



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Programı

**GENÇ YETİŞKİNLERİN (18-45 YAŞ) BAĞLANMA
STİLLERİ İLE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI
ROLÜ**

Ayşenur ERGÜL

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

İstanbul, 2024

**GENÇ YETİŞKİNLERİN (18-45 YAŞ) BAĞLANMA STİLLERİ İLE
İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ**

Ayşenur ERGÜL

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ
2024

Ayşenur ERGÜL tarafından hazırlanmış ve 07/06/2024 tarihinde sunulmuş GENÇ YETİŞKİNLERİN (18-45 YAŞ) BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ başlıklı tez, Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT	Psikoloji Bölümü, Altınbaş Üniversitesi	_____
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN	Psikoloji Bölümü, Altınbaş Üniversitesi	_____
Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR	Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi	_____

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak bütün şartları sağladığını beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Ayşenur ERGÜL

İmzası

XXXXXX

İTHAF

Tez çalışmamı, maddi ve manevi olarak bana her zaman destek olan tüm aileme, sevgileri destekleri ve inançlarıyla yaşamımı şekillendiren değerli anneme, babama ve kardeşlerime ithaf ediyorum.



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecimde desteklerini esirgemeyen ve bana yardımcı olan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT'E teşekkürlerimi sunarım. Uzun emek ve sabır gerektiren tez çalışmam boyunca bana yardımcı olan, tavsiye ve geribildirimleriyle akademik anlamda katkıda bulunan Doç Dr. Ömer KARAMAN'A ve Prof. Dr. Ülkü KARAMAN'a beni cesaretlendirdikleri her an için teşekkürlerimi sunarım. Veri toplama aşamasında değerli vakitlerini ayırarak ölçekleri doldurma zahmetinde bulunan tüm katılımcılara ve bu süreç içerisinde desteklerini esirgemeyen kuzenlerime ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE (18-45 YAŞ) BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

ERGÜL, Ayşenur

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

Tarih: Haziran /2024

Sayfa: 113

Bu araştırmanın temel amacı genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 18-45 yaş arası 400'ü kadın 205'i erkek toplamda 605 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama amacıyla bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilgi formu, İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ) ve Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) kullanılmıştır. Araştırma da elde edilen verilerin analizi, SPSS 25.0 ve AMOS.24 programı aracılığıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi üzerinden incelenmiş, bootstrap sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda korkulu bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin kısmi olarak azaltıcı bir aracılık etkisi tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin negatif yöndeki ilişkiyi kısmi olarak azaltıcı etkisi bulunmuştur. Saplantılı bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide de öz-şefkatin kısmi olarak azaltıcı etkisi tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatür ışığında tartışılarak genç yetişkin bireylerin ilişkiye bağımlılıklarını azaltmada bağlanma stilleri ve öz şefkatin önemi üzerinde durulmuş, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, İlişki Bağımlılığı, Öz Şefkat, Genç Yetişkinlik, Güvenli Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Korkulu Bağlanma.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND RELATIONSHIP ADDICTION AMONG YOUNG ADULTS (AGED 18- 45) : THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION

ERGÜL, Ayşenur

M.A., Department of Psychology, Altınbaş University,

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Esra Gül KOÇYİĞİT

Date: June / 2024

Pages: 113

The main aim of this research is to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between attachment styles of young adult individuals and relationship dependency. The study group consists of a total of 605 participants, 400 of whom are female and 205 are male, aged between 18-45 years old. In order to collect data for the research, informed consent form, demographic information form, Relationship Scales Questionnaire (RSQ), Spann-Fischer Relationship Dependency Scale (SFRDS), and Self-Compassion Scale (SCS) were used. The data obtained in the study were analyzed through Structural Equation Modeling using SPSS 25.0 and AMOS 24 program and evaluated according to bootstrap results. As a result of the research, a partially mitigating mediating effect of self-compassion on the relationship between fearful attachment and relationship dependency was found. Self-compassion was found to have a partially mitigating effect on the negative relationship between secure attachment and relationship dependency. Similarly, a partially mitigating effect of self-compassion was found on the relationship between preoccupied attachment style and relationship dependency. These findings highlight the importance of attachment styles and self-compassion in reducing relationship dependency among young adult individuals, and recommendations are made based on the literature.

Keywords: Attachment Styles, Relationship Dependency, Self-Compassion, Young Adulthood, Secure Attachment, Preoccupied Attachment, Fearful Attachment.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
TABLO LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİL LİSTESİ	xv
KISALTMALAR.....	xvi
SEMBOL LİSTESİ	xvii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 PROBLEMİN DURUMU	1
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	4
1.3 HİPOTEZ	4
1.4 ARAŞTIRMA SORULARI	5
1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
1.6 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 GENÇ YETİŞKİNLİK.....	6
2.2 BAĞLANMA.....	6
2.2.1 Bağlanma Kuramı	7
2.2.2 İçsel Çalışan Modeller.....	8
2.2.3 Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Stilleri	9
2.2.3.1 Bebeklikte ve çocuklukta bağlanma.....	9
2.2.3.2 Ergenlikte bağlanma.....	11
2.2.3.3 Yetişkinlikte bağlanma.....	12
2.2.4 Bağlanma Stilleri.....	12

2.2.4.1 Ainswort'un üçlü bağlanma modeli	12
2.2.4.2 Hazan ve Shaver'in modeli	13
2.2.4.3 Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli.....	14
2.3 İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI	15
2.3.1 İlişki Bağımlılığının Tarihsel Süreci ve Tanımı.....	16
2.3.2 İlişki Bağımlılığının Aşamaları.....	18
2.3.2.1 İlk aşama	18
2.3.2.2 Orta aşama.....	18
2.3.2.3 Son aşama.....	18
2.3.3 İlişki Bağımlılığı Olan Bireylerin Özellikleri	18
2.3.4 İlişki Bağımlılığı Risk Faktörleri	20
2.3.4.1 Alkolik aile unsuru	20
2.3.4.2 Ailede görülen fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar.....	20
2.3.4.3 Ebeveynlik stilleri	20
2.3.4.4 Bağlanma stili.....	21
2.3.4.5 Kişilik özellikleri.....	22
2.3.4.6 Cinsiyet.....	22
2.3.4.7 Olumsuz aile yaşantısı.....	22
2.3.5 Bağlanma ve Bağımlılık İlişkisi.....	23
2.4 ÖZ-ŞEFKAT	24
2.4.1 Öz-Şefkat Bileşenleri	26
2.4.1.1 Öz-sevecenlik	26
2.4.1.2 Paylaşımların bilincinde olma (Ortak Paydaşım).....	27
2.4.1.3 Farkındalık (Mindfulness).....	27
2.4.2 Bağlanma ve Öz-Şefkat.....	28

3. GEREÇ VE YÖNTEM	30
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	30
3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	30
3.3 ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI.....	30
3.4 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	31
3.4.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	31
3.4.2 Kişisel Bilgi Formu	31
3.4.3 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)	31
3.4.4 Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)	32
3.4.5 Öz-Duyarlılık (Şefkat) Ölçeği (ÖDÖ)	32
3.4.6 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına Ait Güvenirlik Analizi.....	33
3.5 BAĞIMLI, BAĞIMSIZ VE ARACI DEĞİŞKENLER.....	34
3.6 VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ.....	34
3.7 VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ	34
4. BULGULAR	36
4.1 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK VERİLERİNİN DAĞILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ	36
4.2 DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ, İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE ÖZ-DUYARLILIK ÖLÇEKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	38
4.3 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	49
4.4 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ VE ÖZ-DUYARLILIK (ÖZ-ŞEFKAT) ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	50
4.5 İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE ÖZ-DUYARLILIK (ÖZ-ŞEFKAT) ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	51

4.6 BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ	51
4.6.1 Korkulu Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi	51
4.6.2 Güvenli Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi	54
4.6.3 Saplantılı Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi.....	57
5. TARTIŞMA.....	61
5.1 DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN DAĞILIMINA İLİŞKİN SONUÇLAR.....	61
5.1.1 Demografik Özelliklerin Bağlanma Stilleri Değişkeni ile İlişkisinin Tartışılması	61
5.1.2 Demografik Özelliklerin İlişki Bağımlılığı Değişkeni ile İlişkisinin Değerlendirilmesi	64
5.1.3 Demografik Özelliklerin Öz-Şefkat Değişkeni ile İlişkisinin Değerlendirilmesi	66
5.2 BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	68
5.3 BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	70
5.4 İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI İLE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	70
5.5 BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ VE TARTIŞILMASI	72
6. SONUÇ	74
REFERANSLAR	76
EK A	97

