

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EŞ-BAĞIMLILIK İLE İLİŞKİ DOYUMU VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Türkan Doğuşay KATIRCIOĞLU

Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Türkan Doğuşay KATIRCIOĞLU
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Eş-Bağımlılık İle İlişki Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 23.06.2023
- Sayfa Sayısı** : 91
- Tez Danışmanları** : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
- Dizin Terimleri** : Eş-bağımlılık, Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu
- Türkçe Özet** : Yapılan araştırmanın amacı, eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Türkan Doğuşay KATIRCIOĞLU

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EŞ-BAĞIMLILIK İLE İLİŞKİ DOYUMU VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Türkan Doğuşay KATIRCIOĞLU

Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimseli ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Türkan Doğuşay KATIRCIOĞLU

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Türkan Doğuşay KATIRCIOĞLU'nun “Eş-Bağımlılık İle İlişki Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Müjen

İLNEM

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, romantik ilişki içerisinde olan yetişkinlerin eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Uygun rnekleme yöntemi ile seçilen 119’u kadın, 94’ erkek olmak üzere 213 Türk katılımcıya; Kişisel Bilgi Formu, Eş-Bağımlılık Belirleme leği (EşBB), İlişki Doyumu leği (İD) ve Psikolojik İyi Oluş leği (PIO) uygulanmıştır. Uygulanan leklerin arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi; ölçeklerden elde edilen puanların sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumlarını tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar T-testi ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; ilişki doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, ilişki doyumu ile eş-bağımlılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, ilişki doyumunun eş-bağımlılık üzerinde negatif yönde bir yordayıcı olduğu, varyansın %7’sini açıkladığı psikolojik iyi oluş ile eş-bağımlılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluşun eş-bağımlılığı negatif yönde bir yordayıp varyansın %10’unu açıkladığı bulunmuştur.

Araştırma sonuçları cinsiyete göre incelendiğinde; ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve eş-bağımlılık toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, eş-bağımlılığın “kendini gizleme” ve “aileye ilişkin konular” alt boyutlarının farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları eğitim düzeyine göre incelendiğinde; ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı, eş-bağımlılığın “aileye ilişkin konular” alt boyutunun farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları ilişki türüne göre incelendiğinde; ilişki doyumunun ilişki türüne göre farklılaşmadığı, psikolojik iyi oluş ile eş-bağımlılığın “kendini gizleme” alt boyutunun farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları ilişki süresine göre incelendiğinde; psikolojik iyi oluşun ilişki süresine göre farklılaşmadığı, ilişki doyumu ile eş-bağımlılığın “kendini gizleme” alt boyutunun farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar ile tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Eş-bağımlılık, İlişki Bağımlılığı, İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş

SUMMARY

This study aimed to determine the relationship between codependency, relationship satisfaction, and psychological well-being among adults in romantic relationships. A total of 213 Turkish participants, including 119 females and 94 males, selected through appropriate sampling method, completed the Personal Information Form, Codependency Assessment Tool (CODAT), Relationship Assessment Scale (RAS), and Psychological Well-Being Scale (PWBS). Pearson correlation analysis and simple linear regression analysis were used to determine the relationships between the scales, while Independent Samples t-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were employed to examine the variations in scale scores according to sociodemographic variables.

The research findings revealed a positive and significant relationship between relationship satisfaction and psychological well-being, a negative relationship between relationship satisfaction and codependency, a negative predictive role of relationship satisfaction explaining 7% of the variance in codependency, and a negative predictive role of psychological well-being explaining 10% of the variance in codependency.

When the research findings were examined by gender, no significant differences were found in terms of relationship satisfaction, psychological well-being, and total score of codependency. However, significant differences were observed in the sub-dimensions of codependency, namely "self-concealment" and "family-related issues," based on gender. Furthermore, no significant differences were found in relationship satisfaction and psychological well-being based on educational level, but differences were observed in the "family-related issues" sub-dimension of codependency. When the research findings were analyzed according to the relationship type, no significant differences were found in relationship satisfaction, while differences were found in the "self-concealment" sub-dimension of codependency based on relationship type. Lastly, no significant differences were found in psychological well-being based on relationship duration, but differences were observed in the "self-concealment" sub-dimension of codependency. The obtained findings were discussed in relation to the previous studies in the literature, and suggestions were provided.

Keywords: Codependency, Relationship Addiction, Relationship Satisfaction, Psychological Well-being

İÇİNDEKİLER

| | |
|-----------------------|------|
| ÖZET..... | i |
| SUMMARY | ii |
| İÇİNDEKİLER | iii |
| KISALTMALAR | vi |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | vii |
| TABLOLAR LİSTESİ..... | viii |
| ÖNSÖZ..... | xi |
| GİRİŞ | 1 |

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

| | |
|---------------------------------|---|
| 1.1 Araştırmanın Problemi | 3 |
| 1.2 Araştırmanın Hipotezi..... | 3 |
| 1.3 Araştırmanın Amacı | 4 |
| 1.4 Araştırmanın Önemi | 4 |
| 1.5 Sayıltılar | 5 |
| 1.6 Sınırlılıklar | 6 |

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

| | |
|--|----|
| 2.1 Eş-Bağımlılık..... | 7 |
| 2.1.1 Eş-Bağımlılık Gelişim Aşamaları | 8 |
| 2.1.2 Eş-Bağımlılık İle Baş Etme Yolları | 11 |
| 2.1.2.1 On iki adımlı iyileşme programı..... | 11 |
| 2.1.2.2 Ançel'in Sunduğu Baş Etme Yöntemleri | 12 |
| 2.1.2.3 Bireysel Terapiler | 12 |
| 2.1.3 Eş-Bağımlılık İle İlgili Araştırmalar | 13 |

| | |
|--|----|
| 2.2 Psikolojik İyi Oluş | 15 |
| 2.2.1 Pozitif Psikoloji | 15 |
| 2.2.2 Psikolojik İyi Oluş Kavramı | 16 |
| 2.2.3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli | 17 |
| 2.2.4 Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar | 20 |
| 2.3 İlişki Doyumu..... | 24 |
| 2.3.1 İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar | 26 |
| 2.4 Eş-Bağımlılık, Psikolojik İyi Oluş Ve İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar..... | 27 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

| | |
|---|----|
| 3.1 Araştırmanın Modeli | 30 |
| 3. 2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi..... | 30 |
| 3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları | 31 |
| 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu | 31 |
| 3.3.2 Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ)..... | 31 |
| 3.3.3 İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)..... | 32 |
| 3.3.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)..... | 32 |
| 3.4 Veri Analizi | 32 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

| | |
|--|----|
| 4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular | 36 |
| 4.2 İlişki Doyumu İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular | 37 |
| 4.3 İlişki Doyumu İle Eş-Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 38 |
| 4.4 Psikolojik İyi Oluş İle Eş-Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular | 38 |
| 4.5 Eş-Bağımlılığın İlişki Doyumuna Etkisine İlişkin Bulgular | 39 |
| 4.6 Eş-Bağımlılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisine İlişkin Bulgular | 40 |

| | |
|---|----|
| 4.7 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular | 40 |
| 4.8 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular..... | 42 |
| 4.9 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın İlişki Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular..... | 44 |
| 4.10 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın İlişki Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular..... | 46 |

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

| | |
|--|-----------|
| 5.1 Eş-Bağımlılık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi | 49 |
| 5.2 Eş-Bağımlılık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumunun Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirilmesi..... | 51 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 56 |
| KAYNAKÇA | 59 |
| EKLER..... | 68 |

KISALTMALAR

| | | |
|--------------|---|--|
| AA | : | Adsız Alkolikler |
| CoDA | : | Co-Dependents Anonymous |
| DSM | : | Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı |
| EşBBÖ | : | Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği |
| İDÖ | : | İlişki Doyumu Ölçeği |
| PIOÖ | : | Psikolojik İyi Oluş Ölçeği |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Şekil 1. Sternberg'in aşk üçgeni | 1 |
| Şekil 2. Zerwekh ve Michaels'in eş-bağımlılık gelişim aşamaları | 9 |
| Şekil 3. Lancer'in eş-bağımlılık gelişim aşamaları..... | 10 |
| Şekil 4. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı | 17 |



TABLULAR LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. İlişki doyumu ölçeğine ait normal dağılım sonuçları..... | 33 |
| Tablo 2. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait normal dağılım sonuçları..... | 33 |
| Tablo 3. Eş-bağımlılık ölçeğine ait normal dağılım sonuçları | 34 |
| Tablo 4. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları | 36 |
| Tablo 5. Katılımcıların ilişki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki sonuçları | 37 |
| Tablo 6. Katılımcıların ilişki doyumları ile eş-bağımlılıkları arasındaki ilişki sonuçları | 38 |
| Tablo 7. Katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile eş bağımlılıkları arasındaki ilişki sonuçları | 38 |
| Tablo 8. Eş-bağımlılığın ilişki doyumu tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları | 39 |
| Tablo 9. Eş-bağımlılığın psikolojik iyi oluş tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları | 40 |
| Tablo 10. Katılımcıların ilişki doyumlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları | 40 |
| Tablo 11. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları | 41 |
| Tablo 12. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları | 41 |
| Tablo 13. Katılımcıların ilişki doyumlarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları | 42 |
| Tablo 14. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları | 42 |
| Tablo 15. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları | 43 |
| Tablo 16. Katılımcıların ilişki doyumlarının ilişki türlerine göre karşılaştırma sonuçları | 44 |
| Tablo 17. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının ilişki türlerine göre karşılaştırma sonuçları | 44 |

| | |
|---|----|
| Tablo 18. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının ilişki türlerine göre karşılaştırma sonuçları | 45 |
| Tablo 19. Katılımcıların ilişki doyumlarının ilişki sürelerine göre karşılaştırma sonuçları | 46 |
| Tablo 20. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının ilişki sürelerine göre karşılaştırma sonuçları | 47 |
| Tablo 21. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının ilişki sürelerine göre karşılaştırma sonuçları | 47 |



EKLER LİSTESİ

- EK- A:** Bilgilendirilmiş Onam Formu
- EK- B:** Kişisel Bilgi Formu
- EK- C:** Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği
- EK- D:** İlişki Doyumu Ölçeği
- EK- E:** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesindeki rehberliği, desteği ve değerli zamanı için tez danışmanım Prof. Dr. Ayten Erdoğan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tüm hayatım boyunca, eğitimime verdikleri özen ve her zaman gösterdikleri destek için anneme, babama ve kardeşim Doğukan'a minnetimi sunarım.

Yıllardır desteği ile yolumu aydınlatıp beni yüreklendiren değerli Dilan Hansu'ya ve yıllardır her anımda yanı başımda durup kendime dair inancımı kuvvetlendiren değerli Hülya Özdemir'e

Lisans eğitimim boyunca ve kariyerimde ilerlediğim tüm bu süreçte yanımda olan sevgili Ömür Özden Koçyiğit ve sevgili Ece Aslan'a,

Bu süreçte desteğini esirgemeyen sevgili Tuğba Özdemir'e,

Bu çalışmanın gerçekleştiği süreçte her sorumu bıkmadan usanmadan dinleyip yardımcı olan PSD ekibimdeki birbirinden değerli ve birbirinden güzel meslektaşlarıma,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız!

GİRİŞ

Bireyler, genellikle ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler kurmaya başlamaktadır. Bireylerin kimliklerini keşfettikleri ve sosyal becerilerini geliştirdikleri bu dönemde kurulan romantik ilişkiler, bu sürecin güvenli ve destekleyici bir ortamda gerçekleşmesi için önemli bir rol oynamaktadır (Sullivan, 1953; Erikson, 1968).

Romantik ilişkiler, insanların yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Sevgi, yakınlık, paylaşım ve destek gibi önemli ihtiyaçları dolayısı ile insanlar romantik ilişkiler kurma eğilimindedir. Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak derin bir duygusal bağ oluşturup bireylerin moral bulmasına, zorluklarla başa çıkmasına ve kendilerini anlaşılmiş hissetmelerine yardımcı olarak destek ve yakınlık sağlamaktadır (Reis ve Shaver, 1988; Collins ve Feeney, 2000).

Sternberg (1986), romantik ilişkileri anlamak ve açıklamak için "aşk üçgeni" modelini geliştirmiştir. Bu modelin üç bileşenini tutku, yakınlık ve bağlılık oluşturmaktadır.



Şekil 1. Sternberg'in aşk üçgeni

Tutku bileşeni; romantik ilişkilerde romantizm, fiziksel çekicilik, cinsel arzu ve ilgili dürtüleri ifade etmektedir. Bağlılık bileşeni, birini sevme kararı ve uzun vadeli bağlılığı içermektedir; yakınlık bileşeni ise güven ve duygusal yatırımın ilişkiye bağlı olduğunu ifade eder (Sternberg, 1986). Modelde yer alan bağlılık bileşeni, aynı zamanda "bağlanma" olarak da ele alınmaktadır (Atak ve Taştan, 2012; Özaydınlık, 2014; Mikulincer ve Shaver, 2010).

Romantik ilişkilere bağlanma perspektifinden bakan araştırmacılar; bireylerin bağlanma ihtiyacını karşılamak adına başkalarıyla duygusal ve fiziksel yakınlık kurma eğiliminde olduklarını ve romantik ilişkilerin bireylere aşkı, yakınlığı ve arkadaşlığı deneyimleyebilecekleri özel bir alan sağladığını belirtmektedir (Bowlby, 1982; Hazan ve Shaver, 1987). Bunun yanı sıra Romantik ilişkilerin kendini keşfetme, kişisel gelişim ve ortak bir kimlik oluşumu için fırsat sunduğu belirtilmiştir (Reis ve Aron, 2008).

Sağlıklı bir romantik ilişki, bireylerin özgüvenini artırıp kimlik gelişimine katkıda bulunarak iyi oluşuna katkı sağlayabilmektedir (Murray ve Holmes, 2009; Rusbult ve Van Lange, 2003). İlişki içerisindeki etkili iletişim, karşılıklı anlayış, empati ve güven bireylerin ilişki doyumunu desteklemektedir (Fincham & Bradbury, 1990). Ancak bunun yanı sıra romantik ilişkilerdeki olumsuz durumlara ve etkilerine de odaklanmak önem arz etmektedir. Olumsuz durumlar, ilişkideki sorunları tanımlamamıza ve farkındalık oluşturmamıza katkıda bulunmaktadır (Finkel & Slotter, 2013; Rusbult & Buunk, 1993). Ayrıca, bu olumsuz durumlara odaklanmak; bireylerin kişisel gelişimlerini desteklemelerine, duygusal tepkilerini anlamalarına ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. (Canevello & Crocker, 2010; Davila et al., 2004). Bu durumu kabul edip ele alan bireylerin ve çiftlerin birlikte çalışarak çözümler üretebileceği, iletişimlerini geliştirebileceği ve bağlarını güçlendirebileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1 Araştırmanın Problemi

Eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. İlişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri eş-bağımlılığı anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?
2. İlişki doyumu düzeyi ile eş-bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik iyi oluş düzeyi ile eş-bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. İlişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Farklı ilişki süreleri ile ölçeklerden elde edilecek puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Farklı medeni durumlar ile ölçeklerden elde edilecek puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Kadınların ve erkeklerin ölçeklerden elde edilecek puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Farklı eğitim düzeyleri ile ölçeklerden elde edilecek puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2 Araştırmanın Hipotezi

Araştırmada şu hipotezler sınanacaktır:

H1: İlişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri eş-bağımlılığı yordamaktadır.

H2: İlişki doyumu düzeyi ile eş-bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Psikolojik iyi oluş düzeyi ile eş-bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: İlişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Farklı ilişki süreleri ile ölçeklerden elde edilecek puanlar farklılaşmaktadır.

H6: Farklı medeni durumlar ile ölçeklerden elde edilecek puanlar farklılaşmaktadır.

H7: Kadınların ve erkeklerin ölçeklerden elde edilecek puanları farklılaşmaktadır.

H8: Farklı eğitim düzeyleri ile ölçeklerden elde edilecek puanlar farklılaşmaktadır.

