri anlamamız açısından önemli sonuçlar sunmuştur.

Araştırmanın bulguları, reddedilme duyarlılığı ile mental iyi oluş arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, sosyal ortamlarda daha fazla stres ve kaygı yaşama eğiliminde olduğu, bu durumun genel mental iyi oluşlarını olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgu, önceki araştırmalarla uyumlu olup, reddedilme duyarlılığının mental iyi oluşu nasıl etkilediğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bulunmuştur. Beklenti, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet gibi alt boyutlardan oluşan bu inançlar, ilişkilerde gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmanın ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda tatminsizlik yaşamının mental iyi oluşu olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Akılcı olmayan inançların ilişki memnuniyetini düşürdüğü ve duygusal sağlığı olumsuz yönde etkilediği anlaşılmaktadır.

Demografik değişkenlerin mental iyi oluş üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Romantik ilişki durumu, yaş, cinsiyet ve ebeveyn tutumları gibi demografik değişkenlerin mental iyi oluş üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı bulunmuştur. Özellikle, romantik ilişki içinde olan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin, olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn tutumlarının da mental iyi oluş üzerinde anlamlı etkileri olduğu, demokratik ebeveyn tutumuna

sahip bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin, otoriter veya ihmalkâr tutumlara sahip bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mental iyi oluşun yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemesi, yaş değişkeninin bu örnekleme mental iyi oluş üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, romantik ilişki durumu ve ebeveyn tutumlarının mental iyi oluş üzerinde belirgin etkileri olduğu tekrar vurgulanmalıdır.

Pearson Korelasyon Analizi ve Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları, reddedilme duyarlılığı ve farklı düşünme alt boyutlarının mental iyi oluş üzerinde zayıf düzeyde negatif etkileri olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, bireylerin reddedilme korkusu ve farklı düşünme eğilimlerinin, onların genel mental iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarını etkileyen çeşitli faktörleri ortaya koymakta ve bu alanda daha fazla çalışmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşunu artırmak için, reddedilme duyarlılığı ve akılcı olmayan inançların ele alınması gerekmektedir. Bu nedenle, psikolojik danışma ve bilinçlendirme programlarının önemi vurgulanmalıdır. Bu tür programlar, bireylerin psikososyal faktörlerle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve genel mental iyi oluş düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir.

Gelecekteki araştırmalara yönelik olarak, bu çalışmanın bulguları mental iyi oluşun reddedilme duyarlılığı ve romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle reddedilme duyarlılığı ve farklı düşünme alt boyutlarının mental iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, mental iyi oluş düzeyinin romantik ilişkisi olan bireylerde daha yüksek olduğu ve demokratik ebeveyn tutumuyla yetiştirilen bireylerde, otoriter, tutarsız ve ihmalkâr ebeveyn tutumlarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yaş grupları arasında mental iyi oluş açısından anlamlı bir fark bulunmazken, romantik ilişkisi olanlar ve olmayanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu bulgular, mental iyi oluşu artırmak amacıyla reddedilme duyarlılığı ve akılcı olmayan inançlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik psikolojik danışma ve destek programlarının uygulanmasının yararlı olabileceğini önermektedir.

KAYNAKÇA

- Akgöz Aktaş, G. , & Er Vargün, G. (2022). Ebeveyn rejimleri ve büyüme arasındaki ilişkilerde olumlu duygu sosyalleştirme yöntemlerinin aracı rolü. *Nesne Dergisi*, 10 (25), 456-472.
- Aydoğdu, F. , & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Çağlayaner, A. , & Çoklar Okutkan, I. (2021). Reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Kırılğan narsisizm, büyülenmeci narsisizm ve benlik saygısının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 160-182.
- Çolak, G. V. , Koç, A. E. , & Hocaoglu, C. (2021). Reddedilmek; içsel korkumuz. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 45-56.
- Demirtaş, A. S. , & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701.
- Dersuneli, Y. , & Tolan, Ö. Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyülenmeci ve kırılğan narsisizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (89), 229-258.
- Doğan, A. (2004). Aşırı ılımlı belirlenimcilik ve ahlaki sorumluluk. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(6), 1-16.
- Duman, N. , Göksu, P. , Köroğlu, C. , & Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Göncü Köse, A. , Özen Çığlak, A. , Ulaşan, E. T. , & Sümer, N. (2017). Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5(11), 383-403.
- İmroğlu, A. , Demir, R. , & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*(73), 63-81.
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğen (Edt.) Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğer kamışın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.

- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kesebir, S. , Kavzoğlu, S. Ö. , & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Mantar, A. (2008). Anksiyete duyarlılığı indeksi-3'ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. İzmir, Türkiye.
- 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.
- Önder, A. , & Gülay, H. (2007). Ebeveyn kabul-kırmızı teori ve bireyin gelişiminin öneminin önemi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 20-28.
- Özen, D. Ş. , & Güneri, F. K. (2018). İlişki başarısının temel belirleyicisi: Reddedilme duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 454-469.
- Özkan, B. (2016). Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü[Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. Ankara, Türkiye
- Öztürk Can, H. , & Aksel, E. Ş. (2017). Ebeveyn kabulü/reddi ile ebeveyn uygulamaları ilişkisi ve etkileyen faktörler. *Humanities Sciences*, 12(1), 35-50.
- Pakyürek, G. , & Şen, G. (2022). Reddedilme duyarlılığına ilişkin otobiyografik bellek özellikleri: Nitel yöntemli bir çalışma. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 30-48.
- Pala Akbaba, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi[Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Antalya, Türkiye.
- 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.
- Salı, G. (2014). Okulöncesi dönem çocuklarında akran ilişkilerinin ve akran şiddetine maruz kalmanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2).
- Sarı, T. , & Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının İ-ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Sarı, T. , & Korkut-Owen, F. (2015). Romantik ilişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.

- Saylık, F. Z. , & Gezici Yalçın, M. (2018). Otoriter veya demokratik ebeveyn tutumunun ve ebeveyne bağlanma biçiminin suçluluk ve utanç duygularına etkisinin yarı-deneysel yöntemle incelenmesi. *Studies in Psychology*, 38(2), 95-127.
- Seçgin, P. (2022). Duyusal işleme hassasiyeti ile kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünün rolü[Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul, Türkiye.
- Seçim, G. (2019). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde maruz kaldığı istismar davranışları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(1), 527-543.
- Soysal, Ş. (2022). Toksik erkeklik ve iyi oluş arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Ankara, Türkiye.
- Sucu, Ö. , & Faraji, H. (2023). Yetişkinlerde ilk nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5(3), 967-997.
- Şahin, M. V. (2022). Üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma ve mental iyi oluş: Utangaçlığın aracılık rolü . [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Şahin, S. K. , & Yerlikaya, İ. (2020). Yakın ilişkilerde kıskançlık: Akılcı olmayan inançlar ve sosyal yetkinlik Beklentisi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 194-204.
- Şen, G. (2023). Romantik ilişkilerde başarısızlık, terk edilme, reddedilme ve eleştirilmeye ilişkin zorlayıcı yaşantıları tetikleyen hikayeler. *Journal of Clinical Psychology Research*, 7(3), 351-368.
- Şirvanlı Özen, D. Ş. , & Güneri, F. K. (2018). İlişki başarısının temel belirleyicisi: Reddedilme duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 454-469.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.
- Tekke, M. , & Coşkun, M. (2019). Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık, potansiyelin tam kullanan kişi: kişilerarası iletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 790-797.
- Tosun, C. , & Yazıcı, H. (2021). Algılanan ebeveyn ilişki tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların evlilik rol beklentileri üzerindeki etkisi: Geleneksel mi, eşitlikçi mi?. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 173-188.
- Tutkun, A. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ile bağlanma, saldırganlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul, Türkiye.

- Tümer, S. B. (2024). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü[Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. Diyarbakır, Türkiye.
- Uncu, O. (2021). Reddedilme özellikleri, hissedilen yalnızlık ve aleksitimik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi[Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul, Türkiye.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (8. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yüksel, N. (2002). Panik bozukluğunun nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 4, 14-21.
- Zörer, P. B. (2015). Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü. [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. Bursa, Uludağ Üniversitesi.

Yazar Katkıları

Makale iki yazar tarafından kaleme alınmıştır.

Çıkar Çatışması

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

Fonlama

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

Not

Bu çalışma Doç. Dr. Durmuş ÜMMET danışmanlığında 2024 yılında hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığı, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Etik Bildirim

Çalışma için etik kurul izni gerektirmemektedir.

Extended Abstract

Introduction Mental well-being encompasses an individual's overall psychological health, balance, and life satisfaction, playing a fundamental role in coping with stress and maintaining meaningful social relationships. This study examines the relationships between rejection sensitivity, irrational beliefs in romantic relationships, and mental well-being among university students. The aim is to evaluate how these psychological factors interact and influence students' mental well-being, utilizing existing literature and theoretical frameworks.