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizleri.	33
Tablo 3.2: İlişki Ölçekleri Anketi, İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Öz-Duyarlılık Ölçeğinin Normal Dağılım Analizleri.....	35
Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Verilerinin Dağılımları.	36
Tablo 4.2: Cinsiyete Göre İlişki Ölçekleri Anketinin Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.	38
Tablo 4.3: Yaşa Göre İlişki Ölçekleri Anketinin Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.	39
Tablo 4.4: Eğitim Düzeyine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.	40
Tablo 4.5: Medeni Duruma Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.	41
Tablo 4.6: Çalışma Durumuna Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.	42
Tablo 4.7: Gelir Durumuna Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt boyutlarının Değerlendirilmesi.	43
Tablo 4.8: Cinsiyete Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	44
Tablo 4.9: Yaşa Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	44
Tablo 4.10: Eğitim Durumuna Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	45
Tablo 4.11: Medeni Duruma Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	45
Tablo 4.12: Çalışma Durumuna Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	46
Tablo 4.13: Gelir Durumuna Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	46
Tablo 4.14: Cinsiyete Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	46
Tablo 4.15: Yaşa Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	47
Tablo 4.16: Eğitim Durumuna Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	47
Tablo 4.17: Medeni Duruma Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	48

Tablo 4.18: Çalışma Durumuna Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	48
Tablo 4.19: Gelir Durumuna Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.	48
Tablo 4.20: Bağlanma Stilleri ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	49
Tablo 4.21: Bağlanma Stilleri ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	50
Tablo 4.22: İlişki Bağımlılığı ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.	51
Tablo 4.23: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.....	52
Tablo 4.24: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi.	52
Tablo 4.25: Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi.	53
Tablo 4.26: Korkulu Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.....	54
Tablo 4.27: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.....	55
Tablo 4.28: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi.	55
Tablo 4.29: Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi.	56
Tablo 4.30: Güvenli Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.....	57
Tablo 4.31: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.....	58
Tablo 4.32: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi.	58
Tablo 4.33: Yapısal Eşitlik Modellemesi İle Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi.	59
Tablo 4.34: Saplantılı Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.	60

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 4.1: Korkulu Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolü.....	53
Şekil 4.2: Güvenli Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolü.....	56
Şekil 4.3: Saplantılı Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolü.....	59



KISALTMALAR

AGFI	:	Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)
CFI	:	Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
CODAT	:	Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği
GFI	:	Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)
İÖA	:	İlişki Ölçekleri Anketi
ÖDO	:	Öz-Duyarlılık Ölçeği
RMSEA	:	Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması)
SFİBÖ	:	Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği
SPSS	:	Sosyal Bilimler İstatistik Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)
X ²	:	Ki-Kare/Serbestlik Derecesi

SEMBOL LİSTESİ

β : Standardize Regresyon Katsayısı



1. GİRİŞ

1.1 PROBLEMİN DURUMU

Genç yetişkinlik, yakınlık ihtiyacının hissedildiği duygusal ilişkilerin yoğunlaştığı bir gelişim dönemidir (Canvannah ve Blanchard, 2002). Bu dönemde birey, toplum içerisinde kendini var etmeye çalışır ve bağımsızlaşarak kendi benliğini yansıtmak için çabalar. Diğer taraftan döneminin bazı gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde atlatması gerekmektedir. Genç yetişkinlik dönemi Erikson'a göre (1980), yakınlığa karşı uzaklık evresine denk gelmektedir ve yakın ilişkiler kurma, eş seçme ile sosyal ilişkilerini çeşitlendirme gibi gelişim görevlerini kapsar. Eğer dönemin krizleri sağlıklı bir şekilde atlatılamazsa, birey yalnızlık ve yalıtılmışlık duygularını yaşar (Arnett, 2000). Genç yetişkinlik döneminin yaş sınırları farklılık göstermektedir. Havinghursts genç yetişkinlik dönemini 18-35 yaşları arasında sınırlandırırken, Bühler 25-45 yaşları arasını genç yetişkinlik dönemi olarak kabul etmiştir. Erikson'a göre ise 20-40 yaşları arası genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Genç yetişkinlik sosyo-ekonomik, kültürel ve bireysel farklılıklardan etkilenmekte ve farklılıklar göstermektedir. Bundan dolayı genç yetişkinliğin yaş aralığını sınırlandırmak güçtür (Onur, 2014). Özetle insanlar yakın bağ kurma ihtiyacı içinde dünyaya gelmektedirler. Bu kurulan yakın ilişkilerin en çok deneyimlendiği dönem genç yetişkinlik olduğundan dolayı çalışma da bu yaş aralığı baz alınmıştır.

Kurulan güçlü bağlar, çevreye uyumu arttırmakta ve kişinin kendini güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır (Bowlby, 1969; Sable, 2008). Kendini güvende hisseden kişi, ilişkilerin değerli olduğuna ve sürdürülebilir olduğuna dair inanç geliştirebilmektedir. Yeteri kadar doyucu bağların kurulamaması ise yalnızlık duygusunun artmasına, sosyal problemlerin yaşanmasına ve çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşma olasılığının artmasına sebep olabilmektedir (Bartholomew, 1990). Şöyle ki, bireyin bebekliğinde bakıcıya karşı oluşturduğu bağlanma, yaşam boyu devam eden duygusal bir bağdır. Erken dönemlerde bakıcıyla gerçekleşen bağlanma, ilerleyen dönemlerde romantik partnerlerle ilişkilerde gelişmeye devam eder (Diamond ve ark., 2018). Bakıcıyla kurulan bu bağ, bireyin ilerleyen dönemlerinde diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurmasına, duygularını daha rahat anlayabilmesine ve ilişkilerine önem vermesini sağlamaktadır (Thompson, 2006). Ainsworth ve arkadaşları (1978) yaptıkları çalışmada güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç farklı bağlanma stili olduğunu belirtmişlerdir. Güvenli bağlanma tarzına

sahip bireyler, kendileri ve diğerleri hakkında olumlu algılara sahiptirler. Bu bireyler, kendilerini sevebilir, başkalarını da güvenilir ve yardım sever olarak nitelendirirler. Bundan dolayı güvenli bağlanan kişiler, diğerleriyle kolay yakınlık kurabilirler ve sağlıklı ilişkiler yaşayabilirler. Kaygılı bağlanan bireylerin kendilerine yönelik algıları olumsuzdur; bundan dolayı kendilerini sevmeye layık görmezler ve kendilerini değerli bulmazlar, fakat başkalarına karşı olumlu algılara sahiptirler. Yakın ilişki içerisinde reddedilmekten korkarlar bundan dolayı onaylanma ihtiyacı duyarlar ve kendilerini kanıtlama çabası içerisine girerler. Kayıtsız bağlanan bireylerin, kendileriyle ilgili algıları olumludur ancak diğerlerine yönelik algıları olumsuzdur. Başkalarına güvenmekte ve bağlanmakta sıkıntı yaşarlar (Çelik, 2018). Çocukluktaki bağlanma stilleri incelendiğinde, anne-bebek arasındaki bağlanma ilişkisinin güvenli olduğu durumda, yetişkinlikte kurulacak olan yakın ilişkilerin olumlu olduğu; erken dönemde güvensiz bağlanma oluştuğunda ise, bireyin sonraki yakın ilişkilerinin sağlıklı olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Waters vd., 2000). Erken dönemde oluşan bağlanma bozukluklarının yol açtığı sorunlardan biri de bağımlılıktır (Flores, 2004). Bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığının risk faktörleri arasındadır. İlişki bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması için yapılan çalışmada kaygılı bağlanan bireylerin ilişki bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ançel ve Kabakçı, 2009). Benzer olarak, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada ilişki bağımlılığıyla kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, ilişki bağımlılığı ile güvenli bağlanma stili arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Springer, Britt ve Schlenker ,1998).