1.3 Araştırmanın Amacı

Araştırmada, yetişkinlerin eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda eş-bağımlılık, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi de amaçlanmaktadır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkiler, insanların yaşamlarında büyük bir rol oynamaktadır ve genellikle, kişisel refahın artırılması ile duygusal ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkıda bulunmaktadır. Ancak romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar da çok yaygındır ve bireysel iyilik halini etkileyebilmektedir. Bu nedenle, romantik ilişkileri araştırmanın ve bu ilişkilerin dinamiklerini anlamının, insanların yaşam kalitesini arttırmak için kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Gün geçtikçe romantik ilişkilere dair araştırmalar literatürde daha fazla yer almaya başlamıştır. Romantik ilişkilerde yapılan araştırmalarda, eş-bağımlılık ve psikolojik iyi oluş çalışmalarının kısıtlı olduğu ve eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluşun daha önce çalışılmadığı görülmüştür. Eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ve değişkenlerinin incelendiği bu çalışmanın, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, romantik

ilişkilerdeki eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza ve bu konuda daha fazla bilgi edinmemize yardımcı olacağı; aynı zamanda romantik ilişki içerisindeki bireylerin ilişkilerine dair algılarının, sorun alanlarının ve ilişkilerinin kişisel refah düzeylerine etkisinin belirlenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte ruh sağlığı profesyonellerinin eş-bağımlılık, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş konularında daha etkili ve verimli müdahaleler yapabilmesine yardımcı olarak profesyoneller tarafından yapılacak önleyici ve iyileştirici çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5 Sayıtlar

Araştırmanın varsayımlarını şunlar oluşturmaktadır:

1. Araştırmaya katılan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Bilinen bir psikiyatrik tanısı olmayan bireylerin katılımcı olarak seçilmesinin araştırmanın iç geçerliliğini arttıracığı varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılmak için oluşturulan Kişisel Bilgi Formu'nun katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek için yeterli olduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırmada kullanılan Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği'nin ilgili değişkenleri güvenilir ve geçerli olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.
5. Katılımcıların, Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan kişisel bilgilerini ve ölçeklerde yer alan maddeleri dürüstlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
6. Araştırmanın; eş-bağımlılık, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu konuda literatürdeki boşluğu doldurması varsayılmaktadır.

1.6 Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri, maliyet ve zaman sınırlılıkları nedeni ile çevrimiçi ortamlar aracılığıyla toplanması ve romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin katılımcı olarak kabul edilmesi ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler; Kişisel Bilgi Formu, Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği ile sınırlıdır.
3. Araştırma örnekleminin sadece heteroseksüel bireylerden oluşması elde edilecek sonuçların diğer cinsel yönelimlere sahip bireylere genelleştirilememesi ile sınırlıdır.
4. Bilinen psikiyatrik tanısı olmayan bireylerin örnekleme dahil edilmemesi elde edilecek sonuçların klinik popülasyona genelleştirilememesi ile sınırlıdır.
5. Araştırmanın yapıldığı kültürel bağlama dikkat edilmemesi sebebiyle sonuçların kültürel açıdan genelleştirilememesi ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Eş-Bağımlılık

"Codependency" sözcüğünün Türkçe karşılığı olarak kullanılan eş-bağımlılık kavramı, aynı zamanda "karşılıklı bağımlılık", "ilişki bağımlılığı" veya "bağlaşıklık" olarak da kullanılmaktadır. Eş-bağımlılık kavramı, 1950'lerde Adsız Alkolikler (AA) toplantılarında alkol bağımlısı bireylerin yakınlarına odaklanıldığında bu bireylerin alkolik yakınlarına bağımlı olduğunun fark edilmesi ile ortaya çıkmıştır (Haaken, 1993). Bu bağlamda eş-bağımlılık; kişinin alkol bağımlısı bireyi hayatın merkezine alıp aşırı kontrolcü bir tutum ile bakımını sağlaması, bu doğrultuda kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmesi, sürekli bir şekilde bağımlı bireyin onayını araması ve kişinin kendini ihmal etmesi ile karakterizedir (Wegscheider-Cruse, 1990). Eş-bağımlılık, ilk zamanlarda bağımlı bir kişi ile çevresindeki insanlar arasındaki ilişkisel bir dinamik olarak tanımlanmış sonrasında daha geniş bir bağlamda kullanılmıştır (Stafford, 2001). Eş-bağımlılık, çeşitli nedenlerle bakıma ihtiyacı olan bir ve bakımı sağlayan kişi arasında ortaya çıkan; her iki tarafın da desteklediği, uzun süre boyunca aile ortamında gelişen ve bireyin hayatının her alanını etkileyen, önlenebilir ve tedavi edilebilir bir patolojik ilişki türüdür (Herrick 1992; Ançel 2012).Günümüz anlamı ile eş-bağımlılık, diğerine bakım veren kişi ve bu bakım ihtiyacını sürdüren diğer kişi arasındaki karşılıklı bağımlılıktır (Ançel, 2017).

Cermak (1986), eş-bağımlılığın psikolojik ve ilişkisel bir konsept olduğunu vurgulayarak DSM-III'te (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders/ Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) yer alması gerektiğini savunmuştur. Bu doğrultuda eş-bağımlılığı tanımlamak ve anlamak adına eş-bağımlılık kriterlerini belirleyerek bir çerçeve sağlamayı amaçlamıştır. Eş-bağımlılığın kriterleri şu şekilde belirtilmiştir:

- A. Yetersizlik hissi ile başkalarının onayını ve kabulünü arama, kendisinin ve başkalarının duygu ve davranışlarını kontrol etme yeteneği aracılığıyla kendi benlik değerini belirleme.

- B. Diğer insanların duygu, düşünce ve davranışlarıyla aşırı ilgilenme, memnuniyetine ve mutluluğuna odaklanarak kendi ihtiyaçlarını göz ardı etme.
- C. Yakınlık ve ayrılık durumlarında kaygılanma ve sınır koymada zorluk yaşama.
- D. Kişilik bozuklukları, madde bağımlılıkları ve dürtü bozuklukları olan kişilerle ilişkilerde iç içe geçme.
- E. Aşağıdaki 3 veya daha fazla maddeyi yaşama,
- a. Depresyon
 - b. Aşırı uyarılmışlık
 - c. Dramatik patlamalar
 - d. Anksiyete
 - e. Kompulsiyonlar (zorlantılar)
 - f. Aşırı inkar
 - g. Madde kötüye kullanımı
 - h. Tekrarlanan fiziksel veya cinsel istismar
 - i. Duygularını bastırma
 - j. Strese bağlı hastalıklar
 - k. En az 2 yıl süre ile madde bağımlısı bireyle destek almadan yakın ilişkide bulunma.

Bağımlı Kişilik Bozukluğu, Dürtü Kontrol Bozukluğu ve Borderline Kişilik Bozukluğu ayırıcı tanıdır (Akt. Morgan, 1991). Cermak'ın sunmuş olduğu kriterler, anlamını karşılıyor olsa da eş-bağımlılığın tanısal bir kategori olarak kabul edilmesi veya DSM'de yer alabilmesi hususunda genel bir uzlaşmaya varılmamış ve deneysel kanıta daha çok ihtiyacı olduğu gerekçesiyle eş-bağımlılığın bir psikiyatrik hastalık olmadığı düşünülmüştür.

2.1.1 Eş-Bağımlılık Gelişim Aşamaları

Eş-bağımlılığın gelişim aşamaları araştırmacılar tarafından incelenmiş ve farklı gelişim aşamaları tanımlanmıştır. Bu kısımda bu gelişim aşamaları modellerine yer verilmiştir.

Zerwekh ve Michaels (1989), eş-bağımlılığın gelişim aşamalarını tanımlamışlardır.



Şekil 2. Zerwekh ve Michaels'in eş-bağımlılık gelişim aşamaları

Zerwekh ve Michaels'e göre eş-bağımlılık 5 gelişim aşamasından oluşmaktadır, bu aşamalar:

- 1. Başlangıç Aşaması;** ailede işlev bozukluğu geliştiğinde başlar, başkalarına bakım sağlamak ile öğrenilir, kurtarıcı ve bakıcı rolüne bürünülür.
- 2. Korku ve Kontrol Aşaması;** kişi herkesi ve her şeyi kontrol etmek için güçlü bir arzuya sahiptir, terk edilmekten ve yalnız kalmaktan korkar, kızgın ve hüsrana uğramıştır.
- 3. Takıntı Aşaması;** kişi kendini eleştirir ve suçlu hisseder, yapılması gerekenler hususunda takıntılı olur, sosyal hayatı etkilenir ve kaygıları artar.
- 4. Duygu Donma Aşaması;** duygular bastırılır, kendisi ve duyguları hakkında suçluluk hisseder, duyguları ile bağını keser ve neşe ile umuda veda eder.
- 5. Çaresizlik Aşaması;** Kişi fiziksel ve ruhsal olarak çaba sarf etmez, her şeyi kendi haline bırakır, kontrolünü kaybeder, günlük yaşamla baş edemez hale gelir ve stresli duyguların neden olduğu fiziksel sorunlarla uğraşır.

Bu aşamalardan geçen bazı kişilerde, daha ileri düzeyde sorunlar görülebilir. İleri düzeyde eş-bağımlılıkta; depresif ruh hali, uyuşukluk hissi, intihar düşünceleri, obezite veya anoreksiya, şiddet eğilimi, günlük rutini yerine getirmede zorlanma ve sorumluluklarını ihmal etme görülebilir. Bu düzeyde olan bireyler profesyonel yardım almalıdır (Akt. Ançel, 2017).

Lancer (2017) ise eş-bağımlılığın üç aşamada gerçekleştiği belirtmektedir.



Şekil 3. Lancer'in eş-bağımlılık gelişim aşamaları

İlk Aşama: Eş-bağımlılığın ilk aşamasında, bireyler başkalarının ihtiyaçlarını karşılayarak kendilik değerlerini belirlemeye ve benlik saygılarını kazanmaya çalışırlar. Aile içerisinde yaşanan sorunlar gibi olumsuz deneyimler bu aşamada rol oynayabilir. Bağımlı kişi aşırı kontrol arayışında olabilir ve her zaman başkalarının ihtiyaçları ile meşgul olabilir.

Orta Aşama: Eş-bağımlılığın orta aşamasında, birey kendini yargılayıcı bir tutum geliştirip kendini arka plana atarak karşı tarafın ihtiyaçlarına odaklanır. Benlik saygısında düşüş gözlemlenebilir. Kaygı, izolasyon ve obsesif-kompulsif davranışlar gibi belirtiler gelişerek bağımlı kişi durumu inkar edebilir ve öfke, hayal kırıklığı gibi duygusal tepkiler gösterebilir (Lancer, 2017).

Son Aşama: Eş-bağımlılığın son aşamasında, bağımlı kişinin benlik saygısı ciddi şekilde düşüp depresif duygular, öz bakım eksikliği ve başka bağımlılıklar gelişebilir. Aynı zamanda fiziksel sağlık da olumsuz etkilenip bedensel işlevlerde bozulmalar görülebilir. Bu aşamada kişinin öfkesini kontrol etmekte zorlanmasıyla karşısındaki kişiyi kontrol etme eğilimi artar ve ilişkisini sonlandırmakta güçlük yaşar (Lancer, 2017).

Lancer'in (2017) eş-bağımlılığı açıklamak adına ortaya attığı bu model, eş-bağımlılığın kişinin olumsuz erken yaşam deneyimlerinin etkisiyle ortaya çıktığı ve zaman içerisinde kişinin sağlığını ve ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

2.1.2 Eş-Bağımlılık İle Baş Etme Yolları

Eş-bağımlılık, her ne kadar psikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlanmasa da psikoloji literatüründe yaygın bir şekilde ele alınmaktadır. Psikologlar ve terapistler, eş-bağımlılığın psikolojik sağlık, ilişkiler ve kişisel gelişim üzerindeki etkilerini inceleyerek bireylere bu konuda yardımcı olmak adına çeşitli yaklaşımlar geliştirmişlerdir (Bruno, 1990; Farmer, 1999; Chang, 2012; Mellody, 1989; Le Poire, 1992).

Bu bölümde, çeşitli araştırmacılar tarafından sunulan eş-bağımlılık ile baş etme yöntemleri ele alınmıştır.

2.1.2.1 On iki adımlı iyileşme programı

Adsız Alkolikler (AA)'in organizasyon yapısını benimseyen Adsız Eş-Bağımlılar (Co-Dependents Anonymous - CoDA), 1986 yılında Arizona'da Ken ve Mary Richardson adlı iki kişi tarafından kurulmuştur (Irvine, 1995). CoDA'ya üye olmak için yalnızca "kendisiyle ve başkalarıyla sağlıklı ve sevgi dolu ilişkiler geliştirme arzusu" olması yeterlidir (Beattie, 1990). CoDA toplantıları; özgüven sorunları, problem çözme ve iletişim becerileri, atılganlık becerileri ve değerlerin netleştirilmesi gibi başa çıkma mekanizmalarının yeniden yapılandırıldığı on iki adımlık programdan oluşmaktadır (Akt. Bruno, 1990). On iki adımlı iyileşme programının adımları şu şekildedir (Irvine, 1999):

1. **Adım:** Eş-bağımlılığın varlığını kabul ederek güçsüz olduğunu kabullenmek.
2. **Adım:** İyileşmenin mümkün olduğuna inanıp değişim için umut beslemek.
3. **Adım:** Kendi gücünü aşan bir güce (yaratıcıya) güvenip teslim olmak.
4. **Adım:** Kendi davranışlarını ve ilişkilerini dürüstçe gözden geçirmek.
5. **Adım:** Kendi hatalarını kabul etmek ve başkalarıyla paylaşmak.
6. **Adım:** Kendini olduğu gibi kabul etmek ve değişime hazır olmak.
7. **Adım:** Kusurları gidermesi için yaratıcıya niyetini ifade etmek.
8. **Adım:** Yapılmış hatalar için insanlardan ve yaratıcıdan af dileyip telafi etmeye istekli olmak.
9. **Adım:** Hataları telafi etmek için harekete geçmek.
10. **Adım:** Davranışları düzenli olarak gözden geçirmek ve hataları kabul etme alışkanlığı geliştirmek.

11. Adım: Dua ve meditasyon yolu ile yaratıcıyla teması geliştirmek.

12. Adım: İyileşme sürecinde başkalarına destek olmak ve deneyimleri paylaşmak.

2.1.2.2 Ançel'in Sunduğu Baş Etme Yöntemleri

Ançel (2017), eş-bağımlılığın zaman içerisinde gelişip iyileştiğini belirterek bu hususta öncelikle kişinin bu durumdan zarar gördüğünü fark etmesi ve ardından da çaba göstererek etkili baş etme yollarını belirleyip uygulamasının faydalı olacağını belirtmiştir. Ançel tarafından belirtilen eş-bağımlılık ile baş etmek için gerçekleşmesi gereken eylemler şunlardır:

- ⇒ Bağımlılık yaratıcı davranışlara dikkat edip bu davranışları fark etmek.
- ⇒ Değişim konularını ve stratejilerini belirlemek.
- ⇒ Sorunu gerçekçi bir şekilde ortaya koymak.
- ⇒ Kişisel güçlerin farkına varmak.
- ⇒ Yararsız baş etme yöntemlerini belirlemek.
- ⇒ Gerektiğinde profesyonel destek almaya açık olmak.
- ⇒ Başarıları ödüllendirmek.
- ⇒ Yeni stratejiler belirlemek.

2.1.2.3 Bireysel Terapiler

Bağımlılıklar zihni, bedeni ve ruhu etkilemektedir; iyileşme bu üç alana da hitap etmeyi ve tüm alanlardaki işlev bozukluğunun temel nedenlerini anlamayı gerektirir (Akt. Bruno, 1990). Bu doğrultuda profesyonel destek almak, eş-bağımlılığın temel nedenlerini ve bireyin kişisel ihtiyaçlarını anlamasına, sağlıklı sınırlar oluşturmasına ve benlik saygısı geliştirmesine destek sağlar. Bireysel terapiler aracılığıyla eş-bağımlılığı bireyler, sağlıklı başa çıkma yöntemleri ile iletişim ve dinleme becerilerinin yanı sıra yardımları reddetme davranışlarının farkına varmaktadır (Akt. Aşkan, 2019). Ayrıca eş-bağımlılıkta görülebilen çocuklukta maruz kalınan fiziksel, cinsel veya duygusal istismar nedeniyle suçluluk veya utanç duyguları yaşayan bireyler, bu tür deneyimlerin üstesinden gelmek için yetişkinlikte terapiye ihtiyaç duymaktadırlar (Coleman, 1987).

2.1.3 Eş-Bağımlılık İle İlgili Araştırmalar

Literatüre bakıldığında, eş-bağımlılığın cinsiyet değişkeni ile arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar arasında tutarsızlıklar mevcuttur. Literatürde, hem eş-bağımlılıkta cinsiyetin anlamlı bir değişken olarak bulunamadığı çalışmalar (Hawks, Bahr ve Wang, 1994; Harkness, Hale, Swenson ve Madsen-Hampton, 2001) hem de cinsiyetin eş-bağımlılıkta önemli bir değişken olarak bulunduğu çalışmalar görülmektedir (Goff ve ark., 1988; Walters, 1990; Wright ve Wright, 1990; Ançel, 2012).

Hughes-Hammer, Martsof ve Zeller (1998a), 105 depresif kadın ile eş-bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada, depresyon ile eş-bağımlılığın güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Eş-bağımlılığın “düşük öz değer” ve “kendini saklama” boyutlarının en güçlü şekilde depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Meyer (1997) tarafından 95 lisans öğrencisi kadın ile yapılan çalışmada, eş-bağımlılığın stresli olaylar ile yeme bozukluklarının gelişimi arasındaki ilişkide rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada, kronik stresli bir durumla deneyim bildiren kadınların yüksek düzeyde eş-bağımlılık özelliği sergilediği ve daha fazla yeme bozukluğu semptomu gösterdiği bulunmuştur.

Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği'nin (EşBBÖ) Türk örnekleminde inceleyen bir araştırma (2009), 400 Türk kadın hemşirelik öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada, aynı zamanda eş-bağımlılığın bağlanma stilleri ve aile sorunları ile ilişkisi de incelenmiştir. Araştırma sonuçları, EşBBÖ puanı yüksek olan eş-bağımlı kadınların daha fazla bağlanma ile ilgili kaygıları olduğunu ve daha fazla aile sorunu bildirdiğini ortaya koymuştur (Ançel ve Kabakçı, 2009).

75 lisans öğrencisinin (16 erkek, 59 kadın) katıldığı bir çalışmada (2007), eş-bağımlılık ile Borderline kişilik bozukluğunun tanımı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan çalışmada, eş-bağımlılık ile Borderline özellikler arasında anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur. (Hoenigmann-Lion ve Whitehead, 2007).

95 lisans öğrencisi ile yapılan araştırmada (1999), eş-bağımlılık ile özgüven ve özerklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, eş-bağımlılık ile özgüvenin negatif ilişkili olduğunu gösterirken özerklik ile eş-bağımlılık arasında beklendiği gibi bir negatif ilişki bulunamamıştır (Lindley, Giordano ve Hammer, 1999).

Turgut ve Yücel'in (2020) 318 birey ile gerçekleştirdiği araştırmada genç yetişkinlerin eş-bağımlılık ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve koşulsuz kendini kabul etme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

383 üniversite öğrencisi (94 erkek, 289 kadın) ile gerçekleştirilen araştırmada (2019), eş-bağımlılık ile aleksitiminin arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, eş-bağımlılık artarken aleksitiminin de arttığını ve yaşam doyumunun eş-bağımlılık ve aleksitimi ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Feyzioğlu, Emiral, Özkars ve Tikici, 2019).

Irwin'in (1995) Avustralyalı yetişkinler ile gerçekleştirdiği araştırmadan elde edilen bulgular, eş-bağımlılığın çocukluk ağı travmasını öngöremeyeceğini ve eş-bağımlılık ile narsisizm arasındaki ilişkinin literatürde belirtilenden daha karmaşık olduğunu ortaya koymuştur.

Karasar (2021) tarafından yapılan araştırmada, 195 üniversite öğrencisi ile depresyon, öz yeterlik ve sosyal onay ihtiyacının eş-bağımlılık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, depresyon, öz yeterlik ve sosyal onay ihtiyacının eş-bağımlılığı %49 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Altınova ve Altuntaş (2015), 18-55 yaş aralığındaki 180 gönüllü kadın ile kadınların eş-bağımlılıklarını değerlendirmek ve demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulguları, eş-bağımlılık ile yaş, eğitim düzeyi, ilişki süresi ve ocuk sayısı değişkenlerinin farklılaşmadığını gösterirken eş-bağımlılık ile çalışma durumu, gelir düzeyi ve medeni durum değişkenlerinin farklılaştığını göstermiştir.

2.2 Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamının çeşitli alanlarında kendini tatmin etmesi, mutlu olması ve hedeflerine ulaşması ile ilgili bir kavramdır. Bu kavramın tanımlanması ve ölçülmesi, psikolojik araştırmalarda önemli bir yer tutmaktadır. Psikolojik iyi oluş, sadece bir hastalığın olmaması ya da semptomların yokluğu olarak düşünülmemelidir. Aksine, kişinin olumlu duyguları, memnuniyeti ve öznel iyi oluşu gibi olumlu psikolojik faktörlerin deneyimlenmesi olarak görülmelidir. Bu bölümde; psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlayan pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojik iyi oluş kavramı, Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı ve psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili araştırmalara değinilmiştir.

2.2.1 Pozitif Psikoloji

1990'lı yıllarda, insanların sağlıklılık durumlarına odaklanan sorun odaklı yaklaşım yerine insanların potansiyellerini gerçekleştirmelerine, iyilik halini artırmalarına ve anlamlı, tatmin edici bir yaşam sürmelerine odaklanan pozitif psikoloji popüler hale gelmiştir. Pozitif psikoloji, insanların olumlu yönlerini ve güçlü yanlarını dikkate almaktadır ve tüm bu gelişmeleri tek bir çatı altında bütünleştirmektedir (Demir ve Fulya, 2020). Seligman (2002), pozitif psikolojiyi kişilerin yaşam kalitesini arttırmak için pozitif duygularının, olumlu ilişkilerinin ve amaçlarının gelişimini araştıran bir çalışma alanı olarak tanımlamaktadır. Geleneksel psikolojik yaklaşımlardan ayrılıp bireylerin potansiyellerini maksimize etmeye odaklanan pozitif psikolojinin temel kavramları arasında; mutluluk ve iyilik hali, akış deneyimi, iyimserlik, güçlü yönler ve olumlama bulunmaktadır (Keyes, 2002).

Pozitif psikoloji alanında önemli rol oynayan iyi oluş kavramı; bireylerin diğerleri ile anlamlı ilişkiler kurması, olumlu duygulara sahip olması, hayatta bir amaç ve anlam bulması, başarılı olması ve kişisel gelişimi içermektedir (Keyes, 2002; Diener, Lucas & Oishi, 2002). Diener (1984) perspektifinden mutluluk, tatmin ve genel yaşam memnuniyeti ile ilgili bir kavram olarak tanımlanan iyi oluş kavramının önemli bir bileşeni "eudaimonia"dır. Aristoteles, felsefesinde ortaya atmış olduğu bu eudaimonia kavramını, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi ve erdemli bir yaşam sürmesi ile elde edilen yüksek bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (Akt. Waterman,

1993). Söz konusu iyilik hali, geçici keyifler veya maddi kazanç elde edilen başarılar ile sınırlı değildir; tam tersine, bireyin içsel değerlerine uygun hareket etmesi, doğası gerekliliklerine uyum sağlaması ve kendi potansiyeline ulaşması ile anlam bulmaktadır (Annas, 1993). Bu bağlamda eudaimonia kavramı, psikolojik iyi oluşu destekleyen ve bireylerin anlamlı yaşam sürmesine yardımcı olan bir çerçeveye sunmaktadır.

2.2.2 Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Pozitif psikoloji akımının ortaya çıkması ile birlikte incelenmeye başlanarak popüler hale gelen psikolojik iyi oluş kavramı, ilk olarak Bradburn (1969) tarafından bir fenomen olarak ortaya konulmuştur. Bradburn, psikolojik iyi oluşun bireylerin kendilerini nasıl tanımladıklarına ve deneyimlediklerine bağlı olduğunu belirtmiştir (Bradburn, 1969). Bireyin yaşam durumu ile bu duruma karşı psikolojik tepkisi arasındaki bağlantıya odaklanan çalışmasında, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ayrımı inceleyerek bireyin olumlu duygulanımının olumsuz duygulanımdan fazla olması durumunda psikolojik iyi oluşun yüksek olacağını belirtmiştir. Günümüz perspektifinden bakıldığında, Bradburn'ün tanımladığı psikolojik iyi oluş kavramı esasında öznel iyi oluş kavramını tanımlamaktadır (Timur, 2008). Öznel iyi oluş, kişinin yaşamı hakkındaki pozitif duygularını, olumlu kişisel değerlendirmelerini ve genel yaşam doyumunu ifade etmektedir (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş ise bireyin hayatının farklı alanlarında kendini tatmin etmesi, mutlu olması ve amaçlarına ulaşması ile ilgili bir kavramdır. Öznel iyi oluş, bireyin kendini iyi hissetme ve memnuniyet duygusuyla ilgiliyken psikolojik iyi oluş, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve kişisel gelişim fırsatlarından yararlanma yeteneği ile ilgilidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

2.2.3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Psikolojik iyi oluşun en yaygın kullanılan modeli, Ryff (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ryff (1989), birçok teorisyenin bakış açıları ve kavramsallaştırmalarını bütünleştirerek psikolojik iyi oluşu çok boyutlu bir kavram olarak ele almıştır. Ryff bu çok boyutlu kuramını geliştirirken; Jung'ın (1933) sunmuş olduğu "bireyleşme" yaklaşımından, Bühler'in (1953) "temel yaşam eğilimleri" modelinden, Jahoda'nın (1958) olumlu ruh sağlığı hususundaki "psikolojik sağlık" yaklaşımından, Ericson'un (1959) gelişim psikolojisi alanındaki "psikososyal gelişim aşamaları"ndan, Allport'un (1961) olgunluk formülasyonundan, Rogers'ın (1961) "tam işlevsel" kişi tasvirinden, Maslow'un (1968) "kendini gerçekleştirme" kuramından ve Neugarten'in (1973) "yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi" yaklaşımından faydalanmıştır. Ryff'in oluşturmuş olduğu bu psikolojik iyi oluş modeli altı boyut içermektedir.



Şekil 4. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı

Aşağıda, Ryff'in psikolojik iyi oluş modelinin altı boyutu ve bu boyutlar için verilmiş ölçüm göstergeleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır:

Kendini Kabul: Kendini kabul, bireylerin kendilerine olumlu değer vermesi, kabul etmesi ve sevmesi anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, insanların kendilerine güvenmelerine ve kendi değerlerinin farkında olmalarına yardımcı olmaktadır. Kendini kabul; ruh sağlığının merkezi bir özelliği olduğu gibi kendini gerçekleştirme, en uygun işleyiş ve olgunluğun da bir özelliği olarak betimlenerek olumlu psikolojik işleyişin merkezi bir özelliği olarak da görülmektedir (Ryff, 1989). Bu, bireyin kişisel olarak hem güçlü hem de zayıf yönlerini tanımasını, kendi potansiyelini fark etmesini, daha derin anlamları keşfetmesini ve kabul etmesini içeren uzun vadeli bir öz değerlendirme biçimidir (Ryff ve Singer, 2008).

Kendini kabulü yüksek bireylerin; kendilerini olumlu algıladıkları, benlik yapılarını her koşulda tanımlayabildikleri ve geçmiş deneyimleri ile ilgili olumlu duygular besledikleri görülmekte iken kendini kabulü düşük bireylerin ise kendinden memnun olmadıkları, geçmiş yaşamına dair hayal kırıklıklarının varlığı ve bugünkü halinden daha farklı olmayı istedikleri görülmektedir (Ryff, 1989).

Özerklik: Özerklik kavramı; bireyin düşüncelerini, duygularını, değerlerini ve eylemlerini tanıma ve yönlendirebilme becerisini ifade etmektedir. Özerklik, bireyin içsel motivasyonunu, bağımsızlığını ve kişisel karar alma yeteneğini vurgulamaktadır. Başkalarının onayını beklemeden bireyin kendi yaşamına yönelik kontrole sahip olmasını sağlamaktadır (Ryff, 1989).

Yüksek özerklik düzeyine sahip bireylerin; kararlı ve bağımsız oldukları, sosyal baskılara karşı direnebildikleri, kişisel standartlara göre kendilerini değerlendirdikleri ve eylemlerini içsel olarak düzenledikleri görülmektedir. Buna karşılık düşük özerklik düzeyine sahip bireylerin, başkalarının değerlendirmeleri ile ilgili oldukları, sosyal baskılara direnemedikleri ve önemli kararlar alırken diğerlerinden etkilenebildikleri görülmektedir (Ryff, 1989).

Çevresel Hakimiyet: Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş kuramında çevresel hakimiyet, bireyin psikolojik sağlığı ve iyi oluşu açısından önemli bir boyut olarak ele alınmaktadır. Karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme yeteneği olarak

tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Bireyin çevresindeki durumları algılama, değerlendirme ve yönlendirme yeteneğini ifade eden bu kavram, bireyin çevresindeki faktörler üzerinde bir dereceye kadar kontrol sahibi olabilmesini vurgulamaktadır.

Yüksek düzeyde çevresel hakimiyet özelliği olan bireylerin; çevrelerini etkin olarak kontrol edebildikleri, kişisel ihtiyaçlarını karşılamak adına fırsatları aktif olarak değerlendirebildikleri ve çevrede meydana gelen faaliyetleri denetleyebildikleri görülmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Buna karşılık düşük düzeyde çevresel hakimiyet özelliği olan bireylerin; günlük işlerini uygulamada zorlandıkları, çevresindeki olanaklar ile fırsatları değerlendiremedikleri ve çevrelerinin özelliklerini şekillendiremedikleri görülmektedir (Ryff, 1989).

Olumlu İlişkiler: Başkaları ile olumlu ilişkiler, bir olgunluk ölçüsü olarak gösterilmektedir ve bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramlarında vurgulanmaktadır (Ryff, 1989). Olumlu ilişkiler, diğer insanlarla sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurma becerisiyle ilişkilidir. Bu boyut, yakınlık ve destek sağlayan bir aidiyet duygusu ve ilişkileri içermektedir. Olumlu ilişkiler, bireylerin sosyal destek almasını, sevildiğini ve bağlı olduğunu hissetmesini ve toplumla etkileşim kurmasını sağlamaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Bireylerin yakınları ile kurduğu sosyal iletişimlerinde kullanılan kaynaklar aynı zamanda yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş için de kullanılmaktadır, bu sebeple olumlu ilişkileri olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Diener ve Fujita, 1995).

Yüksek düzeyde başkaları ile olumlu ilişkilere sahip olan bireylerin; ilişkilerinin güvene dayalı ve tatmin edici olduğu, güçlü bir düzeyde empati ve şefkate sahip oldukları, başkalarının yararı adına çalıştıkları ve kişilerarası ilişkilerdeki alma-verme dengesini kurabildikleri görülmektedir. Buna karşılık düşük düzeyde başkaları ile olumlu ilişkilere sahip olan bireylerde; başkalarıyla ilişkilerde hayal kırıklığı ve yalnızlık duyguları, başkaları ile ilgilenmenin gereksiz olduğu düşüncesi ve ilişkileri sürdürmek adına taviz vermekten kaçınma görülmektedir (Ryff, 1989).

Yaşam Amacı: Yaşam amacı, bireyin hayatta neye yönelik çabaladığını ve yaşamın anlamını nasıl belirlediğini ifade etmektedir. Bu boyut, kişisel değerlerin belirlenmesini, hedeflerin tanımlanmasını ve bireyin yaşamına anlam katmasını içermektedir. Yaşama dair amaçlar bireyin yaşama tutunmasını sağlayıp

motivasyonunu arttırarak bireyin psikolojik sağlık düzeyini arttırmaktadır (Ryff, 1989).

Yüksek yaşam amacı düzeyi olan bireylerin; hayatlarına anlam katan inançlarının olduğu, geçmişı ile birlikte varlığını anlamlı bulduğu ve belirli hedeflerinin olduğu görülmektedir. Buna karşılık düşük yaşam amacı düzeyi olan bireylerin; hayatın anlamına dair olumsuz yargılarının olduğu, hedeflerine yönelik motivasyon eksikliği yaşadıkları ve bir amaç duygusunun olmadığı görülmektedir (Ryff, 1989).

Kişisel Gelişim: En uygun psikolojik işleyiş, kişinin yalnızca önceki niteliklerini kazanmasını değil, aynı zamanda potansiyelini geliştirmeye, bir birey olarak gelişmeye ve genişlemeye devam etmesini gerektirmektedir (Ryff, 1989). Kişisel gelişim; bireyin potansiyelini fark edip gerçekleştirme, yeteneklerini geliştirme ve kendini sürekli olarak yenileme sürecini ifade etmektedir. Bireyler kişisel gelişim yoluyla kendilerini keşfeder, yeni yetenekler edinir ve hedeflerine ulaşmak için çaba sarf ederler. Kişisel gelişim, bireyin büyümesini ve olgunlaşmasını desteklemektedir (Ryff & Keyes, 1995).

Yüksek düzeyde kişisel gelişim özelliği bulunan bireylerin; gelişim göstermek adına sürekli bir çaba gösterdiği, kendisini gelişen ve büyüyen bir yapı olarak gördüğü, yeni deneyimlere açık olduğu, kendini tanımak adına çaba sarf ettiği ve sürekli olarak davranışlarını ve benliğini geliştirmeye çabaladığı görülmektedir. Buna karşılık düşük düzeyde kişisel gelişim özelliği bulunan bireylerin; gelişime kapalı olduğu, kayıtsız bir şekilde hayattan sıkıldığı, durağan bir yapıya sahip olduğu ve yeniliğe direnç göstererek davranış geliştirmedeği görülmektedir (Ryff, 1989).

2.2.4 Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Ryff (1995), psikolojik iyi oluş kavramının yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıklarla nasıl ilişkili olduğunu incelemek adına meta analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada; yaşlı yetişkinlerin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu, kadınların daha yüksek öz kabul ve ilişkilerde tatmin düzeylerine sahip olduğu, ayrıca

farklı kültürler arasında psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılıklar olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada, psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim, yaşam amacı ve kişisel büyüme gibi faktörlerle yakından ilişkili olduğu belirtilerek bu faktörlerin kişisel tatmin ve mutluluk gibi duygulara da katkıda bulunduğu vurgulanmıştır.