Rejection sensitivity is a significant psychological trait that shapes emotional responses in social contexts, particularly in romantic relationships. Individuals with heightened rejection sensitivity tend to anticipate rejection anxiously, which can lead to emotional distress and negatively affect romantic relationship satisfaction. Irrational beliefs in romantic relationships—unrealistic expectations and assumptions regarding love and partnership—also have been shown to impact relationship satisfaction and mental well-being adversely. These beliefs include notions such as the existence of a “perfect partner” or the idea that “true love is effortless,” which may contribute to relationship dissatisfaction and emotional discontent.

Methods This quantitative study uses a correlational design to explore the relationships between mental well-being, rejection sensitivity, and irrational beliefs in romantic relationships. Data were collected from 446 university students in Turkey through an online survey, which included the following instruments: the Mental Well-Being Scale (MWS), Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ), and Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale (IBRRS). Participants provided demographic information, including age, gender, relationship status, and parental attitudes, which were examined for potential influences on mental well-being.

The analysis was conducted using SPSS software, employing Pearson Correlation Analysis to assess relationships between variables, Multiple Linear Regression Analysis to determine predictors of mental well-being, and T-Test and ANOVA to explore differences based on demographic variables.

Results The findings reveal significant relationships between rejection sensitivity, irrational beliefs in romantic relationships, and mental well-being. Higher rejection sensitivity correlates negatively with mental well-being, suggesting that individuals with heightened rejection sensitivity may experience lower mental well-being. Additionally, irrational beliefs in romantic relationships were found to negatively impact mental well-being, particularly in areas like social time use and unrealistic expectations about the partner, which can lead to dissatisfaction and emotional strain.

Demographic variables also significantly affect mental well-being. For instance, students in romantic relationships reported higher mental well-being levels than those who were not in relationships. Similarly, parental attitudes were found to be influential: individuals raised with democratic parenting styles exhibited higher mental well-being than those raised under authoritarian or neglectful parenting styles. No significant age-related differences in mental well-being were observed, indicating that the impact of other psychosocial factors may outweigh age-based variations within the studied population.

The regression analysis further supports these findings by highlighting rejection sensitivity and certain irrational beliefs as significant predictors of mental well-being, where increased rejection sensitivity and irrational beliefs were associated with lower mental well-being. The model explained approximately 15.5% of the variance in mental well-being, underscoring the impact of these psychological variables on students' emotional health.

Discussion The study's results align with prior research suggesting that rejection sensitivity and irrational beliefs in relationships are detrimental to mental well-being. High rejection sensitivity often leads to heightened stress and anxiety, which can reduce an individual's capacity to maintain emotional balance. This finding corroborates previous studies indicating that rejection sensitivity impairs social interactions and increases vulnerability to psychological distress.

In terms of irrational beliefs, the study found that unrealistic expectations and beliefs about romantic relationships could negatively affect mental well-being.

These beliefs may lead to communication issues, misunderstandings, and dissatisfaction within relationships, as individuals may struggle to reconcile their expectations with reality. The findings highlight the necessity for educational programs that address unrealistic beliefs in romantic relationships to enhance mental well-being.

Demographic factors, especially romantic relationship status and parental attitudes, also play a significant role. Individuals in romantic relationships, particularly those experiencing supportive parental upbringing, tend to report higher mental well-being. This underscores the importance of emotional support and validation in promoting mental well-being.

Conclusion this study underscores the complex relationships among rejection sensitivity, irrational beliefs in romantic relationships, and mental well-being, offering insights into the psychological factors affecting university students' emotional health. By understanding the impacts of rejection sensitivity and irrational beliefs, educational and counseling programs can be tailored to address these aspects, fostering healthier interpersonal relationships and enhanced mental well-being among students. For future research, exploring additional variables such as socio-economic factors and academic stress could further illuminate the multifaceted nature of mental well-being in university students. Additionally, implementing psychological interventions aimed at managing rejection sensitivity and irrational beliefs could prove beneficial in promoting mental well-being.

Additionally, the findings of this study reveal the multidimensional nature of psychological factors affecting university students' emotional health. Understanding the impact of rejection sensitivity and irrational beliefs can facilitate the development of intervention programs that help students build healthier interactions in their social relationships. The critical role of the university years in emotional development further underscores the necessity of such interventions. This research provides a comprehensive framework for understanding the elements that impact the mental well-being of university students, serving as a guide for future studies in this field.