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde sadece uyuşturucu, alkol ve tütün gibi dışardan alınan maddeleri içermeyen bağımlılıklarında hayatı zorladığı ve işlevsiz hale getirdiği saptanmıştır (Aydın, 2016). Davranışsal bağımlılıkların içerisinde yer alan ilişki bağımlılığı türünde kişilerarası ilişkiler olumsuz etkilenir. Literatür incelendiğinde ulusal alan yazında ilişki bağımlılığıyla ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu fakat yabancı literatürde kavramın çokça çalışıldığı görülmektedir. İlişki bağımlılığı terimi ilk olarak alkol ve madde bağımlısı bireyi olan ailelerde incelenmiştir. Eşlerden birinin bağımlı olması diğer eşinde yardım etmek amacıyla farkında olmadan bağımlı olan eşin bağımlılığını pekiştirmesine ilişki bağımlılığı denilmiştir (Cretser ve Lombardo, 1999). Çeşitli tanımlamalar yapılmış olmasına rağmen, ilişki bağımlılığı genellikle güvensizlik, şüphe ve utanç duygularını içeren olumsuz sonuçlara yol açan, terk edilme korkusuyla karakterize

edilen takıntılı, zorlayıcı bir bağlanma şeklidir (Briggie ve Briggie, 2015). Bu bağımlılık türünde bireyin sevgi görmek, onay kazanmak ve terk edilme korkusuyla baş edebilmek için başkalarının sorunlarına fazlaca odaklandığı bireyin kendini ihmal ettiği, görüş ve beklentilerini feda ettiği görülmektedir (Roncone vd., 2007). İlişki bağımlısı bireyin duygularını ve ihtiyaçlarını yok saydığı partnerini yaşam kaynağı olarak gördüğü, güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını partnerinden beklediği görülmektedir (Schaeffer, 2013). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ilişki bağımlılığı insanların benzer kişilik özelliklerine sahip olduğu görülmektedir. Ortak özelliklere bakıldığında her şeyi kişisel olarak algılama, gerçek dışı düşüncelerle meşgul olma, düşük benlik saygısı, boyun eğcilik, sınır koymada zorlanma ve mükemmeliyetçilik gibi özellikler bulunmaktadır (Beattie, 1992; McDaniel ve Yates 1994; Panaghi vd., 2016). Bu özelliklerden sınır koymada zorlanma, mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısı özelliklerinin öz-şefkat kavramıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Öz-şefkat kavramı Budist felsefesinin temel kavramlarından biridir. Doğu kökenli olan bu kavram, pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla beraber önemli hale gelmiş ve üzerine fazlaca çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Akın, 2009). Öz-şefkat, kişinin zorlayıcı durumlar, olumsuz yaşantılar ya da başarısızlık karşısında kendisine karşı yargılayıcı bir tavır sergilemek yerine nazik, duyarlı ve eleştirel olmayan bir tutum göstermesidir (Neff, 2003a; Aggar vd., 2022). Bireylerin olumsuz yaşantılarla karşılaştıklarında yargılayıcı bir tavırla sorunun kendilerinden kaynaklandığını düşünmeleri utanç, öfke, üzüntü ve çaresizlik gibi olumsuz duygular hissetmelerine sebep olmaktadır. Bu durum, işlevsiz bir baş etme yöntemidir. Olumsuz yaşantılarla karşılaşan bireylerin, bu yaşantıların hayatın bir parçası olduğunu kabullenerek kendisine karşı şefkatli ve sevecen bir tutum ile yaklaşması ise işlevsel bir baş etme yöntemidir (Neff, 2003a). Literatür incelendiğinde, bağlanma ile öz-şefkat kavramının ilişkili olduğu görülmüştür (Lathren vd., 2021; Neff ve Beretvas, 2013). Öz-şefkat düzeyi arttıkça güvenli bağlanma, öz şefkat düzeyi azaldıkça kaygılı bağlanma artar (Neff ve Beretvas, 2013). Benzer şekilde, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma arttıkça öz-şefkat düzeyi azalır (Lathren vd., 2021).

Yukarıda değinilen literatür ve ilgili araştırma bulguları göz önüne alındığında, bağlanma stillerinin ilişki bağımlılığı ve öz-şefkat kavramlarıyla bağlantısı olduğu görülmektedir. İlişki bağımlılığının oluşmasında bazı kişilik özellikleri risk faktörü oluşturur (Jeremiah ve

Joan, 1993). Bunlardan düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, sınır koymakta zorlanma ve dışarı odaklı olma özellikleri öz-şefkat ile ilişkili olabilir. Ayrıca, ilişki bağımlısı bireylerin kendilerine sevgi ve şefkat gösterme konusunda zorlandıkları ve karşı taraftan bu beklentilerini karşılamaya çalıştıkları bilinmektedir (Harrison ve Grey, 2019). Bu durum bireyi ilişki bağımlılığına itebilir. Çalışmanın amacı da genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolünün incelenmesidir. Genç yetişkinlik dönemi, kişilerarası ilişkilerin ve yakın ilişkilerin en çok yaşandığı dönem olduğu için çalışma 18-45 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiştir.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolünü incelemektir.

Bağımlılık, toplumun birçok kesimini etkisi altına alan ve yaygınlığı nedeniyle çağımızın önemli sorunlarından biridir. Günümüzde madde ve alkol bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklarda tehlikeli görülmekte topluma ve aileye psikolojik, sosyal ve ekonomik zararlar verebilmektedir (Baykan, 2014). Davranışsal bağımlılık alt türlerinden biri de ilişki bağımlılığıdır. Ülkemizdeki literatür incelendiğinde ilişki bağımlılığı konusunda az sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında ise bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı değişkenlerinin birlikte incelendiği görülmektedir (Cengiz,2018). Fakat sınırlı sayıda çalışma olması nedeniyle ilişkili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca literatürde bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve öz-şefkat değişkenlerinin bir arada çalışıldığı araştırmaya rastlanmadığı için bu çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ek olarak bu çalışmanın öz-şefkat geliştirme programlarına, alandaki araştırmacı ve uygulayıcılara ışık tutması beklenmektedir.

1.3 HİPOTEZ

H1 Genç yetişkinlerin (18-45) korkulu bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolü bulunmaktadır.

H2 Genç yetişkinlerin (18-45) güvenli bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolü bulunmaktadır.

H3 Genç yetişkinlerin (18-45) saplantılı bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü bulunmaktadır.

1.4 ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmanın temel sorusu; 18-45 yaşındaki genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemektir. Temel sorunun haricinde aşağıdaki sorulara da yanıt aranacaktır.

- Bağlanma stilleri; cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine, medeni duruma, çalışma durumuna ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- İlişki bağımlılığı; cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine, medeni duruma, çalışma durumuna ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Öz-şefkat; cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine, medeni duruma, çalışma durumuna ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- Genç yetişkinlerin ilişki bağımlılığı ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma Google form aracılığıyla online olarak ulaşılan 18-45 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle ve elde edilen bulgular, örneklem grubunda yer alan 605 katılımcı ile sınırlıdır. Bunlara ek olarak bulgular ölçme aracının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmanın varsayımları şunlardır ;

- Araştırmanın örneklemine oluşturan katılımcıların kendilerine sunulan ölçekleri samimiyetle ve gerçek fikirlerini yansıtacak şekilde cevapladıkları.
- Örnekleme oluşturan katılımcıların evreni temsil ettiği.
- Ölçüm araçlarının hedeflenen özellikleri doğru ölçtüğü.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 GENÇ YETİŞKİNLİK

Genç yetişkinlik dönemi bireyin yetişkinliğe ilk adımı attığı, soyut düşünme becerileri kazandığı, araştırdığı, sorguladığı ve toplum içerisinde var olmaya çabaladığı önemli bir gelişim evresidir. Bu dönemin evden ayrılma, yakın ilişkiler kurma, evlenme, meslek sahibi olma ve bireyselleşme gibi birçok gelişim görevi bulunmaktadır. Bireyin bu zamanları sağlıklı atlatabilmesi için gelişim görevlerini yerine getirmesi gerekmektedir (Erikson, 1963).

Genç yetişkinlikte biyolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan önemli değişiklikler ve gelişimler yaşayan kişi, toplumda birey olarak var olmaya çalışır (Onur,2006). Bireyselleşmenin bir sonucu olarak kişinin hem iş hem yakın ilişkilerde var olma çabası yoğunlaşmaktadır (Aktu, 2016). Toplumun da bireyden beklentilerinin artmasıyla; kişi üzerinde düzenli bir iş bulma, yakın ilişkiler kurma, çocuk sahibi olma aynı zamanda yaşama uyum sağlama gibi birçok gelişimsel beklentiler oluşmaktadır (Gönül, 2008).

Genç yetişkinlik döneminin hangi yaşta başlayıp hangi yaşta sonlanacağı uzun yıllar tartışma konusu olmuştur. Kuramcılar bu konuda farklı yaş tanımları belirtmiş ve fikir birliğine varamamıştır. Bu evre Havighurst tarafından 18-35, Neugarten ve Moore tarafından 20-30 ve Bühler tarafından ise 22-45 olarak ifade edilmiştir (Aktu, 2016). Kuramcılar tarafından belirlenen bu yaş aralıklarının toplumların kültürel ve sosyoekonomik yapılarına göre değişiklik gösterdiği ve her toplum için farklılık göstereceği ifade edilmiştir (Kurt, 2019). Özetle bu dönem ergenlik ve yetişkinlik arasında kalmış ve yaş sınırları belli olmayan bir gelişim dönemidir (İmamoğlu, 2008).