Keyes, Smothkin ve Ryff'in (2002) öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki farkları ele aldığı çalışmada, sosyodemografik değişkenler ile kişilik özelliklerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 25-74 yaş aralığındaki 3.032 Amerikalı oluşturmaktadır. Yapılan analizlerde, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu fakat farklı değişkenler olduğu hipotezi doğrulanmıştır. Keyes ve arkadaşları, öznel iyi oluşun bireyin kendini iyi hissetmesi veya memnuniyet hissiyle ilgiliyken, psikolojik iyi oluşun bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve kendini geliştirme yönünde olanaklarından yararlanması durumuyla ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Yaş, eğitim, dışadönüklük ve vicdanlılık arttıkça nevroitiklik ise azaldıkça öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluşu psikolojik iyi oluşundan daha yüksek olan katılımcıların daha genç, eğitim seviyesi daha yüksek ve daha fazla deneyime açık oldukları bulunmuştur.

Kim ve McKenry (2002), evlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada; evlilik durumu, evlilik memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve çeşitli demografik faktörler gibi değişkenler üzerinde odaklanılmıştır. Araştırmada Ulusal Aileler ve Hane Halkları Anketi'nin 1987-1988 ve 1992-1993 dönemlerine ait verileri kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini; 19-75 yaş aralığındaki evliler, boşanmışlar/ayrı yaşayanlar, hiç evlenmemişler, evli olmayıp birlikte yaşayanlar ve bekarlar olmak üzere 10.005 katılımcı oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, evlilikle psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Evli bireylerin genellikle daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip oldukları ve evlilik memnuniyetinin de psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği bulunmuştur. Bununla birlikte, çalışma evlilik memnuniyetinin bireylerin ilişkilerindeki kaliteye, karşılıklı destek ile iletişime, uyuma ve uyum sağlama becerilerine bağlı olarak farklılık göstermesi sebebiyle evliliğin her birey için aynı şekilde etkili olmadığını da ortaya koymuştur.

Roothman, Kristen ve Wissing (2003) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyetin psikolojik iyi oluşun farklı yönleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın

örnekleme için üniversiteler arası bir projeden elde edilen verilerden 378 kişilik çok kültürlü kullanılabilirlik örnek incelenmiştir. Roothman ve arkadaşları psikolojik iyi oluşun; genel mutluluk, yaşam tatmini, öz-yeterlilik, özsaygı ve depresyon belirtileri gibi farklı boyutlarını değerlendirmek için çeşitli ölçekler ve anketler kullanmışlardır. Elde edilen verilerde cinsiyetin bazı psikolojik iyi oluş yönleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Genel mutluluk düzeyinde, öz-yeterlilik hissinde ve yaşam tatmini düzeyinde kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, bu farklılıkların karmaşık şekillerde etkilendiği ve sosyal, kültürel ve kişisel faktörlerden kaynaklandığı da vurgulanmıştır. Cinsiyet farklılıklarına ilişkin bu bulgular, sosyal beklentiler, toplumsal cinsiyet rolleri ve bireysel deneyimler gibi faktörlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini anlamak için önemli ipuçları sunmaktadır.

Neff ve Suizzo (2006) tarafından yapılan çalışmada, Avrupalı Amerikalılar ve Meksika asıllı Amerikalılar arasındaki romantik ilişkilerde kültür, güç, otantiklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi karşılaştırmak amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini romantik ilişkisi olan 314 (208 kadın, 106 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler, kültürel değerlerin ve güç dengesinin romantik ilişkilerdeki otantiklik algısını ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşu etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin kendi kültürlerine daha fazla bağlılık göstermeleri otantiklik algılarını ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarını artırabilmektedir. Ayrıca yapılan çalışmada, Meksika asıllı Amerikalı katılımcıların genellikle daha fazla güç dengesizliği deneyimlediği ve bu durumun otantiklik algıları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, kültürel farklılıkların ve güç dinamiklerinin romantik ilişkilerdeki psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü vurgulamaktadır.

Lent (2004), psikolojik iyi oluşun tanımı ve ölçümünü değerlendirmek adına bir meta analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada, duyguların ve psikolojik işlevselliğin psikolojik iyi oluşun iki önemli bileşeni olduğunu vurgulanmaktadır. Lent, olumlu duyguların insanların hayatlarında belirli olaylar veya deneyimler sonucu ortaya çıktığını ve psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu savunmaktadır. Buradan hareketle, psikolojik iyi oluşun daha yüksek düzeyde psikolojik işlevsellikle ilişkili olduğunu ve psikolojik iyi oluşun birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili düşük düzeyde bir gösterge olduğunu belirtmektedir.

Kaplan, Shema ve Leite (2008), psikolojik iyi oluşun gelir ile ilgili sosyoekonomik unsurlarla ilişkisini incelemişlerdir. Kaplan ve arkadaşları, 29 yıllık bir dönem boyunca 4.639 kişinin verilerini incelemişlerdir. Bu veriler arasında katılımcıların gelir düzeyleri, değişiklikleri ve kaynakları da yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, gelir düzeyi ve kaynakları ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki vardır. Bu durum, sosyoekonomik faktörlerin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Gelir düzeyi ve kaynakları, psikolojik iyi oluşu etkilemektedir ve sabit bir gelir kaynağına sahip olmak psikolojik iyi oluş açısından daha olumlu bir etmendir.

McC Campbell (2012), yetişkin bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada, 166 yetişkin katılımcı yer almıştır. Araştırma sonuçlarına göre; güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin, psikolojik iyi oluşları kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline göre daha yüksek bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan yetişkinler, diğer iki bağlanma stiline sahip yetişkinlere göre daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyi göstermiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler orta düzeyde psikolojik iyi oluş göstermiştir. Ayrıca, araştırmada cinsiyetin de psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmış kadınların genel olarak daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Akdağ ve Çankaya (2015) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordayan değişkenler incelenmiştir. Yapılan araştırmanın örneklemi evli 386 bireyden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler, benlik saygısı ve evlilik doyumunun evli bireylerde psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu, ancak anne-baba-aile ilişkisi değişkenlerinin evli bireylerde psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Kumcagiz ve Gündüz (2016) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 408 öğrenci (303 kadın ve 105 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn tutumları, ailenin ekonomik durumu ve algılama düzeylerinin öğrencilerin psikolojik iyi oluş

düzeylerini ve akıllı telefon bağımlılığını etkileyen faktörler arasında olduğu bulunmuştur.

Öz ve Tatar'ın (2020) yaptığı çalışmada, evli çiftlerin mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 19-67 yaş arasında evli 404 (202 erkek, 202 kadın) oluşturmaktadır. Evlilik öncesi görüşme süresinin; depresyon, psikolojik iyi oluş, mutluluk ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur.

2.3 İlişki Doyumu

İlişki doyumu, romantik ilişkilerde karşı tarafa duyulan memnuniyet, tatmin ve mutluluk hissi olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Kerr, 2010). İlişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerinin tatmin edici yönlerini ifade etmeleri bakımından önem taşımaktadır. Ayrıca ilişki doyumu, sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesi için önemlidir ve bu sebeple araştırmacıların ilgisini çekmektedir.

İlişki doyumunun teorik temeli, Thibaut ve Kelley'nin (1959) etkileşim teorisine dayanmaktadır. Thibaut ve Kelley'in Etkileşim Kuramı, insan ilişkileri ve bu ilişkilerdeki doyumu açıklamak için geliştirilmiş bir teoridir. Bu teoriye göre, bireylerin ilişkilerindeki doyum; karşılıklı yarar, eşitlik ve benzerlik gibi faktörler tarafından belirlenmektedir. Thibaut ve Kelley'in Etkileşim Kuramına göre ilişki doyumu, tatmin edici ilişkilerin bir sonucu olarak meydana gelmektedir. Bireyler, karşılıklı olarak faydalı olduklarında ve haklarının eşitlikle korunduğunu hissettikleri ilişkilerde daha mutlu olmaktadır ve ayrıca, benzer özelliklere sahip bir partnerle birlikte olmak da ilişki doyumunu arttırabilir (Thibaut ve Kelley, 1959). Etkileşim Kuramı'nda ilişki doyumu, sürekli bir geri bildirim döngüsünde değerlendirilmektedir. Bireyler, ilişkilerinde birbirlerinden memnun olup olmadıklarını sürekli değerlendirmektedir ve bu değerlendirme sonucunda ilişkilerini geliştirmeye veya değiştirmeye karar verebilmektedirler. Bu sebeple, etkileşim kuramına göre ilişkilerin sürekli olarak değerlendirilmesi ve geliştirilmesi ile ilişki doyumu artırılabilir.

Rusbult (1980), ilişki doyumunun bireylerin ilişkilerine yaptıkları yatırımlar ve hissettikleri bağlılık düzeyi ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda, Rusbult'un Yatırım Modeli bireylerin ilişkilerindeki bağlılıklarını üç faktöre dayandırmaktadır. Bu faktörler; (a) Başka bir partner bulamama veya yalnız kalmak konusunda endişesi olan bireyin **alternatiflerin olmaması**, (b) İlişki süresince harcanan zaman, emek, para, duygusal yatırım vb. **yatırımlar** ve (c) bireyin partnerine duyduğu sevgi, saygı ve sadakatten kaynaklanan **bağlılıktır**. Model, bireylerin ilişkilerine yaptıkları yatırımların ayrılmaları halinde kaybedileceği korkusu olduğunu öne sürmektedir. Yatırım modeline göre ilişki doyumu, bireylerin ilişkiye yaptıkları yatırımların geri dönüşünü ve bağlılık düzeyini etkiler. İlişkiye yapılan yatırımlar; zaman, çaba, duygusal bağlılık ve maddi kaynaklar gibi faktörleri içerebilir. Bağlılık düzeyi ise ilişkiye duygusal bağlılığı, bireylerin bağlılığın olumsuz sonuçlarına karşı direncini ve alternatiflerin değerlendirilmesini içermektedir. Bu faktörlerin bir araya gelmesiyle bireylerin ilişki doyumunu arttırması beklenmektedir.

Fincham ve Beach (2006), ilişki doyumunu etkileyen özelliklerin ve sağlıklı bir ilişki için önemli olan faktörlerin belirlenmesine yönelik bir çaba sarf etmişlerdir. Bu şekilde insanların ilişki doyumunu arttırmak ve sağlıklı ilişkiler kurmak için bireylerin hangi becerileri geliştirmesi gerektiğini ve bu özelliklere odaklanmanın ilişkinin kalitesini nasıl etkilediğini açıklamayı hedeflemişlerdir. İlişki doyumu için gerekli olan özellikleri şu şekilde sıralamışlardır:

• **İletişim ve empati:** İlişkilerinde düşüncelerini özgürce ifade edebilen çiftlerin ve birbirleri ile empati kurabilen çiftlerin ilişki süresi uzamakta ve ilişki doyumu yüksek olmaktadır.

• **Kendini açma:** Çiftlerin birbirleri ile duygularını, düşüncelerini, beklentilerini ve inançlarını paylaşabildiği ilişkilerde kendilerini daha güvende hissettikleri ve birbirlerine daha yakın oldukları görülmektedir.

• **İdealizasyon:** Bireylerin partnerlerini idealleştirip daha olumlu gördüğü ilişkilerin daha uzun süreli olduğu ve ilişki doyumunun arttığı görülmektedir.

• **Çatışma yönetimi:** Çiftlerin ilişki içerisinde yaşanan sorunları nasıl çözdüğü, bu sorunlarla nasıl baş edildiği ve sorunlara karşı bakış açıları ilişki doyumu ile yakından ilişkilidir.

• **Kabul edilme:** Çiftlerin birbirlerinin olumlu-olumsuz yönlerini yargılamadan kabul etmesi ilişki doyumunu olumlu yönde etkiler.

• **Sosyal destek:** Partnerlerden birinin yaşadığı sorunla ilgili çözüm yollarını düşünmek ve çözüm için destek olmak ilişkide yakınlığı arttırarak ilişki doyumunu arttırmaktadır.

• **Uyumlu beklentiler:** Çiftlerin beklentilerinin uyumlu olması ve birbirlerinden beklentilerinin karşılanabilirliği ilişki doyumunu etkilemektedir.

• **Ortak değerler:** Çiftlerin benzer değerlere (örn; dini, siyasi vb.) sahip olması ilişki doyumunu arttırmaktadır.

Romantik ilişkilerde doyum yaşanmaması, bir doyumsuzluk olması durumunda verilen dört ana tepki türü tanımlanmıştır. Bunlar: (1) İlişkiyi sonlandırmayı içeren ayrılma tepkisi. (2) Sorunları tartışmayı ve çözüm bulmayı içeren ses tepkisi, (3) İlişkinin düzeleceğine dair umut ve zaman tanımayı içeren sadakat tepkisi ve (4) Partneri görmezden gelmeyi ve duygusal veya fiziksel kötü davranmayı içeren ihmal tepkisidir. (Rusbult ve arkadaşları, 1982).

2.3.1 İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar

İlişki doyumunun; bireylerin kişilik özellikleri, aile ve kültürel geçmiş, iletişim becerileri, cinsiyet rolleri ve ilişkideki diğer kişinin bağlılığı gibi faktörler tarafından etkilenebileceği belirtilmiştir (Kail ve Cavanaugh, 2015). Bu hususta yapılan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Beş faktör kişilik modeli çerçevesinde ilişki doyumunu incelendiğinde uyumluluk, dürüstlük, deneyime açıklık ve dışa dönüklük faktörlerinin daha uyumlu duygu düzenlemesi ve olumlu kişilerarası ilişkiler sebebiyle bu kişilik yapılanmasına sahip bireylerin ilişki doyumlarının yüksek olduğu görülürken nevroitiklik faktörünün daha işlevsiz duygu düzenlemesi ve kişilerarası davranışlarla bağlantılı olması sebebiyle nevroitik kişilik yapılanmasına sahip bireylerin ilişki doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür (Vater ve Abe, 2015).

Literatüre bakıldığında, ilişki doyumunun cinsiyet değişkeni ile arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar arasında tutarsızlıklar mevcuttur. Literatürde, hem ilişki doyumunda cinsiyetin anlamlı bir değişken olarak bulunamadığı çalışmalar görülürken (Curun, 2006; Saraç, 2013; Budak, 2011; Günay, 2007) hem de cinsiyetin ilişki doyumunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunduğu çalışmalar görülmektedir (Buğa, 2009; Özbiçer, 2013; Fowers,1991).

15-54 yaş aralığındaki 2.538 birey ile psikiyatrik bozuklukların ilişki doyumu ile arasındaki ilişki incelenmiştir (Whisman, 1999). Çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda; düşük düzeyde ilişki doyumunun kadınlarda majör depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu, erkeklerde ise distimi ve alkol bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan bir başka çalışmada da ilişki doyumu düşük olan bireylerin bir sene içerisinde bir majör depresyon geliştirme olasılığının ilişki doyumu yüksek olan bireylere göre yaklaşık 3 kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Whisman ve Bruce, 1999).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, farklı ilişki durumlarının ilişki doyumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, sahiplenici/bağımlı aşk türündeki kişilerin daha yüksek ilişki doyumu yaşadığı görülmüştür (Hendrick ve Hendrick, 1986). Bununla birlikte, tutkulu aşk türündeki kişilerin daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, oyuna benzetilen aşk türündeki kişilerin daha az bağlılık ve daha az mutluluk yaşadığı görülmüştür.

2.4 Eş-Bağımlılık, Psikolojik İyi Oluş Ve İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Collins (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 50 birey ile eş-bağımlılık ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler, eş-bağımlılık ile ilişki doyumunun ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin ilişki doyumunun daha düşük olduğu bu durumun da eş-bağımlılığın, sağlıklı ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği ortaya konulmuştur (Collins, 2023).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada (2021), 256 yetişkin katılımcı ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda,

ilişki doyumunun psikolojik iyi oluşu pozitif olarak yordadığı bulunmuştur (Doğan, 2021).

Gómez-López, Viejo ve Ortega-Ruiz (2019) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, romantik ilişki içerisinde olan bireylerin romantik ilişkisi olmayan bireylere göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğunu ve ilişki doyumunun iyi olma hali ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Dush ve Amato (2005) tarafından yapılan araştırmada, 691 katılımcı ile ilişki doyumunu değerlendirmek için ilişki durumu, ilişki mutluluğu ve iyi oluş gibi faktörler incelenmiştir. Araştırma; evli çiftler, birlikte yaşayan, düzenli flört ilişkisi olan, gündelik flört ilişkisi olan ve hiç ilişkisi olmayan bireyler üzerine odaklanmıştır. Araştırma sonucunda, mutlu bir ilişki içinde olan bireylerin ilişki doyumunun yüksek olduğunu ve tüm ilişki durumlarında iyi oluş açısından daha yüksek puanlar aldıklarını bulmuşlardır (Dush ve Amato, 2005).

Lampis, De Simone, ve Belous (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 235 İtalyan gey ve lezbiyen örneğinde ilişki doyumu, sosyal destek, ilişkiye uyum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişki doyumu arttıkça, çiftlerin psikolojik iyi oluşu da arttığı bulunmuştur.

Mesghali, Aghaie ve Ghorbani'nin (2014) yaptığı araştırmada, evli kadınlarla boşanmanın eşliğindeki kadınlar arasında eş-bağımlılık ve ilişki doyumu açısından farklılıklar karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneğini, boşanmanın eşliğinde olan 50 kadın ve 50 evli kadın oluşturmaktadır. İki grup arasında dışa odaklanma, tepkisellik, eş-bağımlılık ve ilişki doyumu açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, boşanmanın eşliğindeki kadınların evli kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde eş-bağımlılığa sahip olduğunu ve dışa odaklanma, tepkisellik gibi boyutlarda eş-bağımlılığın daha fazla olduğunu; ayrıca, boşanmanın eşliğindeki kadınların ilişki doyumunun evli kadınlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, eş-bağımlılık ile ilişki doyumunun negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Mesghali, Aghaie ve Ghorbani, 2014).

Tekin'in (2020) yaptığı çalışmada, 240 kadın katılımcıyla toplumsal cinsiyet eşitliği, eş-bağımlılık düzeyi ve sosyodemografik özellikler psikolojik iyi oluşun

yordayıcısı olarak incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, eş-bağımlılığın artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluşun azaldığı ve bu ilişkinin negatif olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, evlilik süresinin artmasıyla psikolojik iyi oluşun azaldığı, yaşı ise artmasıyla psikolojik iyi oluşun arttığı görülmüştür.

Özet olarak, literatürde eş-bağımlılık, psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla ilgili farklı çalışmalar yapılmış olsa da, bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın, literatüre katkı sağlayacağı ve gelecekte yapılacak araştırmalara yol göstereceği düşünülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, araştırmanın evreni ve katılımcılarını oluşturan örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve veri analizine yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ve bu kavramların çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan araştırma, ilişki tarama modelinde bir araştırmadır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek veya birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemek için kullanılan bir araştırma yöntemi olan ilişki tarama modelleri, gerçek bir neden-sonuç sağlamaz ancak bir değişkendeki durumun bilinmesi durumunda diğer değişkenin tahmin edilmesine olanak tanır (Ayık ve Ataş, 2014).

3.2 Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evreni, Türkiye’de yaşayan 18-70 yaş arası en az altı aydır romantik ilişkisi bulunan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme 18-66 yaş arası en az altı aydır romantik ilişkisi olan 213 kişiden (119 kadın ve 94 erkek) oluşmaktadır. Örneklem, gönüllülük ilkesi esaslı ile uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Yapılan araştırmaya hız kazandıran ve işgücü kaybını önlemeyi hedefleyen uygun örnekleme yöntemi, araştırmanın evreninin içindeki öğeleri kolay ulaşılabilirlik ve uygunluk açısından değerlendirilerek oluşturulacak örneklemin seçildiği bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2022; Oral ve Çoban, 2020).

Araştırmaya 252 kişi katılmış fakat en az altı aylık romantik ilişki varlığı ve katılımcıda veya partnerinde bilinen bir psikiyatrik tanının olmaması dışlama kriterleri çerçevesinde 39 bireyin araştırmadan dışlanması gerekmiştir.

Araştırmanın örnekleme ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’te verilmiştir.

3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Kişisel Bilgi Formu, Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ), İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Katılımcılara öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiş sonrasında sırası ile Kişisel Bilgi Formu, Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği verilmiştir. Veri toplama araçlarının toplam uygulanma süresi 10 – 15 dakika sürmüştür. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek-A’da verilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerinin ve ilişki durumlarının belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Altı açık uçlu ve yedi çoktan seçmeli olmak üzere toplamda 13 sorudan oluşmaktadır. Bu form katılımcıların cinsiyeti, yaşı, mesleği, eğitim düzeyi, medeni durumu ve ilişki süresi gibi bilgileri elde etmek için kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu Ek- B’de verilmiştir.

3.3.2 Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ)

Araştırmada, katılımcıların eş-bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Hughes-Hammer ve arkadaşları (1998b) tarafından geliştirilen Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği’nde; diğerlerine odaklanma/kendini ihmal, düşük öz-saygı, kendini gizleme, sağlık problemleri ve aileye ilişkin konular olmak üzere beş faktör ile eş-bağımlılığı kavramsallaştırmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması, Ançel ve Kabakçı (2009) tarafından yapılmıştır ve Cronbach güvenirlik katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Ölçek 25 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır ve 5’li Likert tiptedir (1. Hiçbir zaman - 5. Çoğu zaman). Ölçekten alınan toplam puan 25 ile 125 arasında değişmektedir. Ölçek, katılımcıların eş bağımlılık

düzeylerine ilişkin genel bir toplam puan sağlamakla beraber her bir alt boyut için de ayrı bir toplam puan sağlamaktadır. EşBBÖ Ek-C’de verilmiştir.

3.3.3 İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği, katılımcıların ilişkilerindeki doyuma yönelik düzeylerini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Curun (2001) tarafından yapılmıştır ve Cronbach güvenilirlik katsayısı .86 olarak belirlenmiştir. Ölçek, yedi maddeden oluşup 5’li Likert tiptedir. Ölçeğin 4. ve 7. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 7 ile 35 arasında değişmektedir ve yüksek puan ilişki doyumu düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir. İDÖ Ek-D’de verilmiştir.

3.3.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, bir kişinin; ilişkiler, benlik saygısı, iyimserlik, amaç ve anlam gibi önemli alanlarda kendi algıladığı işlevselliği özetlemektedir. Psikolojik iyi oluşun psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla geliştirilen ölçek, iyimserlik ve ilişkililik olmak üzere iki esenlik kategorisini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Telef (2013) tarafından yapılmıştır ve Cronbach güvenilirlik katsayısı .80 olarak belirlenmiştir. Ölçek, sekiz maddeden oluşup 7’li Likert tiptedir (1. Kesinlikle katılmıyorum – 7. Kesinlikle katılıyorum). Ölçekten alınan toplam puan 8 ile 56 arasında değişmektedir ve bütün maddeler olumlu şekilde ifade edildiği için ölçekten alınan puanın artması kişinin psikolojik kaynaklarının güçlü olduğu yönünde değerlendirilmektedir. PIOÖ Ek-E’de verilmiştir.

3.4 Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Google Formlar aracılığıyla katılımcılardan çevrimiçi olarak elde edilerek SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiştir. Öncelikle araştırmaya katılan 214 katılımcının; cinsiyet, eğitim durumu, ilişki türü,

ilişki süresi ve yaş değişkenlerine ilişkin frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından, katılımcılardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla normallik testi uygulanıp değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 1. İlişki doyumu ölçeğine ait normal dağılım sonuçları

| Faktörler | Çarpıklık | Basıklık | Cronbach α | $\bar{X} \pm SS$ |
|---------------|-----------|----------|-------------------|------------------|
| İlişki Doyumu | -1,402 | 1,982 | ,884 | 40,75±7,21 |

Tablo 1’ de ilişki doyumu ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenilirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Buna göre ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2...+2 aralığında değiştiği (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115); bunun yanında ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa katsayısının ,884 olduğu, bu sonuçların ise Karagöz (2017, s. 26)’e göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğe ait puan ortalamasının ise 40,75±7,21 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait normal dağılım sonuçları

| Faktörler | Çarpıklık | Basıklık | Cronbach α | $\bar{X} \pm SS$ |
|---------------------|-----------|----------|-------------------|------------------|
| Psikolojik İyi Oluş | -,945 | ,822 | ,895 | 43,32±8,59 |

Tablo 2’ de psikolojik iyi oluş ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenilirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Buna göre ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ...+2 aralığında değiştiği (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115); bunun yanında ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa katsayısının ,895 olduğu, bu sonuçların ise Karagöz (2017, s. 26)’e göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğe ait puan ortalamasının ise 43,32±8,59 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Eş-bağımlılık ölçeğine ait normal dağılım sonuçları

| Faktörler | Çarpıklık | Basıklık | Cronbach α | $\bar{X} \pm SS$ |
|---|-----------|----------|----------------------|------------------|
| Diğerlerine Odaklanma/Kendini İhmal | ,409 | -,488 | ,776 | 12,63±4,37 |
| Olumsuz Benlik Değeri | 1,245 | 1,563 | ,847 | 11,41±4,67 |
| Kendini Gizleme | ,484 | -,340 | ,783 | 13,81±4,91 |
| Tıbbi Sorunlar | 1,110 | ,539 | ,702 | 6,97±3,08 |
| Aileye İlişkin Konular | ,632 | -,475 | ,701 | 12,61±3,55 |
| Eş-Bağımlılık | ,601 | ,065 | ,849 | 57,42±13,92 |

Tablo 3’ te eş-bağımlılık ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Buna göre ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ...+2 aralığında değiştiği (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115); bunun yanında envantere ilişkin Cronbach Alfa katsayılarının ,849 ile ,701 arasında olduğu, bu sonuçların ise Karagöz (2017, s. 26)’e göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır. Faktörlere ait puan ortalamalarına bakıldığında diğerlerine odaklanma/kendini ihmal etme 12,63±4,37; olumsuz benlik değeri 11,41±4,67; kendini gizleme 13,81±4,91; tıbbi sorunlar 6,97±3,08; aileye ilişkin konular 12,61±3,55 ve eş-bağımlılık ölçek genelinin 57,42±13,92 olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan normallik testleri sonucunda araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım sergilediği tespit edildiğinden parametrik test yöntemleri ile veriler analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizleri, bağımlı değişken olan eş-bağımlılığın bağımsız değişkenler olan ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Basit Doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların, katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, ilişki türü ve ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşp

farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla Bağımsız Gruplar T-testi ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 4. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

| Cinsiyet | n | % |
|-----------------------|-----------|--------------|
| Kadın | 119 | 55,9 |
| Erkek | 94 | 44,1 |
| Eğitim Durumu | n | % |
| Lise | 32 | 15,0 |
| Ön Lisans | 23 | 10,8 |
| Lisans | 105 | 49,3 |
| Lisansüstü | 53 | 24,9 |
| İlişki Türleri | n | % |
| Evli | 120 | 56,3 |
| Nişanlı/Sözlü | 37 | 17,4 |
| Flört | 56 | 26,3 |
| İlişki Süresi | n | % |
| 7 ay- 1 yıl | 34 | 16,0 |
| 2-5 yıl | 80 | 37,6 |
| 6-10 yıl | 39 | 18,3 |
| 11-15 yıl | 15 | 7,0 |
| 15 yıl ve üzeri | 45 | 21,1 |
| Yaş | \bar{X} | ss. |
| | 33,08 | 10,61 |
| Toplam | 96 | 100,0 |

Tablo 4' e göre 213 katılımcının %55,9'unun (n=119) kadın, %44,1'inin (n=94) ise erkek olduğu; %15,0'mın (n=32) lise, %10,8'inin (n=23) ön lisans, %49,3'ünün (n=105) lisans, %24,9'unun (n=53) lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu; %16,0'mın (n=120) evli, %17,4'ünün (n=37) nişanlı/sözlü, %26,3'ünün (n=56) flört ilişki türünün olduğu; %16,0'mın (n=34) 7 ay-1 yıl, %37,6'sının (n=80) 2-5 yıl, %18,3'ünün (n=39) 6-10 yıl, %7,0'mın (n=15) 11-15 yıl, %21,1'inin (n=45) 15 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların yaş ortalamalarının $33,08 \pm 10,61$ olduğu tespit edilmiştir.

4.2 İlişki Doyumu İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 5. Katılımcıların ilişki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki sonuçları

| | Psikolojik İyi Oluş | |
|---------------|---------------------|--------|
| İlişki Doyumu | r | ,368 |
| | p | ,000** |

Tablo 5'deki "*Pearson korelasyon*" sonucunda elde edilen değerler ilişki doyumu ile psikolojik iyi oluş ($r=,368$; $p=000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

4.3 İlişki Doyumu İle Eş-Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 6. Katılımcıların ilişki doyumları ile eş-bağımlılıkları arasındaki ilişki sonuçları

| | Dğerlerine Odaklanma/ Kendini İhmal | Benlik Değeri | Kendini Gizleme | Tıbbi Sorunlar | Aileye İlişkin Konular | Eş-Bağımlılık |
|--------|---|------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|---------------|
| İlişki | r -,202 | -,358 | -,136 | -,120 | -,072 | -,272 |
| Doyumu | p ,003** | ,000** | ,047* | ,082 | ,296 | ,000** |

Tablo 6'daki "Pearson korelasyon" sonucunda elde edilen değerler ilişki doyumu ile diğerlerine odaklanma/kendini ihmal ($r=-,202$; $p=003$), kendini gizleme ($r=-,136$; $p=047$), eş-bağımlılık ($r=-,272$; $p=000$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumsuz benlik değeri ile ($r=-,358$; $p=000$) ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

4.4 Psikolojik İyi Oluş İle Eş-Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 7. Katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile eş bağımlılıkları arasındaki ilişki sonuçları

| | Dğerlerine Odaklanma/ Kendini İhmal | Benlik Değeri | Kendini Gizleme | Tıbbi Sorunlar | Aileye İlişkin Konular | Eş-Bağımlılık |
|------------|---|------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|---------------|
| Psikolojik | r -,100 | -,508 | -,154 | -,124 | -,221 | -,329 |
| İyi Oluş | p ,144 | ,000** | ,024* | ,071 | ,001** | ,000** |

Tablo 7'deki "Pearson korelasyon" sonucunda elde edilen değerler psikolojik iyi oluş ile kendini gizleme ($r=-,154$; $p=024$), aileye ilişkin konular ($r=-,221$; $p=001$)

arasında negatif yönde düşük düzeyde; psikolojik iyi oluş ile olumsuz benlik değeri ($r=-,508$; $p=000$) ve eş-bağımlılık ($r=-,329$; $p=000$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

4.5 Eş-Bağımlılığın İlişki Doyumuna Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 8. Eş-bağımlılığın ilişki doyumu tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

| Model | B | Std. Hata | β | t | p |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------|---------|---------------|------|
| Sabit | 78,823 | 5,333 | --- | 14,779 | ,000 |
| İlişki Doyumu | -,529 | ,129 | -,272 | -4,101 | ,000 |
| R= ,27 | R ² _{adj} = ,07 | | | | |
| F _(1,211) = 16,821 | p= ,000 | | | | |
| Bağımlı değişken=Eş-Bağımlılık | | | | Yöntem: Enter | |

Tablo 8’de katılımcıların eş-bağımlılığın ilişki doyumu tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise ilişki doyumunun ($\beta= -,272$; $t= -4,101$; $p=,000$) eş-bağımlılık üzerinde negatif yönde yordayıcı güce sahip olduğu belirlenmiştir. Eş-bağımlılığın %7’sinin ilişki doyumu ile açıklandığı ifade edebilir.

4.6 Eş-Bağımlılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 9. Eş-bağımlılığın psikolojik iyi oluş tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

| Model | B | Std. Hata | β | t | p |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------|---------|--------|------|
| Sabit | 80,566 | 4,688 | --- | 17,186 | ,000 |
| Psikolojik İyi Oluş | -,538 | ,106 | -,329 | -5,063 | ,000 |
| R= ,33 | R ² _{adj} = ,10 | | | | |
| F _(1,211) = 25,635 | p= ,000 | | | | |

Bağımlı değişken=Eş-Bağımlılık Yöntem: Enter

Tablo 9’da, katılımcıların eş-bağımlılığın psikolojik iyi oluş tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise psikolojik iyi oluşun ($\beta = -,329$; $t = -5,063$; $p = ,000$) eş-bağımlılık üzerinde negatif yönde yordayıcı güce sahip olduğu belirlenmiştir. Eş-bağımlılığın %10’unun psikolojik iyi oluş ile açıklandığı ifade edebilir.