2.2 BAĞLANMA

İnsan sosyal bir varlıktır ve tarihin en eski dönemlerinden beri yaşam içerisinde bir arada bulunma isteğini taşımaktadır. İnsanın etkileşim ve ilişki arayışı duygusal bir açıdan oluştuğunda bağlanma olarak tanımlanmaktadır (Soysal vd., 2005). Kişiler arasındaki bu ilişki Bowlby'in araştırmalarının odağı ve bağlanma kuramının zeminini oluşturmaktadır. Bu kavram için birçok araştırmacı tarafından tanımlamalar yapılmıştır. Bowlby'e (1982) göre, bireyin erken çocuklukta önem verdiği kişilere olan güçlü duygusal bağlarını ifade

etmektedir. Maccoby ve Masters'a (1970) göre, bireyin yaşamında önemli konumda yer alan birden fazla kişi olmasına rağmen bireyin bağlanma gerçekleştirdiği kişiye yönelik farklı tepkiler göstermesidir. Başdemir'e (2021) göre, ise bebeğin anne karnında var olmasıyla başlayan insanın ergenlik, yetişkinlik dönemlerinde kuracağı birçok ilişkiyi de etkileyen ve hayat boyu süreceği düşünülen sevgi ve güvenle kurulmuş duygusal bağdır. Bu tanımların ortak özellikleri incelendiğinde bebeğin güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra sevgi, ilgi ve yakınlık ihtiyaçlarının karşılanması onun ileriki yaşantısında önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. Anne ile bebeğin arasında gelişen bu duygusal bağ, bireyin sonraki yaşlarında çevresindeki diğer insanlarla ilişkilerini etkileyen bir faktördür (Muris ve Maas,2004).

Bağlanma, insan hayatında yaşamsal bir önem taşır ve üç temel göreve sahiptir. Bunlar; fiziksel gereksinimlerin giderilmesi, dünyayı keşfederken güvenli bulduğun kişilerin varlığı ve hayata dair güvenlik duygusudur (Tüzün ve Sayar, 2006). İnsan yavrusu dışındaki canlılar kısa bir süre sonra yardıma ihtiyacı olmadan hayatta kalabilirken, yeni doğan bir bebek fiziksel gereksinimlerinin giderilmesine, kendini güvende hissetmeye yani yaşamda kalabilmek için bir başkasıyla bağ kurmaya ihtiyaç duyar. Çocuğun öğrenmesi kendini geliştirmesi için keşfetmeye ihtiyacı vardır. Keşif yapmasının ön koşulu, bağlanma figürünün fiziken yanında olması ya da yokluğunda bireyi güvende hissettirebilmesidir (Bowlby, 1973; Levine ve Heller, 2018).

2.2.1 Bağlanma Kuramı

Bowlby (1973) tarafından temeli atılmış ve Ainsworth (1979) tarafından geliştirilmiş olan bağlanma kuramı çocuk ve bakıcı arasındaki iletişimin ve duygusal etkileşimin yetişkinlikteki etkilerini açıklamaya dönüktür (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu kuram, erken yaşlarda bakıcı ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini ve bu ilişkinin hayat boyu ilişkiler, kişilik gibi birçok alanda etkileyici bir rol oynamasını incelemektedir (Bowlby, 1969).

Bowlby ve Ainsworth'ün kişilik gelişimi üzerine duydukları merak sonucunda bağlanma çalışmalarının filizlenmeye başladığı görülmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bowlby'in uyumsuz çocuklarla çalıştığı zamanda bu merakı artmaya başlamış ve ilk düzenli araştırmasını 44 çocuk hırsız ile kontrol grubunu kıyaslayarak gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda çocuk hırsız grubunun anne bakımından yoksun olma düzeyinin, kontrol grubuna

göre daha fazla olduğu ve yaşamın ilk yıllarında anneyle güvenli bir bağ kuramadıkları sonucuna ulaşmıştır. Bundan dolayı bu araştırma ebeveyn- çocuk ilişkisinin kişilik gelişimi üzerinde rolü olduğunu gösteren ilk bilimsel kanıt olmuştur. Bu konudaki bilimsel araştırmalar hızlanarak devam etmiştir. Ardından Bowlby'in 1950 yılında bu çalışmaları Dünya Sağlık Örgütü tarafından dikkat çekmiş ve konferansa davet edilmiştir. Bu davetle bağlanma teorisi çalışmaları gelişim sürecine girmiştir ve bağlanmanın terim haline gelmesi de davetten 8 yıl sonra gerçekleşmiştir. Daha sonra Ainsworth; Bowlby'nin bu çalışmalarına ilgi duymuş, deneyerek test etmiş ve bağlanma teorisinin gelişimine katkıda bulunmuştur. Sağladığı katkılardan biri ise bağlanmayı güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınmacı şeklinde kategorize etmesidir (Alan, 2011).

Bağlanma çalışmaları zamanla davranışsal gözlemlerden farklı olarak bilişsel yönden ele alınmaya başlamıştır. Bowlby'e (1973) göre çocukların zihninde bakıcıya dair içsel çalışan modeller adı verilen zihinsel temsiller gelişir. Bu temsiller, içsel çalışan modeller olarak adlandırılır. Çocukların kendilerine ve diğerlerine ilişkin algılarını şekillendirir.

2.2.2 İçsel Çalışan Modeller

Bebekler bakıcılarıyla kurdukları ilişkilerini içselleştirerek kendileri ve diğerleriyle alakalı içsel modeller geliştirirler. Bowlby (1973), içsel çalışan modellerin iki boyutlu olduğunu ileri sürmüştür. Birincisi, çocuğun kendisini sevmeye değer bir birey olarak görüp görmediğini belirleyen benlik modelidir. İkincisi ise bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresindeki insanlardan yardım isteyebilme durumunu ve diğer insanlarla kurduğu güvene ilişkin değerlendirmelerini içeren başkaları modelidir (Bowlby, 1969). Bu modeller, çocuğun erken yaşantılarında bağlanma figürüyle kurduğu etkileşime dayanarak oluşur (Bowlby, 1973). Bebek ile bakım veren arasında sağlıklı bir bağlanmanın oluşturulabilmesi için birbirlerine uyumlanmaları gerekir. Çocukların güven verici, sevecen ve tutarlı davranışları olan bir bakım verenle yetişmeleri, kendilerini sevmeye değer ve yeterli biri olarak hissetmelerini sağlarken; başkalarını ise güvenilir ve destek alınabilir olarak görmelerine olanak sağlar. Bakıcı ile güven bağının oluşmadığı durumlarda ise çocuklar kendilerini önemli ve sevmeye layık görmezler diğerleri için de kötü ve güvenilmez insanlar olduğuna dair içsel model oluştururlar (Lopez vd., 1998).

Özetle Bowlby'nin bu kuramına göre; çocuklar, bakıcılarıyla nasıl bağlandıklarını zihinlerinde saklarlar. Bu, onların kendilerini ve başkalarını nasıl gördüklerini etkiler. Bu bağlanma şekli çocukken yaşanılanlara bağlıdır, ama büyüdükçe ve yeni ilişkiler kurdukça değişebilir ve yenilenebilir (Türk, 2021).

2.2.3 Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Stilleri

2.2.3.1 Bebeklikte ve çocuklukta bağlanma

Bebek, dünyaya geldiğinde fiziksel ve duygusal açıdan donanımsızdır. Hayatta kalabilmek için bakım veren kişilere bağımlıdır. Bebeğin bu kişilerle kurduğu bağın niteliği; duygusal ve fiziki durumlarının, büyüme ve gelişimlerinin dayanağıdır. Anne ile bebek arasındaki bağlanma ilişkisi, gebeliğin planlanmasıyla başlar ve yaşam boyu gelişerek devam eder (Keklik, 2021). Hamilelik sürecinde annenin vücudundaki değişimleri kabullenmesi, bebeğine karşı olumlu hisler barındırması ve bebeği zihinde canlandırması, bağlanmanın ilk yapıtaşlarını oluşturur. Doğumun ardından da bebeğin meme araması, emme davranışı ve kucakta sakinleşmesi, bebeğin biyolojik olarak bağlanmaya eğilimli doğduğunu gösterir. Bu davranışlar, anneye yakınlığı sağlar ve giderek amaç yönelimli hale gelir. Bebeklik sürecinde bağlanma, birbirini takip eden evreler şeklinde izlenebilir (Soysal vd., 2005). Birinci evre, doğumdan sonraki 8 ila 12 haftaya denk gelir. Bu evredeki bebek, insanlara yönelme eğiliminde olmasına rağmen işitme ve koku uyarıcıları olmadan insanları ayırt etmekte zorlanır. İkinci evre, yaklaşık olarak 6 ay sürer. Bu evredeki bebek, dış dünya ile iletişim kurmak için çabalamaya devam eder; ancak diğer insanlardan çok bebeğin odağı anneye kayar. Üçüncü evrede bebek, genellikle anneyi izler; anneyi merkeze alarak dış dünyayı keşfetmeye çalışır. Ayrıca bu dönemde anne dışındaki bazı insanları ikincil bağlanma figürü olarak seçebilir, yabancılardan korkar ve tedbir almaya çalışır. Son evre olarak kabul edilen dördüncü evrede bebek, yavaş yavaş anneden ayrılmaya başlar. Güven duygusunun verdiği rahatlık, bebeğin bu durumlarda stres yaşamasını azaltır ve annenin bağımsız bir varlık olduğunu idrak etmeye çalışır (Ainsworth vd., 1978).