4.7 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 10. Katılımcıların ilişki doyumlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

| | Cinsiyet | n | \bar{X} | ss | t | p |
|---------------|----------|-----|-----------|------|-------|------|
| İlişki Doyumu | Kadın | 119 | 41,2 | 6,34 | 1,168 | ,230 |
| | Erkek | 94 | 40,0 | 8,16 | | |

Tablo 10’ daki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda elde edilen değerler ($t = 1,168$; $p = ,230$) katılımcıların cinsiyetine göre ilişki doyumu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 11. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

| | Cinsiyet | n | \bar{X} | ss | t | p |
|---------------------|----------|-----|-----------|------|--------|------|
| Psikolojik İyi Oluş | Kadın | 119 | 42,7 | 8,31 | -1,126 | ,262 |
| | | | 3 | | | |
| | Erkek | 94 | 44,0 | 8,92 | | |
| | | | 6 | | | |

Tablo 11’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda elde edilen değerler ($t=-1,126$; $p=,262$) katılımcıların cinsiyetine göre psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 12. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

| | Cinsiyet | n | \bar{X} | ss | t | p |
|---|----------|-----|-----------|-------|--------|------|
| Diğerlerine Odaklanma/ Kendini İhmal | Kadın | 119 | 12,71 | 4,36 | ,306 | ,760 |
| | Erkek | 94 | 12,52 | 4,37 | | |
| Olumsuz Benlik Değeri | Kadın | 119 | 11,71 | 4,63 | 1,238 | ,217 |
| | Erkek | 94 | 10,91 | 4,75 | | |
| Kendini Gizleme | Kadın | 119 | 12,75 | 4,71 | -3,567 | ,000 |
| | Erkek | 94 | 15,10 | 4,85 | | |
| Tıbbı Sorunlar | Kadın | 119 | 7,05 | 3,06 | ,493 | ,622 |
| | Erkek | 94 | 6,84 | 3,12 | | |
| Aileye İlişkin Konular | Kadın | 119 | 13,46 | 3,81 | 4,230 | ,000 |
| | Erkek | 93 | 11,53 | 2,85 | | |
| Eş-Bağımlılık | Kadın | 119 | 57,68 | 13,87 | ,466 | ,641 |
| | Erkek | 94 | 56,78 | 14,26 | | |

Tablo 12’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda elde edilen değerler katılımcıların cinsiyetine göre kendini gizleme ($t=-3,567$; $p=0,000$) ve aileye ilişkin konular ($t=4,230$; $p=0,000$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

4.8 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 13. Katılımcıların ilişki doyumlarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları

| | Eğitim Düzeyi | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|---------------|-------------------------|-----|-----------|------|-------|------|------|
| İlişki Doyumu | Lise ^a | 32 | 38,59 | 9,09 | 1,134 | ,336 | |
| | Ön Lisans ^b | 23 | 41,09 | 5,24 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 41,04 | 7,39 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 41,30 | 6,19 | | | |

Tablo 13’ deki “*tek yönlü varyans (ANOVA)*” analizi sonucunda elde edilen değerler ($F=1,134$; $p=,336$), katılımcıların eğitim düzeylerine göre ilişki doyumu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 14. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları

| | Eğitim Düzeyi | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|---------------------|-------------------------|-----|-----------|------|------|------|------|
| Psikolojik İyi Oluş | Lise ^a | 32 | 42,38 | 8,13 | ,582 | ,627 | |
| | Ön Lisans ^b | 23 | 42,74 | 9,36 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 43,09 | 7,80 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 44,60 | 9,99 | | | |

Tablo 14’ deki “*tek yönlü varyans (ANOVA)*” analizi sonucunda elde edilen değerler ($F=,582$; $p=,627$), katılımcıların eğitim düzeylerine göre psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 15. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları

| | Eğitim Düzeyi | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|--------------------------------------|-------------------------|-----|-----------|-------|-------|------|------|
| Diğerlerine Odaklanma/ Kendini İhmal | Lise ^a | 32 | 12,22 | 4,61 | ,771 | ,511 | |
| | Ön Lisans ^b | 23 | 11,65 | 4,32 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 13,02 | 4,49 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 12,51 | 3,96 | | | |
| Olumsuz Benlik Değeri | Lise ^a | 32 | 10,59 | 4,09 | 1,090 | ,354 | |
| | Ön Lisans ^b | 23 | 10,65 | 4,96 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 11,93 | 4,86 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 11,00 | 4,52 | | | |
| Kendini Gizleme | Lise ^a | 32 | 14,25 | 5,25 | 1,960 | ,121 | |
| | Ön Lisans ^b | 23 | 12,30 | 3,11 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 14,41 | 5,08 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 12,91 | 4,80 | | | |
| Tıbbi Sorunlar | Lise ^a | 32 | 6,59 | 2,85 | 1,607 | ,189 | |
| | Ön Lisans ^b | 23 | 5,91 | 2,04 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 7,34 | 3,46 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 6,87 | 2,68 | | | |
| Aileye İlişkin Konular | Lise ^a | 32 | 10,91 | 2,80 | 5,854 | ,001 | c>a |
| | Ön Lisans ^b | 22 | 11,23 | 3,12 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 12,87 | 3,58 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 13,72 | 3,60 | | | |
| Eş-Bağımlılık | Lise ^a | 32 | 54,56 | 13,31 | 2,827 | ,040 | c>b |
| | Ön Lisans ^b | 23 | 51,26 | 13,56 | | | |
| | Lisans ^c | 105 | 59,57 | 14,62 | | | |
| | Lisansüstü ^d | 53 | 57,00 | 12,62 | | | |

Tablo 15’deki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonucunda elde edilen değerler, katılımcıların eğitim düzeylerine göre aileye ilişkin konular (F=5,854; p=001) ve eş-bağımlılık (F=2,827; p=040) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre aileye ilişkin konular faktöründe

lisansüstü düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamasının lise ve ön lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamasına göre, lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamasının lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamasına göre; eş-bağımlılık toplam puan ortalamasında ise lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamasının ön lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamasına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.9 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın İlişki Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 16. Katılımcıların ilişki doyumlarının ilişki türlerine göre karşılaştırma sonuçları

| | İlişki Türü | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|---------------|----------------------------|-----|-----------|------|-------|------|------|
| İlişki Doyumu | Evli ^a | 120 | 40,27 | 7,86 | 3,012 | ,051 | |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 37 | 43,35 | 4,24 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 40,04 | 7,00 | | | |

Tablo 16’ daki “*tek yönlü varyans (ANOVA)*” analizi sonucunda elde edilen değerler (F=3,012; p=051), katılımcıların ilişki türlerine göre ilişki doyumu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 17. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının ilişki türlerine göre karşılaştırma sonuçları

| | İlişki Türü | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|---------------------|----------------------------|-----|-----------|-------|-------|------|------|
| Psikolojik İyi Oluş | Evli ^a | 120 | 44,62 | 7,68 | 3,321 | ,038 | a>c |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 37 | 42,16 | 7,97 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 41,30 | 10,30 | | | |

Tablo 17’deki “*tek yönlü varyans (ANOVA)*” analizi sonucunda elde edilen değerler ($F=3,321$; $p=038$), katılımcıların ilişki türlerine göre psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre ilişki türleri evli olanların puan ortalamaları ilişki türleri flört olanların puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının ilişki türlerine göre karşılaştırma sonuçları

| | İlişki Türü | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|---|----------------------------|-----|-----------|-------|-------|------|------|
| Diğerlerine Odaklanma/ Kendini İhmal | Evli ^a | 120 | 12,36 | 4,25 | ,633 | ,532 | |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 37 | 13,24 | 4,37 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 12,79 | 4,60 | | | |
| Olumsuz Benlik Değeri | Evli ^a | 120 | 10,75 | 4,16 | 2,777 | ,064 | |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 37 | 11,62 | 4,37 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 12,50 | 5,70 | | | |
| Kendini Gizleme | Evli ^a | 120 | 13,31 | 4,65 | 3,231 | ,041 | c>a |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 37 | 13,19 | 4,98 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 15,20 | 5,17 | | | |
| Tıbbi Sorunlar | Evli ^a | 120 | 7,04 | 3,05 | ,474 | ,623 | |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 37 | 7,19 | 3,06 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 6,63 | 3,19 | | | |
| Aileye İlişkin Konular | Evli ^a | 120 | 12,26 | 3,42 | 1,449 | ,237 | |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 36 | 12,92 | 3,52 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 13,18 | 3,80 | | | |
| Eş-Bağımlılık | Evli ^a | 120 | 55,72 | 13,09 | 2,080 | ,127 | |
| | Nişanlı/Sözlü ^b | 37 | 57,81 | 14,37 | | | |
| | Flört ^c | 56 | 60,29 | 15,40 | | | |

Tablo 18’deki “*tek yönlü varyans (ANOVA)*” analizi sonucunda elde edilen değerler katılımcıların ilişki türlerine göre kendini gizleme ($F=3,231$; $p=041$), ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre ilişki türleri flört olanların puan ortalaması ilişki türleri evli olanların puan ortalamasına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.10 İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Eş-Bağımlılığın İlişki Süresi Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 19. Katılımcıların ilişki doyumlarının ilişki sürelerine göre karşılaştırma sonuçları

| | İlişki Süresi | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|------------------|------------------------------|----|-----------|------|-------|------|---------|
| İlişki Doyumu | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 42,82 | 4,32 | 2,626 | ,036 | a,c>d,e |
| | 2-5 yıl ^b | 80 | 40,50 | 7,95 | | | |
| | 6-10 yıl ^c | 39 | 42,51 | 5,16 | | | |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 37,93 | 7,54 | | | |
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 39,00 | 8,34 | | | |

Tablo 19’deki “*tek yönlü varyans (ANOVA)*” analizi sonucunda elde edilen değerler ($F=3,012$; $p=051$), katılımcıların ilişki sürelerine göre ilişki doyumu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre ilişki süreleri 7 ay-1 yıl ve 6-10 yıl arasında olanların puan ortalamalarının ilişki süreleri 11-15 yıl ve 15 yıl ve üzeri olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 20. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının ilişki sürelerine göre karşılaştırma sonuçları

| | İlişki Süresi | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|---------------------|------------------------------|----|-----------|------|-------|------|------|
| Psikolojik İyi Oluş | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 43,88 | 9,65 | 1,534 | ,194 | |
| | 2-5 yıl ^b | 80 | 41,83 | 9,06 | | | |
| | 6-10 yıl ^c | 39 | 43,69 | 7,82 | | | |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 42,20 | 7,60 | | | |
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 45,60 | 7,52 | | | |

Tablo 20’deki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonucunda elde edilen değerler (F=3,321; p=038), katılımcıların ilişki sürelerine göre psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 21. Katılımcıların eş-bağımlılıklarının ilişki sürelerine göre karşılaştırma sonuçları

| | İlişki Süresi | n | \bar{X} | ss | F | p | Fark |
|--------------------------------------|------------------------------|----|-----------|------|-------|------|-------|
| Diğerlerine Odaklanma/ Kendini İhmal | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 12,26 | 4,24 | ,525 | ,717 | |
| | 2-5 yıl ^b | 80 | 12,51 | 4,42 | | | |
| | 6-10 yıl ^c | 39 | 12,51 | 4,57 | | | |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 13,60 | 4,07 | | | |
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 12,87 | 4,38 | | | |
| Olumsuz Benlik Değeri | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 11,24 | 5,06 | 1,274 | ,282 | |
| | 2-5 yıl ^b | 80 | 11,90 | 5,23 | | | |
| | 6-10 yıl ^c | 39 | 10,95 | 4,08 | | | |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 11,60 | 3,66 | | | |
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 10,78 | 4,22 | | | |
| Kendini Gizleme | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 13,88 | 5,81 | 2,613 | ,036 | d>c,e |
| | 2-5 yıl ^b | 80 | 14,03 | 5,06 | | | |
| | 6-10 yıl ^c | 39 | 13,08 | 4,26 | | | |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 16,07 | 6,02 | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|----|-------|-------|-------|------|
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 13,13 | 3,79 | | |
| | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 6,56 | 2,99 | | |
| | 2-5 yıl ^b | 80 | 6,58 | 2,99 | | |
| Tıbbi Sorunlar | 6-10 yıl ^c | 39 | 6,62 | 2,36 | 1,876 | ,116 |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 6,93 | 2,09 | | |
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 8,24 | 3,82 | | |
| | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 13,03 | 3,80 | | |
| | 2-5 yıl ^b | 79 | 13,03 | 3,60 | | |
| Aileye İlişkin Konular | 6-10 yıl ^c | 39 | 12,44 | 3,35 | ,582 | ,676 |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 13,47 | 3,62 | | |
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 11,44 | 3,26 | | |
| | 7 ay- 1 yıl ^a | 34 | 56,97 | 16,09 | | |
| | 2-5 yıl ^b | 80 | 57,88 | 13,97 | | |
| Eş-Bağımlılık | 6-10 yıl ^c | 39 | 55,59 | 13,11 | | |
| | 11-15 yıl ^d | 15 | 61,67 | 10,20 | | |
| | 15 yıl ve üzeri ^e | 45 | 56,47 | 14,50 | | |

Tablo 21’deki “*tek yönlü varyans (ANOVA)*” analizi sonucunda elde edilen değerler, katılımcıların ilişki sürelerine göre kendini gizleme ($F=2,613$; $p=036$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre ilişki süreleri 11-15 yıl arasında olanların ilişki süresi 6-10 yıl ve 15 yıl ve üzeri olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ve sosyodemografik değişkenler ile nasıl değerlendirilebilecekleri incelenmiştir. Bu doğrultuda elde edilen veriler, istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur ve analizlerden elde edilen bulgular bu bölümde ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır.

5.1 Eş-Bağımlılık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doymu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada, katılımcıların ilişki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi belirlemek için analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ilişki doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulguya benzer şekilde, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar literatürde yer almaktadır (Doğan, 2021; Gómez-López, Viejo ve Ortega-Ruiz, 2019; Yayla, 2023; Akdağ ve Çankaya, 2015). Bu durum, elde edilen bulguların literatür ile tutarlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin ilişki doyumunun artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların ilişki doyumu ve eş-bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek adına analizler yapılmıştır. Öncelikle, eş-bağımlılığın alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde “diğerlerine odaklanma/kendini ihmal”, “kendini gizleme” ve “olumsuz benlik değeri” alt boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, ilişki doyumu arttıkça eş-bağımlılığın belirleyicileri olan “diğerlerine odaklanma/kendini ihmal”, “kendini gizleme” ve “olumsuz benlik değeri” düzeylerinin azalabileceğini göstermektedir. Ardından, ilişki doyumu ve eş-bağımlılığın tüm alt boyutlarını içeren eş-bağımlılık toplam puanı arasındaki ilişki incelenmiş ve ilişki doyumu ile eş-bağımlılık arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Mesghali, Aghaie ve Ghorbani'nin (2014) evli kadınlarla boşanmanın eşiğindeki kadınlar arasında yaptığı araştırmada ve Zaidi'nin (2015) alkol bağımlısı eşler ile yaptığı araştırmada benzer şekilde ilişki doyumu ile eş-

bağımlılık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu durum, ilişki doyumu arttıkça eş-bağımlılık düzeyinin azaldığını göstermektedir.

İlişki doyumunun eş-bağımlılık üzerindeki yordayıcı gücünün incelendiği analizde, ilişki doyumunun eş-bağımlılık üzerinde negatif yönde bir yordayıcı güce sahip olduğu ve ilişki doyumunun eş-bağımlılığın varyansının %7'sini açıkladığı bulunmuştur. Bu durum ilişki doyumunun artmasıyla birlikte eş-bağımlılık düzeyinin azalma eğiliminde olduğunu ve bahsedilen etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan da %7lik açıklama oranı, ilişki doyumunun eş-bağımlılığın küçük bir kısmını açıkladığını ve diğer faktörlerin de eş-bağımlılığı etkileyebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, yüksek ilişki doyumunun eş-bağımlılık üzerinde bir etkisi olabilmektedir fakat eş-bağımlılığı tamamen açıklayan bir faktör olarak değerlendirmek doğru olmayacaktır. Eş-bağımlılığı daha iyi açıklayabilmek adına bağlanma, özgüven, öz-yeterlik ve sosyal onay ihtiyacı gibi diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması önemlidir (Ançel ve Kabakçı, 2009; Lindley, Giordano ve Hammer, 1999; Karasar, 2021).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve eş-bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek adına yapılan analizlerde, eş-bağımlılık ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, ilişki doyumunun eş-bağımlılık üzerindeki yordayıcı gücünün incelendiği analizde, psikolojik iyi oluşun eş-bağımlılık üzerinde negatif yönde bir yordayıcı güce sahip olduğu ve psikolojik iyi oluşun eş-bağımlılığın varyansının %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Bu durum, psikolojik iyi oluşun artmasıyla birlikte eş-bağımlılık düzeyinin azalma eğiliminde olduğunu ve bahsedilen etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Tekin'in (2020) ev kadınlarında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak eş-bağımlılığı araştırdığı çalışmada da eş-bağımlılığın psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, psikolojik iyi oluşun eş-bağımlılığın küçük bir kısmını açıkladığını ve diğer faktörlerin de eş-bağımlılığı etkileyebileceğini göstermektedir.

Elde edilen bu bulgular, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluşun eş-bağımlılıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. İlişki doyumu arttıkça eş-bağımlılık düzeyinin azaldığı ve psikolojik iyi oluşun arttığı görülmektedir. Bu bulgular, ilişki doyumunun

ve psikolojik iyi oluşun eş-bağımlılık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir.