Bebeğin bedensel, sosyal, zihinsel, duygusal ve ruhsal açıdan hızla büyüdüğü dönem yaşamının ilk üç yılıdır. Bebek anneye bağlanır ve ilk yakın ilişkisini kurmaya başlar; böylelikle ilk gelişim görevini de yerine getirmiş olur (Erikson, 1950). Onun ihtiyaç duyduğu sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanması değildir; bunun dışında sevilmeye, ilgilenilmeye, onaylanmayada gereksinim duyar (Bowlby 1969, 1982; Erikson, 1950).

İhtiyaçları vaktinde ve yeterince karşılanınca kendini önemli hisseder ve çevresini olumlu bir şekilde algılar. Güven hissinin verdiği rahatlıkla dünyayı keşfetmeye başlayabilir (Ainsworth, 1989). İhtiyaçları zamanında ya da yeterince karşılanmazsa veya bakıcı onun rahatlık, güvenlik ve merak ihtiyaçlarını karşılarken tutarsız ve yetersiz tutumlar sergilerse bebek kendisi ve dünya hakkında olumsuz temsiller oluşturur (Morsünbül ve Çok, 2011).

Bu dönemin sona ermesiyle bağlanma davranışının bitmediği diğer dönemlerde de güvene dayalı olarak devam ettiği görülmektedir. Çocuklar büyüdükçe bakıcılarına olan ihtiyaçları azalır ancak onlarla olan ilişkileri hâlâ güçlü ve anlamlı kalır. Bakım vereniyile kurdukları fiziki yakınlığın onunla etkileşim kurmak için şart olmadığına farkına varırlar. Onlarla aralarında ortak amaç ve paylaşım vardır; fakat bakıcıların çocuklardan belirli durumlarda ayrılmalrı ve kendi ilişkilerinin farkına varmaları beklenmektedir. Bundan dolayı çocuklar ayrılık sürecinde kendilerini güvende hissederler (Marvin ve Greenberg, 1982). Bu konuyla ilgilenen Mary Ainsworth, ise bebek ile annesi arasındaki bağlanmanın daha iyi kavranabilmesi amacıyla yabancı ortam deneyini gerçekleştirmiştir.

Yabancı ortam deneyi

Ainsworth ve arkadaşları (1978), “Yabancı Durum” adlı bir laboratuvar deneyi yapmıştır. Bu deneyde bebeklerin bağlandıkları kişilerle ayrılma ve birleşme durumlarında farklı tepkiler verdikleri gözlemlenmiş ve farklı bağlanma stillerine sahip oldukları kabul edilmiştir. Bu bağlanma stilleri güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı olmak üzere üçe ayrılmıştır. Deneyin içeriğı şu şekildedir: Öncelikle bebek ve bakım veren aynı oda içerisine alınır. Bakıcı odadayken bebek oyun oynamaya başlar. Ardından odaya yabancı bir kişi girer ve bakım veren odadan ayrılır. Bebek yabancı kişiyle aynı odada kalır. Biraz süre geçtikten sonra bakıcı odaya tekrar girer. Bu yapılan deneyde araştırmacı, bağlanma figürü odadan çıktıktan sonra bebeğin hangi tepkileri verdiğini, bu durumla nasıl başa çıktığını, yabancı kişiyle etkileşimini gözlemlemiş ve bakıcı tekrar odaya geldikten sonra bebeklerin tepkilerinde nasıl farklılıklar olduğunu incelemiştir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Yapılan incelemeler sonucunda güvenli bağlanan bebeklerin, bakıcı odadan ayrıldığında üzüldükleri fakat gerginlik yaşamadıkları; geri geldiğinde ise bakıcıyla yeniden birleştikleri, yakınlık kurdukları ve etrafı keşfetmeye devam ettikleri görülmektedir. Güvenli bağlanma stilinde bakıcı, güvenli bir üs gibi algılanır ve bebekler, bağlanma figürü odadan ayrıldığında

bilirler ki geri dönecektir. Bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını tutarlı ve yeterli karşılaması, çocuğun güvenli bağlanmasına olanak sağlayacaktır (Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanan çocukların ayrılıkla başa çıkabildikleri ve diğer bireylere göre daha mutlu ve özgüvenli olmaya eğilimli oldukları bilinmektedir (Burger, 2006).

Kaygılı-kararsız bağlanan bebeklerin, bakıcı odadan çıktığında aşırı bir kaygı ve kızgınlık yaşadıkları ve odadaki yabancı kişiyle iletişime girmedikleri görülmüştür. Bakım veren tekrardan odaya geldiğinde ise kolaylıkla sakinleşmedikleri ve ona sıkıca yapıştıkları gözlemlenmiştir. Kaygılı bağlanan çocuklar, bakıcı odadan ayrıldığında geri döneceğine dair emin olmadıkları için aşırı kaygılanırlar ve zor sakinleşirler. Bakım verenin tutarsız davranması ve çocuk için ayrılığı tehdit malzemesi olarak kullanması, bu bağlanma şeklinin oluşmasına sebep olabilir (Soysal vd., 2005). Kaygılı bağlanan çocukların kendilerini değersiz hissettikleri, hayata ve insanlara dair olumsuz düşüncelerinin olduğu gözlemlenmektedir (Knox, 1999).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bebekler ise, bakım verenin odadan çıkmasından etkilenmezler. Bakıcı ile yeniden bir araya geldiklerinde ise onunla temas kurmaktan kaçınırlar, başka şeylerle ilgilenmeye devam ederler (Balkan, 2009). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip çocuklar, bakıcıya özlem duymamakta ve onun odaya geri dönüşünü umursamamaktadır. Bu bağlanma stiline oluşması, bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalması ve daha çok bağlanma davranışının reddinden dolayı görülmektedir (Ainsworth vd., 1978). Bu örüntüye sahip çocukların kızgınlık duygularını ifade etmekte zorlandıkları, bütünlük duygusuna sahip olmadıkları ve özgüvenlerinin de gelişmediği görülmektedir (Keskin ve Çam, 2007).

2.2.3.2 Ergenlikte bağlanma

Ergenlikte bağlanma davranışı, bakım verenden çok akranlara yönelir. Birey, streslendiği ya da yardıma ihtiyaç duyduğu zamanlarda akranlarını tercih etmeye başlasa da bakıcıya bağlanma ihtiyacı, genç yetişkinlik dönemine kadar uzanır (Hazan ve Shaver, 1994; Morsünbül ve Çok, 2011). Bebeklik dönemindeki ile ergenlik dönemindeki bağlanma davranışları birbirinden farklılaşır. Bebeklik döneminde daha çok bakım veren ile fiziksel yakınlık ön plana çıkarken, ergenlikte ise kişi, ihtiyaç duyduğunda bakım vereni ile kaygılarını, korkularını ve duygularını paylaşmak istemektedir (Damarlı, 2006; Hamarta,

2004; Sümer, 2006). Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerin iyimser bakış açısına, yüksek sosyal yeterliliklere, düşük saldırgan davranışlara ve duygusal düzenlemeye sahip oldukları görülmektedir (Kobak vd., 1993). Güvensiz bağlanma stiline sahip olan ergenlerin ise ilişki kurmakta sıkıntı çektikleri, daha uyumsuz yapıya sahip oldukları, kaygı ve depresyon olasılıklarının daha fazla olduğu saptanmıştır (Keskin ve Çam, 2007; Yörükan, 2011).

2.2.3.3 Yetişkinlikte bağlanma

Yapılan araştırmalara göre bebeklik döneminde bakıcı ile kurulan ilk ilişki, ileriki yaşlarda oluşan ilişkilere prototip oluşturur (Bartholomew, 1990). Bireylerin bebeklik dönemindeki bağlanma deneyimleri, genç yetişkinlik dönemindeki yaşayacakları romantik ilişkilerini etkilemektedir. Bundan dolayı yetişkinlik dönemindeki ilişki dinamiklerini anlayabilmek için bağlanma stilleri önem taşımaktadır. Bebeklik dönemindeki ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma bazı noktalarda benzerlik taşısa da önemli açılardan farklılıklar da bulundurmaktadır. Bebeklik döneminde bağlanma bakım verenle gerçekleşir, davranışsal sistemleri etkiler ve cinsel anlamda ilişki barındırmaz. Yetişkinlik dönemindeki bağlanma ise eşler arasında gerçekleşir, diğer davranışsal sistemleri etkilemez ve cinsel anlamda ilişkiyi de içerisinde barındırmaktadır (Weiss, 1982). Bu farklılıkların yanı sıra ortak noktalar da bulunmaktadır. Bebeklik dönemindeki bağlanmanın duygusal bir bağ olması, bebeğin yakınlık arayışı içerisinde olması, bazı durumlarda ayrılık anksiyetesi oluşabilmesi yetişkinlik dönemi bağlanmayla ilişkilendirilmiştir (Ainsworth, 1991). Aynı zamanda bir diğer benzerlik ise iki bağlanma döneminde de romantik ilişkideki partner; ihtiyaç anında destek olma, rahatlama sağlama, cesaretlendirici bir güvenlik üssü olarak rol oynar (Mikulincer ve Shaver, 2007).

2.2.4 Bağlanma Stilleri

2.2.4.1 Ainsworth'un üçlü bağlanma modeli

Ainsworth, Bowlby'nin çalışmalarını geliştirerek bağlanma kuramına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Ainsworth ve arkadaşları (1978), yabancı durum adlı laboratuvar deneyi ile çocukların bakıcılarıyla ayrılma ve birleşme durumlarında farklı duygulanımlar ve davranışlar sergilediklerini gözlemlemişlerdir. Bu deneyle çocukların farklı bağlanma tarzlarına sahip olduğu düşünülmüştür ve bağlanma stilleri güvenli, kaygılı-kararsız ve

kaçınmacı olmak üzere üçe ayrılmıştır. Bakım verenin davranışlarının tepkisel (çocuğun ihtiyaçlarını zamanında gideren), tepkisiz (duyarsız) ya da tutarsız (dengesiz ya da aşırı baskıcı) olması bu örüntülerin oluşmasında rol oynamıştır.

Güvenli bağlanma, bakım verenin tepkisel, duyarlı ve ulaşılabilirliği sayesinde oluşmaktadır. Bu bağlanma örüntüsündeki çocuklar, bakıcılarının ihtiyaçlarını gidereceklerinden ve sürekli olarak yanlarında destekçi olacaklarından emindirler. Bu bireyler kendilerine ve diğerlerine karşı olumlu tutumlara sahiptirler. Kendilerini değerli, sevmeye layık görürken diğer bireylerin de benzer şekilde güven verici ve sevilebilir olduklarını düşünürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Aynı zamanda işbirlikçi, duygusal, sempatik, meraklı ve daha uyumludurlar (Ainsworth, 1979). Kaygılı-kararsız bağlanma, bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız ve tepkisiz davranmasından kaynaklanmaktadır (Burger, 2006). Birey bakıcısını çağırdığı zaman bakıcısının ihtiyaçlarına duyarlı olacağı konusunda belirsizlik yaşar. Bu belirsizlik yoğun ayrılık kaygısı oluşturur ve kişi dünyayı keşfetmekte zorlanır (Bowlby, 2012). Bu çocuklar güven problemi yaşarlar; bundan dolayı şüpheli davranışları bulunmaktadır. Bakım verenin tutarsız ve kontrol amaçlı terk etme tehdidinde bulunması bu örüntünün gelişmesine yol açmaktadır (Keskin ve Çam, 2007). Kaçınmacı bağlanma örüntüsünde ise bakım veren, çocuğun ihtiyaçlarını önemsemez, istek ve davranışlarını reddeder. Çocuk bakıcıdan duygusal kopukluk yaşar; herhangi bir ayrılık durumuna aldırılmaz ve ağlamaz.

2.2.4.2 Hazan ve Shaver'in modeli

Hazan ve Shaver (1987), erken dönemdeki bağlanma örüntülerinin yetişkinlikteki romantik ilişkilere etkisini incelemek için üç maddeden ortaya çıkan ve tüm bağlanma stillerine karşılık gelen ölçek üzerinde çalışmışlardır. Yapılan araştırmada güvenli bağlanan bireylerin çocukluk döneminde ve romantik ilişkilerinde ebeveynleriyle olan ilişkileri hakkında olumlu geri bildirimde bulundukları görülmüştür. Kaçınmacı bağlanma stilindeki bireylerin reddedici, kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki kişilerin ise tutarsız deneyimler ifade ettikleri görülmüştür. Bu çalışma çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin ileriki dönemde romantik partner ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışları etkilediğini ve benzeri çalışmaların yapılması gerektiğini göstermektedir.

Güvenli bağlanan yetişkinler partnerlerine güvenirler ve yakınlık hissederler; bundan dolayı onları kıskanmazlar (Sümer ve Güngör, 1999). Diğer bağlanma stillerine göre daha uzun ilişkiler yaşamakta ve partnerlerinin olumsuz yönlerini daha kolay kabullenmektedirler. Aynı zamanda terk edilmekten korkmazlar ve daha doyurucu ilişkiler yaşamaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler partnerine güvenmezler ve abartılı kıskançlık gösterebilirler. Terk edilmeye dair yoğun korku duyan bu kişiler ilişkilerinde huzursuz ve endişeli hissetmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yakınlık kurma konusunda sıkıntı yaşamakla beraber duygusal iniş çıkışlar yaşarlar ve ebeveynlerini hoşgörüsüz olarak değerlendirmede bulundukları görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler ise güven konusunda sıkıntı yaşamakla birlikte partnerlerine karşı soğukturlar ve ilişkiye dair inançları zayıftır. Yakınlık kurmaktan hoşnut olmazlar, ilişkilerinde olumsuz düşüncelere sahiptirler ve kaçınmacı bir tutum sergilerler (Hazan ve Shaver, 1987).

2.2.4.3 Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli

Yetişkin bağlanma stillerini açıklamak için geliştirilen modellerden birisi de Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından oluşturulan dörtlü bağlanma modelidir. Bowlby'in içsel çalışan modeli esas alınarak oluşturulan bu model de yetişkin bağlanma stilleri dört kategori çerçevesinde tanımlanmıştır. Bowlby'in tanımladığı benlik modeli ve diğerleri modeli üzerine temellendirilen bağlanma stilleri güvenli, saplantılı, kayıtsız-kaçınmacı ve korkulu-kaçınmacı olarak tanımlanmıştır. Olumlu benlik modeli, benlik saygısı ve bireyin kendini sevmeye değer görmesini kapsarken bu modelin olumsuz olması, özdeğeri başkalarının düşünceleriyle ilişkilendirir. Olumlu başkaları modeli ise diğer kişilere karşı güven hissi ve yakınlık kurma eğilimini kapsarken; olumsuz model güvensizlik ve yakın ilişkilerden kaçınmayı içerir.

Güvenli bağlanma stili kendilerine ve başkalarına yönelik olumlu modellerin birleşiminden meydana gelmiştir. Bu bireyler yakın ilişkiler kurma ve sürdürmede zorluk yaşamazlar. İlişkilerinde tutarlı, rahat ve düşünceli davranışlar sergilemektedirler. Saplantılı bağlanan kişiler kendileri için olumsuz diğerlerine dair ise olumlu modeller oluşturmuşlardır. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler yoğun değersizlik duyguları yaşamaktadırlar. Bu duyguyla baş edebilmek ve değerli olduğunu hissedebilmek için ilişkilerinde çok fazla çaba harcamakta takıntılı ve aşırı bağımlı davranışlar sergilemektedirler. Kurdukları yakın

ilişkilerde aşırı bağımlı ve yapışkan davranışlar sergiledikleri için partnerlerini ilişkiden soğutmaktadırlar. Aynı zamanda bu bireyler partnerlerine fazlaca olumlu özellikler yükleyerek onları zihinlerinde idealize etmektedirler. Kayıtsız-kaçınmacı bağlanan kişiler kendilerine karşı olumlu başkalarına dair ise olumsuz modeller oluşturmuşlardır. Kendilerini değerli diğer insanları ise değersiz görmektedirler. Bu bağlanma stiline sahip kişiler bağımsızlıklarına fazlaca önem verdiklerinden dolayı genel olarak yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca bu bireyler yakınlıktan kaçındıkları gibi partnerlerinin de yakınlık göstermelerinden rahatsız olurlar (Sümer, 2006). Korkulu bağlanan bireyler ise kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz modeller oluşturmuşlardır. Bu kişiler kendilerinin değerli ve sevilebilir olmadığını düşünürler. Başkalarını ise güvenilmez ve reddedici bulurlar (Bozkurt, 2014). Genellikle kaçınmacı, kaygılı ve çekingen bir yapıya sahiptirler. Kayıtsız bağlanan kişilerin aksine korkulu bağlanan bireyler yakın ilişki kurmak isterler fakat reddedilmekten çekindiklerinden dolayı ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.3 İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI

Birey doğduğu an itibariyle çevresiyle iletişim kurmaya başlar. Kişi çevresindeki insanlarla kısa süreli ya da uzun süreli ilişkiler kurma ve sürdürme eğilimindedir. Bireylerin birbirleriyle kurdukları bu etkileşim kişilerarası ilişkileri meydana getirir (Mukba, 2013). Romantik ilişkiler literatürde olgunlaşmış ve olgunlaşmamış ilişkiler olarak ikiye bölünmektedir. Olgunlaşmış ilişkilerde karşılıklı fayda sağlama amacı vardır; bunun yanı sıra romantizm, birliktelik ve yol arkadaşı olabilmek temel özelliklerdendir. Olgunlaşmamış ilişkilerde ise birbirlerinin yaşantılarına nüfuz etme, tekrarlayan kontrol davranışları ve olumsuz yaşantılar görülmektedir. Bahsedilen bu olumsuzluklar ilişki bağımlılığı olarak adlandırılmıştır (Sussman, 2010).