5.2 Eş-Bağımlılık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumunun Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirilmesi

Katılımcıların ilişki doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasının yapıldığı analizlerde, ilişki doyumunu ve psikolojik iyi oluş ortalama puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu durum, değişkenler açısından cinsiyetin etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığını göstermektedir. Literatürde, bu araştırmanın bulgusuna benzer olarak psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar (Hori, 2010; Demirtaş, 2022; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016) mevcutken aynı zamanda kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (McC Campbell, 2012; Özen ve Gülaçtı, 2012; Kuyucu, 2012; Ryff, 1989). Bununla birlikte, ilişki doyumunun cinsiyete göre değişkenlik göstermediğine dair bir çok araştırma bulunurken (Curun, 2006; Eken, 2019; Akyol, 2023; Ezel, 2017), kadınların ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Eken, 2019; Kuru, 2022; Dönerce, 2018). Literatürde, hem psikolojik iyi oluşun hem de ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına dair bir tutarlılık bulunmamaktadır.

Eş-bağımlılık toplam puanlarının, cinsiyete göre karşılaştırılmasında eş-bağımlılığın katılımcı cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Eş-bağımlılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Pardee, 2007; Mukba, 2013; Küçükyıldız, 2022). Fakat eş-bağımlılığın alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasının yapıldığı analizde, katılımcıların cinsiyetine göre eş-bağımlılığın belirleyicileri olan “kendini gizleme” ve “aileye ilişkin konular” alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Analiz doğrultusunda, eş-bağımlılığın belirleyicileri olan “kendini gizleme”nin erkek katılımcılarda kadın katılımcılardan daha fazla olduğu, “aileye ilişkin konular”ın kadın katılımcılarda erkek katılımcılardan daha fazla olduğu görülmektedir. Martsof, Hughes-Hammer, Estok ve Zeller (1999) ise Amerika'nın Orta Batı eyaletlerinde yaptığı araştırmada, bu araştırmanın

bulgularına benzer olarak eş-bağımlılığın “kendini gizleme” alt boyutu puanının erkeklerde daha fazla olduğunu bulmuştur. Ancak bulgularımızın aksine Martsolf, Hughes-Hammer, Estok ve Zeller (1999) eş-bağımlılık toplam puanlarının ve “aileye ilişkin konular” alt boyutunun da erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonuçları, önceki çalışmalarla tutarlı olarak eş-bağımlılığın genel olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Ancak, alt boyutlar dikkate alındığında, "kendini gizleme" ve "aileye ilişkin konular" alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, örneklemelerin özelliklerinden kaynaklanabileceği gibi kültürel ve toplumsal dinamiklerden de kaynaklanabilir. Bu araştırmada, erkeklerin "kendini gizleme" puanlarının kadınlardan daha yüksek olması ve "aileye ilişkin konuların" kadınlarda erkeklerden daha yüksek olması Türk toplumunun kültürel ve sosyal dinamiklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Türk kültüründe, erkeklerin duygusal ifadelerini gizleme eğilimi ve kadınların aile içinde daha fazla sorumluluk yüklenmesi veya ailevi meselelere daha fazla odaklanması gibi faktörlerin bu sonuçları etkileyebileceği düşünülmektedir. Öte yandan, Martsolf ve arkadaşlarının (1999) Amerika örneğinde yaptığı çalışmada, “aileye ilişkin konular”ın erkeklerde daha yüksek bulunması bölgenin kültürel ve sosyal dinamiklerine bağlı olabilir. Bu bölgede aile ilişkileri, cinsiyet rolleri ve aile içindeki sorumluluklar farklı şekillerde şekillenebilir. Örnekte yer alan bireylerin demografik özellikleri, değerleri ve yaşadıkları toplumun normları da sonucu etkileyebilmektedir.

Katılımcıların ilişki doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmasının yapıldığı analizlerde, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş ortalama puanlarının katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Demirtaş’ın (2022) yaptığı çalışma, bu araştırmanın psikolojik iyi oluşun eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı bulgusunu desteklerken Kaplan (2016) ve Kılıç (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı bulunmuştur. Eken’in (2019), romantik ilişki içerisindeki yetişkinlerle yaptığı araştırmada da ilişki doyumunun eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Eş-bağımlılığın eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmasının yapıldığı analizde, katılımcıların eğitim düzeylerine göre “aileye ilişkin konular” alt boyutu ve eş-

bağımlılık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan analiz doğrultusunda, lisansüstü düzeyde eğitimi olan katılımcıların lise ve ön lisans düzeyinde eğitimi olanlara göre “aileye ilişkin konular” alt boyutunda daha yüksek puanlar elde ettiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, lisans düzeyinde eğitimi olan katılımcıların eş-bağımlılık toplam puanlarının ön lisans düzeyinde eğitimi olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hewes ve Janikowski’ nin (1998) öğrenciler ile yaptığı araştırmada, bu araştırmanın bulgularına benzer olarak yüksek eğitim düzeyindeki katılımcıların eş-bağımlılık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin aileye ilişkin konular faktörü ve eş-bağımlılık üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Buna karşılık Özdemir ve Buzlu’nun (2019) gerçekleştirdiği araştırmada ise eğitim düzeyi düştükçe eş-bağımlılığın arttığı bulunmuştur. Aynı zamanda, eş-bağımlılık ile eğitim düzeyinin farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Pardee, 2007; Mukba, 2013; Küçük yıldız, 2022). Tüm bu bulgular, eş-bağımlılık ile eğitim düzeyi ilişkisi hakkında literatürde tutarlı bir bilgi olmadığını göstermektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular ile ilgili, lisansüstü düzeyde eğitimi olan bireylerin, aileye ilişkin konular üzerinde daha fazla farkındalığa ve anlayışa sahip olabileceği ve bu nedenle daha yüksek puanlar elde ettiği düşünülebilir. Aynı şekilde, lisans düzeyinde eğitimi olan bireylerin eş-bağımlılık düzeyinin daha yüksek olması daha fazla bilinç ve beceriye sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Fakat literatürde yer alan çalışmaların birbirleriyle tutarlılık göstermemesi nedeniyle belirtilen bu ilişkiler varsayım olarak kalmaktadır.

Katılımcıların, ilişki türlerine göre ilişki doyumu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Ezer’in (2007) 120 yetişkin ile yaptığı araştırmada da ilişki doyumunun ilişki türlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra Eken’in (2019) yaptığı araştırmada, evlilerin ilişki doyumunun flört romantik ilişkisi içinde olanlara göre daha fazla olduğu görülürken Saraç, Hamamcı ve Güçray’ın (2015) yaptığı araştırmada ise flört romantik ilişkisi içinde olanların ilişki doyumunun evlilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu durum, literatürde ilişki doyumunun ilişki türüne göre farklılaşması hususunda tutarlılık olmadığını göstermektedir.

Buna karşılık, ilişki türlerine göre psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş ve ilişki türleri evli olanların puan ortalamaları ilişki türleri flört olanların puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara benzer şekilde, evli bireylerin diğer ilişki türlerine göre psikolojik iyi oluşunu yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar literatürde yer almaktadır (Soylu, 2023; Timur,2008). Buna karşılık, elde edilen bulguların aksine psikolojik iyi oluşun ilişki türlerine göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Oymak, 2017; Vural, 2016). Bu sonuçlardan hareketle, evlilik ilişkisinin katılımcılar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilebilir.

Aynı zamanda, katılımcıların ilişki türlerine göre eş-bağımlılığın belirleyicisi olan “kendini gizleme”nin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, ilişki türleri flört olanların “kendini gizleme” puan ortalamasının ilişki türleri evli olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, flört ilişkisinde olan bireylerin kendilerini daha fazla gizlediğini veya daha az açık olduklarını düşündürebilir. İlişki türleri ve kendini gizleme arasındaki ilişki incelendiğinde, flört ilişkisinde olan bireylerin evli olanlara kıyasla daha fazla kendini gizleme eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir. Küçükyıldız’ın (2022) yetişkinlerdeki çocukluk çağı travması ile benlik saygısının eş-bağımlılık üstündeki etkisini incelediği araştırmada da benzer şekilde flört ilişkisinde olan bireylerin evli bireylerden daha fazla eş-bağımlılık gösterdiği bulunmuştur.

Katılımcıların, ilişki sürelerine göre ilişki doyumu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu görülmüştür. İlişki süreleri 7 ay-1 yıl ve 6-10 yıl arasında olan katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamalarının, ilişki süreleri 11-15 yıl ve 15 yıl ve üzeri olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Eken’in (2019) yaptığı araştırmada, 2-5 yıl ilişki süresi olan katılımcıların 10 yıl ve üstü süredir ilişkisi olan katılımcılara göre daha fazla ilişki doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, ilişkinin uzun süre devam etmesinin, ilişki doyumunu azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürebilecekken ilişki süresi uzadıkça ilişki doyumunun arttığını ve ilişki süresinin ilişki doyumunu farklılaşmadığını tespit eden araştırmalar da mevcuttur (Kuru, 2022; Akyol, 2023; Buğa, 2009; Stewart, 2012).

Katılımcıların, ilişki sürelerine göre psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını görmüştür. Soylu (2023) ve Kılıç'ın (2020) yapmış olduğu araştırmalarda da psikolojik iyi oluşun ilişki sürelerine göre bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu noktada, elde edilen bulguların literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu durum, ilişki süresinin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını düşündürebilmektedir.

Yapılan bir diğer analiz, ilişki süreleri 11-15 yıl arasında olan bireylerin eş-bağımlılığın belirleyicisi olan katılımcıların “kendini gizleme” puan ortalamasının, ilişki süreleri 6-10 yıl ve 15 yıl ve üzeri olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu göstermiştir. Bu durum, ilişkilerin belirli bir süre geçtikten sonra bireylerin kendilerini daha fazla gizlediği veya daha az açık olduklarını düşündürebilmektedir fakat bu noktada ilişki süresi 15 yıl ve üzeri olan bireylerin “kendini gizleme” puanlarının 11 – 15 yıl arasında olan bireylere göre daha düşük olduğu bulgusu açıklanamamaktadır. Bu sebep ile eş-bağımlılık ve ilişki süresi ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tartışılan bulgulardan şu sonuçlar elde edilmiştir:

- Katılımcıların, ilişki doyumu arttıkça psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların ilişki doyumu ile EşBBÖ'nün “diğerlerine odaklanma/kendini ihmal”, “kendini gizleme” ve “olumsuz benlik değeri” alt boyutları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, ilişki doyumu ile eş-bağımlılık arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.
- İlişki doyumunun eş-bağımlılığın varyansının %7'sini açıkladığı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur.
- Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve eş-bağımlılıkları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, psikolojik iyi oluşun eş-bağımlılığın varyansının %10'unu açıkladığı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur.
- Katılımcıların ilişki doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- EşBBÖ'nün “kendini gizleme” alt boyutundan elde edilen puanların, erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu, “aileye ilişkin konular” alt boyutundan elde edilen puanların kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Katılımcıların ilişki doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- EşBBÖ'nün “aileye ilişkin” alt boyutundan elde edilen puanların ve toplam puanın eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Katılımcıların ilişki doyumunun ilişki türlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının evli bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- EşBBÖ'nün “kendini gizleme” alt boyutundan elde edilen puanların flört ilişki içerisinde olan katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Katılımcıların ilişki doyumlarının daha kısa süredir ilişkisi olan bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

- Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının ilişki süresine göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- EşBBÖ'nün "kendini gizleme" alt boyutundan elde edilen puanların, 11-15 yıl arasında ilişki süresi olan bireylerin ilişki süreleri 6-10 yıl ve 15 yıl ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonuçlarının ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve eş-bağımlılık alanlarındaki araştırmalara katkı sunduğu düşünülmüştür. Elde edilen bulgular, gelecekteki araştırmalar için bir rehber niteliğindedir. Bu bağlamda, aşağıda belirtilen öneriler göz önünde bulundurulabilir:

Örnekleme, bu araştırmada çoğunlukla Türkiye'nin batı tarafından seçilmiştir. Ancak, gelecekte yapılan araştırmalarda Türkiye'nin farklı bölgelerinden homojen bir örneklem seçilmesinin Türkiye'de yaşayan bireyler arasındaki eş-bağımlılık, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, katılımcılar yaş gruplarına göre analiz edilmemiştir. Yaş gruplarına göre ayrı bir analiz yapılması yaşın bireylerin eş-bağımlılığı, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirmeyi sağlayacaktır. Özellikle, yaş gruplarına göre ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilgili farklılıkların belirlenmesi, daha kapsamlı bir anlayış sunacaktır. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak araştırmalarda yaş gruplarına dayalı alt grup analizlerinin yapılması önerilmektedir.

Eş-bağımlılıkla mücadele eden bireylere yönelik destek programları ve kaynakları geliştirmek önemlidir. Bu çalışma, eş-bağımlılığın ilişki doyumunu ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Gelecekte, eş-bağımlılıkla mücadele eden bireylerin erişilebileceği destek kaynakları, terapötik gruplar veya danışmanlık hizmetleri gibi çözümler üzerine çalışmalar yapılmalıdır.

Bu araştırmanın sonuçları, ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve eş-bağımlılık arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur. Bununla birlikte, ilgili kavramları etkileyen diğer faktörlerin incelenmesi, bu alanda daha derinlemesine bir anlayış geliştirilmesine olanak sağlayacaktır.

Araştırmada, incelenen değişkenlerin ilk kez bir arada incelendiği göz önüne alındığında, çalışmanın genellenebilirliğini arttırmak amacıyla benzer ve farklı örneklemlerde tekrar araştırmalar yapılması önerilebilir. Bu şekilde, farklı popülasyonlardan, kültürel farklılıklardan veya ilişki türlerinden oluşan örneklemler kullanılarak elde edilen bulguların genel geçerliliği daha iyi anlaşılabilir.



KAYNAKÇA

Akdağ, F. G., ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).

Akyol, Ç. (2023). *Romantik İlişkilerde İlişki Doyumunun Evlilik Beklentisine Etkisinde Ayrışma Bireyleşmenin Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.

Altınova, H. H., ve Altuntaş, O. (2015). Kadınların Karşılıklı Bağımlılığı Ve Buna Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 10(10).

Ançel, G. (2012). Karşılıklı Bağımlılık Kavramı: Hemşirelikle İlişkisi ve Karşılıklı Bağımlılığı Belirleme Araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1, 70- 78.

Ançel, G. (2017). Kişilerarası ilişkilerde bağımlılık. *Alter Yayıncılık*. Ankara.

Ançel, G., ve Kabakçı, E. (2009). Psychometric properties of the Turkish form of codependency assessment tool. *Archives of psychiatric nursing*, 23(6), 441-453.

Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford University Press.

Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler Ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.

Ayık, A. ve Ataş, Ö. (2014). Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Öğretme Motivasyonları Arasındaki İlişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 25-43.

Beattie, M. (1992). *Codependents' Guide to the Twelve Steps: New Stories*. Simon and Schuster.

Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: Retrospect And Prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.

Bradbury, N.B., ve Fincham, F.D. (1990). Attributions in marriage:Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3-33.

Bruno, D. M. (1990). *The relationship of family of origin and codependency* (Doctoral dissertation, The University of Arizona).

Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Gazi Üniversitesi, Ankara.

Buğa, D. (2009).Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri Ve Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (32. Baskı). Pegem Akademi.

Büyüksahin, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri Ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi.Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

Canevello, A., ve Crocker, J. (2010). Creating Good Relationships: Responsiveness, Relationship Quality, And İnterpersonal Goals. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 99(1), 78.

Cermak, T. L. (1986). Diagnostic Criteria for Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(1), 15–20.

Chang, S. H. (2012). A Cultural Perspective On Codependency And İts Treatment. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(1), 50-60.

Coleman, E. (1987). Marital And Relationship Problems Among Chemically Dependent And Codependent Relationships. *Journal of chemical dependency treatment*, 1(1), 39-60.

Collins, B. N. (2023). *The Effects of Secure, Ambivalent, and Avoidant Attachment Styles on Number of Codependent Behaviors and Relationship Satisfaction*. Doktora Tezi, Liberty University

Collins, N. L., ve Feeney, B. C. (2000). A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective On Support Seeking And Caregiving İn İntimate Relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78(6), 1053–1073.

Curun, F. (2001). *The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Demir, R., ve Fulya, T. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler Ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.

Demirtaş, H. (2022). *Ergenlerde Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Ve Kariyer Uyum Yeteneklerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Kıbrıs.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National İndex. *American psychologist*, 55(1), 34.

Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.

Diener, E., Scollon, C. N., ve Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.

Doğan, A. E. (2021). *Moderator role of the authenticity on the link between relationship satisfaction and psychological well-being*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Dönerce, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumunu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Dush, C. M. K., ve Amato, P. R. (2005). Consequences Of Relationship Status And Quality For Subjective Well-Being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627.

Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. New York: W. W. Norton

Ezer, E. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma İle İlişki Doyumu Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Ankara.

Farmer, S. A. (1999). Entitlement in codependency: developmental and therapeutic considerations. *Journal of addictive diseases*, 18(3), 55-68.