Bağımlılık, toplumun genel olarak farkında olduğu veya duyduğu bir kavram olmakla birlikte, davranışsal bağımlılık kategorisine giren ilişki bağımlılığı hakkındaki bilgiler daha sınırlıdır. Davranışsal bağımlılıkların da diğer bağımlılıklar gibi bireyin iş ve aile hayatında ciddi zararlara yol açtığı bilinmektedir (Baykan, 2014). Madde ve diğer bağımlılıklar gibi ilişki bağımlılığı da benzeri yapılanmalar göstermektedir. İlişki bağımlılığına sahip bireyin bağımlı olduğu partnerden vazgeçmesi madde kullanan bireyin madde kullanımından vazgeçmesi gibi zor olabilmektedir (Peele vd., 1992). Bu bireylerin ilişkileri aniden

sonlandığında vücutlarından bir parça kopuyormuşçasına yoksunluk yaşayabilmektedirler (Peele ve Brodsky, 1974).

İlişki bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalar bireyin ihmal, istismar, travma ve olumsuz yaşantı deneyimlerinin bağımlılığa yol açabileceğini göstermektedir (Loughead, 1991). Benzer şekilde otoriter, katı ve aşırı koruyucu ebeveynlik stillerinin bağımlılık seviyesindeki yükselişle doğru orantılı olduğu saptanmıştır. Çocuğun bağımsız davranışlarının cezalandırılması ve bağımlı davranışlarının pekiştirilmesi sonucu çocuğun özerklik kazanmasının engellendiği ve bu durumun yetersizlik duygusuna yol açtığı bilinmektedir (Arntz, 2012).

2.3.1 İlişki Bağımlılığının Tarihsel Süreci ve Tanımı

İlişki bağımlısı kavramı 1940 ve 1950’li yıllarda ilk defa madde ve alkol bağımlılığına sahip kişilerin tedavisinde kullanılmaya başlamıştır. Alkol veya madde bağımlılığı olan bireylerin eşleri, onları sosyal ortamlarda korumaya çalışarak farkında olmadan bağımlılığın devamına katkıda bulunmaktadır. Bu durum ilişki bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Cretser ve Lombardo, 1999). 1989 yılında Amerika’da uluslararası ilişki bağımlılığı konferansı gerçekleştirilmiştir. Bu konferansta ilişki bağımlılığının, bireyin kendi değerini arttırabilmek için diğer insanların görüşlerini kabullenmesiyle gelişen, kompulsif davranışlarla karakterize rahatsız edici bir bağımlılık türü olduğu belirtilmiştir (Erşev, Rıbakov ve Shabanov, 2002; Tolstikova, 2010).

Literatürde ilişki bağımlılığına dair birçok tanımlamaya yer verilmiştir. İlişki bağımlılığı kimyasal bir bağımlılık olmaksızın erkek veya kadın tarafından oluşan aşırı kontrollü bağlanma şeklidir (Rounsaville vd., 1979). Fischer, Spann ve Crawford (1991) ise gerçekleştirdikleri bir araştırmada ilişki bağımlılığını, diğer kişiye müdahale etme, duygularını açıkça ifade edememe gibi sağlıksız durumlara yol açan bir terim olarak açıklamıştır. Rusnakova (2014) ise ilişki bağımlılığını bireyin karşısındaki kişiyi kaybetme korkusundan dolayı kendi ihtiyaçlarını yok sayıp karşısındaki kişiye aşırı şekilde bağlanması olarak tanımlamıştır. Ayrıca bağımlı olan kişinin ilişkide meydana gelen sorunlarda kendisini sorumlu tuttuğu ve suçluluk duygusu yaşadığının üzerinde durmuştur. Bu tanımlamalarla birlikte belirtiler de ifade edilmektedir. İlişki bağımlılığından bahsedebilmek

için düşüncelerde, duygularda ve davranışlarda çarpıklık belirtileri bağımlılığın teşhisi için gerekmektedir (Bynum vd., 2012).

İlişki bağımlılığında tatmin edilemeyen bir ilişki mevcuttur. Birey yoğun terk edilme korkuları yaşadığından dolayı ilişkiyi sürekli kontrol altında tutmaya çalışır ve kendi ihtiyaçlarını yok sayarak diğerlerine odaklanır (Rusnakova, 2014). Kişinin temel gereksinimlerinden olan güvenlik, ait olma gibi ihtiyaçlarını diğerleri aracılığıyla karşıladığı görülmektedir. Birey, bu gereksinimlerini tatmin edemediğinde mutsuz ve boşluk içinde hisseder, bu nedenle sevdiği kişiye güçlü bir bağ oluşturarak ihtiyaçlarını gidermeye çalışır. Başlangıçta sağlıklı olmayan bu bağıllık ortak yaşantı olmaktan çıktığında ve tek taraflı bir hal aldığıda ilişki ihtiyaçların doyurulması için bir araç haline gelebilmektedir. İlişki bağımlılığı olarak tanımlanan böyle bir durumda birey partnerine karşı aşırı tepki gösterir, fazlaca fedakarlıkta bulunur ve beklenti içine girer. Özetle ilişki bağımlılığı bireyin hayatındaki eksiklik duygusunu karşılamak için beklentiler içine girmesi ve partnerini yaşamının anlamı için tek kaynak olarak görmesi şeklinde tanımlanabilir (Bireda, 1999).

İlişki bağımlılığının öğrenilmiş çaresizlik kavramıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Birey partnerini kaybetme korkusundan dolayı kendi duygu, düşüncelerinden uzaklaşmakta diğerlerini mutlu etme çabası içerisine girmekte ve kısa süreli rahatlamalara yönelmektedir. Bir süre sonra birey kısa süreli hazlara çaresizce ihtiyacı olduğunu düşünmekte ve kendi özünden uzaklaşarak bağımlılığını sürdürdüğü görülmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik, ilişki bağımlılığını pekiştirir ve bağımlılık nesnesine karşı duygular bireyin çaresizliğini içselleştirir (Kalkan, 2008).

Literatürde ilişki bağımlılığı kavramı için farklı isim ve tanımlamalar görülmektedir. Bunlardan biri eş bağımlılıktır; bu kavram başlarda alkolik eşlere verilen bir terim iken sonradan diğer insanlarla kurulan işlevsiz ilişki şeklini açıklamak için kullanılmıştır (Stafford, 2001). Eş bağımlılık, düşük benlik saygısıyla ilişkili bir rahatsızlıktır. Kişi, başkalarının algısına göre onay aramaktadır (Stafford, 2001). Kavramlardan diğeri de karşılıklı bağımlılık terimidir. Karşılıklı bağımlılık, bağımlı olan kişi ile partneri arasında, birbirlerinin bağımlılıklarını besledikleri patolojik bir ilişki şeklidir (Ançel, 2012).

2.3.2 İlişki Bağımlılığının Aşamaları

İlişki bağımlılığı ilk, orta ve ileri aşama olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır (Lancer, 2017).

2.3.2.1 İlk aşama

İlk aşamada yer alan birey genellikle kendilik değerini ve benlik saygısını karşısındaki insana bakıcılık yaparak elde etmeye çalışır. Bu durumun genellikle aile içerisindeki problemlerden kaynaklandığı söylenebilir (Beattie, 1992). Kişi karşısındaki bireyi memnun etme çabası içerisine girer ve bağımlılık oluşur (Lancer, 2012). Bundan dolayı kişinin zihni sürekli partneriyle meşguldür. Kendi çevresinden uzaklaşır ve partnerini takıntı haline getirir (Lancer, 2017). Ayrıca bağımlı birey partnerinin yanlış davranışlarına karşı fazlaca tolerans gösterir ve bu davranışlar karşısında kendisini suçlar (Lancer, 2012).