Feeney, J. A. (2002). Attachment, Marital Interaction And Relationship Satisfaction: A Diary Study. *Personal Relationships* , 9, 39-55

Feyzioğlu, A., Emiral, E., Özkars, N., ve Tikici, Z. A. (2019) Eşbağımlılık ve Aleksitiminin Bağımlılık Riski Çerçevesinde İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 109-118.

Fincham, F. D., Beach, S. R., ve Davila, J. (2004). Forgiveness And Conflict Resolution İn Marriage. *Journal Of Family Psychology*, 18(1), 72.

Fincham, F. D., ve Beach, S. R. (2006). Relationship Satisfaction. *The Cambridge Handbook Of Personal Relationships*, 2.

Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., ve Gross, J. J. (2013). A Brief Intervention To Promote Conflict Reappraisal Preserves Marital Quality Over Time. *Psychological Science*, 24(8), 1595-1601.

Flavin, A. M. (2012). *Relationship Satisfaction Among Married or Cohabiting Heterosexual and Homosexual Couples in the State of Hawaii* (Doctoral dissertation, Walden University).

Fletcher, G. J., & Kerr, P. S. (2010). Through The Eyes Of Love: Reality And Illusion İn İntimate Relationships. *Psychological bulletin*, 136(4), 627.

Fowers, B.J. (1991). His And Her Marriage: A Multivariate Study Of Gender And Marital Satisfaction. *Sex Roles*, 24(3/4), 209-221.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.

Goff, L. ve Goff, P. (1988). Trapped in codependency. *Personnel Journal*, 67, 50-57.

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2415.

Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Hamilton, G. V. (1929). *A research in marriage*. Boni.

Harkness, D., Hale, R., Swenson, M., ve Madsen-Hampton, K. (2001). The Development, Reliability, And Validity Of A Clinical Rating Scale For Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 33(2), 159-171.

Hawkins, J. L. (1968). Associations Between Companionship, Hostility, And Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-650.

Hawks, R. D., Bahr, S. J. ve Wang, G. (1994). Adolescent Substance Use And Codependence. *Journal of Studies on Alcohol*, 55, 261-268.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511.

Hendrick, C., ve Hendrick, S. (1986). A Theory And Method Of Love. *Journal of personality and social psychology*, 50(2), 392.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98.

Herrick CA. (1992). Codependency: charesteristics, risks, progression and strategies for healing. *Nursing Forum*. 27 (3): 12-19.

Hewes, R., L. & Janikowski, T., O. (1998). Parental Alcoholism And Codependency: A Comparison Of Female Children Of Alcoholics And Nonalcoholics In Two Colleeage Groups. *Humanities International Complete*, 32 (1).

Hoenigmann-Lion, N. M., ve Whitehead, G. I. (2007). The relationship between codependency and borderline and dependent personality traits. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(4), 55-77.

Hori, M. (2010). *Gender Differences And Cultural Contexts: Psychological Well-Being In Crossnational Perspective*. (Unpublished doctoral thesis). Louisiana State University, Louisiana, USA

Hughes-Hammer, C., Martsof, D. S., ve Zeller, R. A. (1998a). Depression and codependency in women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(6), 326-334.

Hughes-Hammer, C., Martsof, D. S., ve Zeller, R. A. (1998b). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(5), 264-272.

Irvine, L. (1995). Codependency and Recovery: Gender, Self, and Emotions in Popular Self-Help. *Symbolic Interaction*, 18(2), 145-163.

Irvine, L. (1999). *Codependent forevermore: The invention of self in a twelve step group*. University of Chicago Press.

Irwin, H. J. (1995). Codependence, narcissism, and childhood trauma. *Journal of clinical psychology*, 51(5), 658-665.

Kaplan, G. A., Shema, S. J., & Leite, C. M. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: the role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of epidemiology*, 18(7), 531-537.,

Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Tutumlarının, Evlilik Doyumuna Ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.

Karasar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 117-126.

Kermen, U., Tosun, N. İ., Ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.

Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.

Kılıç, B. (2020). *Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş Ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Kumcagiz, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.

Kuru, E. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ve romantik obsesyon ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

Küçükyıldız, A. (2022). *Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travması Ve Benlik Saygısının İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Lampis, J., De Simone, S., ve Belous, C. K. (2021). Relationship satisfaction, social support, and psychological well-being in a sample of Italian lesbian and gay individuals. *Journal of GLBT Family Studies*, 17(1), 49-62.

Lancer, D. (2017). Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 2(2), 21-22.

Le Poire, B. A. (1992). Does the codependent encourage substance-dependent behavior? *Paradoxical injunctions in the codependent relationship*. *International journal of the addictions*, 27(12), 1465-1474.

Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.

Lindley, N. R., Giordano, P. J., & Hammer, E. D. (1999). Codependency: Predictors and psychometric issues. *Journal of clinical psychology*, 55(1), 59-64.

Martsoff, D. S., Hughes-Hammer, C., Estok, P., & Zeller, R. A. (1999). Codependency in male and female helping professionals. *Archives of psychiatric nursing*, 13(2), 97-103.

McCampbell, D. S. (2012). *Relationships between attachment and psychological well-being in Hispanic American and non-Hispanic White college students* (Doctoral dissertation, Fordham University).

Mellody, P. (1989). Facing codependence. New York: *Harper and Row*.

Mesghali, S., Aghaie, A., ve Ghorbani, M. (2014). Comparing the Codependency and Marital Satisfaction, between Normal Married Women and on the Verge of Divorce Women. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 15(4), 4-16.

Meyer, D. F. (1997). Codependency as a mediator between stressful events and eating disorders. *Journal of clinical psychology*, 53(2), 107-116.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment In Adulthood: Structure, Dynamics, And Change*. Guilford Publications.

Morgan, J.P. (1991). What is codependency? *Journal of Clinical Psychology*, 47, 720-729.

Mukba, G. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İlişki Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2009). The Architecture Of Interdependent Minds: A Motivation-Management Theory Of Mutual Responsiveness. *Psychological Review*, 116(4), 908.

Neff, K. D., & Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441-457.

Oral, B., ve Çoban, A. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.

Oymak, Y.C. (2017). *Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Öz, T. ve Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu İle Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. *Humanistic Perspective*, 2(1), 18-31.

Özaydinlik, Ş. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri Ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özbiçer, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen Adaylarının Sosyal Beceri Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 1(1).

Özdemir, N., ve Buzlu, S. (2019). Codependency in nurses and related factors. *Annals of Medical Research*, 26(7), 1145-115.

Pardee, T., L. (2007). *Codependency In Master's Level Counseling Students*. (Doctoral dissertation). The University of Arizona, 2007.

Reis, H. T. Ve Aron, A. (2008). Love: What Is It, Why Does It Matter, And How Does It Operate? *Perspectives On Psychological Science*, 3(1), 80-86.

Reis, H. T. Ve Shaver, P. (1988). Intimacy As An İnterpersonal Process. *Handbook Of Personal Relationships*, 24(3), 367-389.

Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender Differences İn Aspects Of Psychological Well-Being. *South African Journal Of Psychology*, 33(4), 212-218.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment And Satisfaction İn Romantic Associations: A Test Of The İnterdependence Model. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.

Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes İn Close Relationships: An İnterdependence Analysis. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 10(2), 175-204.

Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. (2003). Interdependence, İnteraction, And Relationships. *Annual Review Of Psychology*, 54(1), 351-375.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.

Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algularının rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Saraç, A., Hamamcı, Z., Güçray, S., Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: 5, Sayı: 43, 2015, s. 69-81.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.

Soylu, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, And Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality And Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.

Stafford, Linda L. (2001). Is Codependency A Meaningful Concept?. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(3), 273–286.

Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory Of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.

Stewart, M. R. (2012). *The impact of length of relationship on conflict communication and relationship satisfaction in couples*, (Unpublished Master Thesis). Iowa State University.

Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory Of Psychiatry*. New York: W. W. Norton.

Tekin, H. (2020). *Ev kadınlarında psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak toplumsal cinsiyet eşitliği ve eş-bağımlılık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Timur, M. S., (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara

Turgut, T., ve Yücel, S. (2020). Beliren Ve Genç Yetişkinlerde Koşulsuz Kendini Kabul Ve İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Aracı Rolünün İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 316-334.

Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining The Link Between Personality And Relationship Satisfaction: Emotion Regulation And Interpersonal Behaviour In Conflict Discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.

Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Walters, J. W. (1990). The Codependent Cinderella Who Loves Too Much Fights Back. *Family Therapy Networker*, 14, 53-57.

Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions Of Happiness: Contrasts Of Personal Expressiveness (Eudaimonia) And Hedonic Enjoyment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(4), 678.

Wegscheider-Cruse, S.1990. *Understanding Co-Dependency*, Florida, Health Communications.

Whisman, M. A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: results from the National Comorbidity Survey. *Journal of abnormal psychology*, 108(4), 701.

Wright, P. ve Wright, K. (1990). Measuring codependents' close relationships: A preliminary study. *Journal of Substance Abuse*, 2(3), 335-344.

Yayla, B. (2023). *Mobil flört uygulamalarının romantik ilişkilerde bağlılık, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Zaidi, U. (2015). Co-dependency and relationship satisfaction among spouses of alcohol abusers. *Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 20(1), 86-91.

Zerwekh, J., & Michaels, B. (1989). Co-dependency. Assessment and recovery. *The Nursing clinics of North America*, 24(1), 109-120.



EKLER

EK-A

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Sizi, Prof. Dr. Ayten Erdoğan'ın danışmanlığında İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında eğitim görmekte olan Türkan Doğuşay Katırcıoğlu tarafından yürütölen bir araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmanın amacı romantik ilişki içerisinde olan bireylerin eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş dőzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda 18 yaşını doldurmuş ve halihazırda bir romantik ilişkisi olan bireyler katılımcı olarak kabul edilecektir.

Bu araştırmaya katılım tamamen **gönüllölük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ve çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de hiçbir ücret talep edilmeyecektir.

Araştırmanın tahmini uygulama süresi 20-30 dakikadır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sizlerden beklenen tüm soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları vermenizdir. Soruların doğru veya yanlış cevapları olmadığı için fikirlerinizi ve duygularınızı en iyi yansıtan seçeneğin hangisi olduğunu dőřünmelisiniz. Vereceğiniz cevaplar tamamen **gizli tutulacak** ve sadece araştırmacı tarafından toplu halde değerlendirilecektir. Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapılmayacaktır. Vermiş olduğunuz bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacak ve üçüncü şahışlarla paylaşılmayacaktır.

Çalışmaya katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz. Sorularınız için aşağıdaki e-posta adresi veya numara ile iletişime geçebilirsiniz.

Türkan Doğuşay Katırcıoğlu:

Araştırmanın bilgilendirilmiş gönüllü olur formundaki tüm açıklamaları okudum/sözlü olarak dinledim. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün Adı Soyadı

İmzası

Tarih



KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın / Erkek

2. Yaşınız:

3. Eğitim Düzeyiniz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü ()

4. Mesleğiniz:

5. Yaşadığınız ilişki için hangisi uygundur?

Evli ()

Nişanlı/Sözlü ()

Flört ()

6. İlişkiniz ne zamandır devam ediyor?

0 – 6 ay

6 ay – 1 yıl

2 – 5 yıl

6 – 10 yıl

10 – 15 yıl

15 yıl ve üzeri

7. Partnerinizin/Eşinizin Eğitim Düzeyi:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü ()

8. Partnerinizin/Eşinizin Mesleği :

9. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane?

10. Bu ilişkide ne derece karşınızdakine güveniyorsunuz?

Hiç

1

2

3

4

5

6

7

Çok

11. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?:

Düşük

Orta

Yüksek

12. Halihazırda psikiyatrik bir probleminiz var mı? Cevabınız evet ise tedavi oluyor musunuz?

.....

13. Halihazırda partnerinizin/eşinizin psikiyatrik bir problemi var mı? Evet ise tedavi oluyor mu?

.....

EŞ BAĞIMLILIK BELİRLEME ÖLÇEĞİ (EşBBÖ)

| Bu anket insanların yaşadıkları veya yaşama ihtimali olan ilişki sorunlarını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen aşağıda listelenen bu sorunların karşılarında bulunan sıklık derecelerinden size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. | | Hiçbir zaman | Ara sıra | Sık sık | Genellikle | Çoğu zaman |
|---|---|--------------|----------|---------|------------|------------|
| 1. | İnsanlar istemeseler de kendimi onların sorunlarını çözmelerine yardım etmek zorunda gibi hissederim. | | | | | |
| 2. | İnsanların davranışlarını ve olayları kontrolüm altında tutmaya çalışırım. | | | | | |
| 3. | İnsanların doğal davranmalarına ve olayların doğal akışında gitmesine izin vermekten korkarım. | | | | | |
| 4. | Kendimden utanırım. | | | | | |
| 5. | Çaresiz ve suçlu hissederek, baskı ve tehdit uygulayarak, hükmedici davranarak, tavsiyelerde bulunarak ya da idare ederek insanları ve olayları kontrol etmeye çalışırım. | | | | | |
| 6. | Mide, karaciğer, bağırsak ya da idrar keseme ilgili bir sağlık problemi yaşayacağım diye endişe duyarım. | | | | | |
| 7. | Kafam vücudumun tükeneceği fikriyle meşguldür. | | | | | |
| 8. | Başkalarının sorunlarını çözmelerine yardım etmek zorundaymışım gibi hissederim. | | | | | |
| 9. | Sağlık durumumu ailem ve arkadaşlarımlıkinden kötü bulurum. | | | | | |
| 10. | Gerçekten üzgün ya da kızgın hissetsem bile yüzümde mutluluk ifadesi olur. | | | | | |
| 11. | Duygularımı belli etmem, belli edeceksem de uygun ortam ve zamanı beklerim. | | | | | |
| 12. | Kendimi bitkin ve harap olmuş hissederim. | | | | | |
| 13. | Kendimi öyle gizlerim ki hiç kimse gerçekten nasıl biri olduğumu bilemez. | | | | | |
| 14. | Duygularımı sıkı kontrol ederim. | | | | | |
| 15. | Çocukluğumda yaşadığımız sorunlarla ilgili olarak ailem benimle açık bir şekilde konuşmazdı. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 16. | Mide, bağırsak ve idrar kesemle ilgili sağlık sorunlarım olur. | | | | | |
| 17. | Düşüncelerim, duygularım, görünüşüm, davranışım ve yaptığım her şeyde kendimi kusurlu bulurum. | | | | | |
| 18. | Bana sıkıntı veren duygu ve düşüncelerimi hatırlamamaya çalışırım. | | | | | |
| 19. | Çocukluğumda sıkıntılı, duygusuz, madde bağımlılığı olan kişiler veya problemlerle dolu bir aile ortamım vardı. | | | | | |
| 20. | Çocukluğumda ailem duygu ve sevgilerini bana açıkça gösterirlerdi. | | | | | |
| 21. | Kendimi her şey için çok fazla suçlarım. | | | | | |
| 22. | Şimdi değerlendirdiğimde çocuklukta yaşadığımız sorunlarla ilgili olarak ailemin bulduğu çözüm yollarından hoşnut olmadığımı hissederim. | | | | | |
| 23. | Şimdi değerlendirdiğimde çocukken ailemin benimle iletişim kurma biçiminden hoşnut olmadığımı hissederim. | | | | | |
| 24. | Kendimi küçük düşürülmüş veya sıkıntılı hissederim. | | | | | |
| 25. | Kendimden nefret ederim. | | | | | |

İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşünceleri ne ölçüde yansıttığını 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ilgili rakamın üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz.

| 1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor? | | | | | | |
|--|---|---|------------|---|---|--------------------|
| Hiç karşılıyor | | | Kararsızım | | | Çok iyi karşılıyor |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| 2. Genel olarak ilişkiniz nasıl gidiyor? | | | | | | |
|--|---|---|------------|---|---|----------------|
| Hiç memnun değilim | | | Kararsızım | | | Çok memnunuzum |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| 3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi? | | | | | | |
|---|---|---|------------|---|---|--------------|
| Çok daha kötü | | | Kararsızım | | | Çok daha iyi |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| 4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz? | | | | | | |
|---|---|---|------------|---|---|-----------|
| Hiçbir zaman | | | Kararsızım | | | Her zaman |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| 5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor? | | | | | | |
|---|---|---|------------|---|---|--------------------|
| Hiç karşılıyor | | | Kararsızım | | | Tamamen karşılıyor |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| 6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz? | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|------------|---|---|---------------|
| Hiç sevmiyorum | | | Kararsızım | | | Çok seviyorum |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| 7. İlişkinizde ne kadar problem var? | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|------------|---|---|-----------------------|
| Hiç problem yok | | | Kararsızım | | | Çok fazla problem var |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|--------------------------|
| Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Kararsızım | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
| 1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum. | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir. | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim. | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum. | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim. | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum. | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 7. Geleceğim hakkında iyimserim. | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 8. İnsanlar bana saygı duyar. | | | | | | <input type="checkbox"/> |