2.3.2.2 Orta aşama

Bu aşamada kaygı, suçlama ve utanç gibi duygularda artış gözlenir. Kişi bu duyguların verdiği rahatsızlığı azaltabilmek için daha çok çaba harcar. İlişkinin içerisinde yaşamış olduğu olumsuz duygularını yok sayar (Lancer, 2012). Bu aşamada kişinin önceliği karşı tarafın istekleri ve düşünceleri olduğu için benlik saygısında azalma görülür. Bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlaşır ve olanları yakın çevresindeki kişilerle paylaşmaktan kaçınır (Lancer, 2017).

2.3.2.3 Son aşama

İlişki bağımlılığının son aşamasında kişinin bağımlılık düzeyi oldukça artmıştır ve benlik saygısı ciddi derecede düşmüştür. Duygularını daha yoğun yaşamaya başlamış; öfke, kontrol isteği ve endişe hali artmıştır. Kendini kaybettiği durumlar yaşanabilmektedir (Beattie, 1992). Bunların yanı sıra birey depresif ruh hali, öz bakım eksikliği ve başka bağımlılıklar da geliştirmiştir. Fiziksel sağlığında bazı bozulmalar gözlemlenebilmektedir (Lancer, 2017). Tüm bu olumsuzluklara rağmen kişi ilişkisini sonlandırmakta zorluk yaşamaktadır (Mukba, 2013).

2.3.3 İlişki Bağımlılığı Olan Bireylerin Özellikleri

İlişki bağımlılığına sahip olan kişilerin benzer birtakım özellikleri mevcuttur. Genellikle düşük benlik değerine sahiptirler. Başkalarının fikirleri çerçevesinde kendilerine değer

verirler. Öz şefkat ve öz sevgi göstermekte zorlanırlar. Bu ihtiyaçlarını karşılayan bir kişiyle karşılaştıklarında ise ona minnet duyar ve kolayca bağımlı hale gelebilirler (Harrison ve Grey, 2019). İlişki bağımlılığına sahip bireylerde düşük benlik saygısının yanı sıra mükemmeliyetçilik, mantıklı olamayan gerçek dışı fikirler, sorumluluklarını fark edememe, samimiyezsizlik, duygularını gizleme ve açığa vurmakta zorlanma gibi özellikler görülmektedir (McDaniel ve Yates, 1994). Bir başka görüşe göre de ilişki bağımlılığı olan bireylerin kişisel özellikleri şunlardır: duygularını ifade etme ve tanıma güçlüğü, yoğun öfke, güvensizlik, yargılayıcılık, yalan, değişime uyum sağlama güçlüğü, esneklikten hoşlanmama, kararsızlık, inkâr, takıntılı davranışlar, korku, cinsel sorunlar, sınır koyamama, baskı, diğer insanlara yönelik sorumluluk alma isteği, hayır deme güçlüğü, kontrol ihtiyacı ve onay ihtiyacı (Tanhan ve Mukba, 2014).

Lancer (2012) yaptığı araştırmalarla ilişki bağımlısı olan bireylerde terk edilme deviniminin görüldüğünü keşfetmiştir. Bu bireyler yalnız kalabilme ihtimaline karşı endişe yaşarlar çünkü tek başına bir şey yapamayacaklarını ve bu durumla baş edemeyeceklerini düşünerek çaresizlik hissederler. İlk defa terk edilen birey utanç ve yoğun güvensizlik duyguları hisseder. Yeterli değilim düşüncesine kapılan bireyde zamanla terk edilme korkusu oluşur. Bu sebepten benlik saygısı düşen kişi aşırı verici davranışlarda bulunur. Fakat bu davranış kalıbı ilişkiyi korumaya yetmez ve kişi tekrar terk edilir. Birey kısır bir döngü içerisine girmiş olur. Bu döngü içerisindeki davranışlarından dolayı yorgunluk, çaresizlik, suçluluk duygularını sürekli olarak yaşamaya başlar. Bu durumda bireyde bazı sağlık sorunları meydana gelebilir. İlişki bağımlılıklarında duygusal sorunların yanı sıra stresli bir durumla beraber kanser, kalp hastalıkları, uyku problemleri, kızgınlık gibi bedensel sıkıntılarda görülebilmektedir (Bulwer, 2006).

İlişki bağımlılığına sahip bireylerin genellikle kullandığı savunma mekanizmaları ise inkar ve mantığa bürümedir. Birey eşinin değişmeyeceğine inanmayı inkar eder ve bununla yüzleşmemek için çeşitli savunma mekanizmalarını kullanır. İlişkiyi her koşulda sürdürmeye çalışır ve eşinin yaptıklarını inkâr eder ya da mantıklı bir şekilde açıklamaya çalışarak ilişkide kalmaya devam eder (Mukba, 2013).

2.3.4 İlişki Bağımlılığı Risk Faktörleri

2.3.4.1 Alkolik aile unsuru

Aile içerisinde alkol ve madde kullanımının bağımlı ilişkilere yol açabileceğini kanıtlayan çalışmalar görülmektedir (Knudson ve Terrell, 2012). Benzer şekilde yapılan bir araştırmada alkolik bir ebeveyni ya da hasta bir ebeveyni olan çocukların diğer çocuklara oranla bağımlı ilişkiler geliştirmeye daha fazla yatkın oldukları fark edilmiştir (Fuller ve Warner, 2000). Çocukların alkolik aile ortamında büyümesi, ailenin tipik özellikleri olan katı kurallar, sınırlı ilişkiler ve tutarsızlıktan etkilenecek bireyin benlik algısının düşmesine, değersiz hissetmesine ve sosyal ilişkilerindeki bozulmalara yol açmasına sebep olmaktadır. Bu durum da bireyin alkolik bir kişiyle ilişki kurmasına ve evlenme ihtimalinin artmasına neden olmaktadır. Ayrıca aile içindeki alkol bağımlısı kişi sayısı ve aile fertleri ile etkileşim tarzları ilişki bağımlılığındaki riski etkilemektedir (Mukba, 2013). Bu ailelerde büyüyen çocuklarda, erken yaşta yaşanan duygusal ve sosyal problemlerin ileride sürme riski, alkol kullanmayan ailelerde büyüyen çocuklara göre iki kat daha yüksektir (Toole, 1991).

2.3.4.2 Ailede görülen fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar

Ailelerinde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığı olan bireylerin bulunmayan ailelere göre kaygı düzeyleri çok daha fazladır. Aile içindeki fiziksel rahatsızlığı olan bireyle aşırı ilgilenme, koruyuculuk yapma olumsuz aile içi dinamiklere yol açabilir (Fuller ve Warner, 2000). Bireyin aile içerisinde yüklenmek zorunda kaldığı bakıcılık rolü onun ileride kuracağı ilişkilerde de aynı bakıcı rolünü devam ettirmesine ve ilişkiye bağımlı olmasına yol açabilir.

Ruhsal bozukluğa sahip olan bireylerin ailelerinde de ilişki bağımlılığı riski olduğu görülmektedir (Cooper vd., 1995). Bazı aile araştırmaları incelendiğinde depresyon veya diğer psikolojik hastalıkların bulunduğu ailelerde ilişki bağımlılığının genetik olarak sürdüğü belirtilmiştir (Grant vd., 2010). Yapılan bir araştırma da evde bedensel ya da ruhsal sorunları olan kişiye daha fazla dikkat edilmesinin, evdeki diğer çocukların ihmal edilmesine yol açabileceği ve bu çocukların ileride ilişki bağımlılığı olma risklerinin artabileceği şeklinde ifade edilmiştir (Mukba, 2013).

2.3.4.3 Ebeveynlik stilleri

Literatürdeki ebeveynlik stilleri incelendiğinde “eşitlikçi ve demokratik anne baba tutumu”, “aşırı koruyucu ve müdahaleci anne baba tutumu” ve “aşırı otoriter ve baskıcı anne baba”

tutumu şeklinde gruplandırıldığı görülmüştür. Demokratik anne baba tutumunda çocuğun fikirlerinin sorulduğu ve çocuğa değer verildiği görülmektedir. Bunlarla birlikte çocuğun özerkliğine de alan sağlanır (Esra, 2022). Otoriter ve baskıcı ebeveyn tarzıyla yetişen bireylerin ise aileleri tarafından aşırı kontrol altında tutuldukları, bundan dolayı çocuklarda çekingen ve otoriteye boyun eğen bir tutum görülebildiği saptanmıştır. Ayrıca baskıcı ebeveynlerle büyüyen çocuklarda kendinden uzaklaşma olgusu görülebilmektedir, çünkü çekingenlik ve yalnızlık duyguları benlik saygısında düşüşe ve kendinden uzaklaşmaya yol açabilmektedir (Crothers ve Warren, 1996). Aşırı serbest tutum içerisinde olan ailelerde de kontrol mekanizmasının zayıf olmasından dolayı çocukların düşük özdenetime ve özsaygıya sahip oldukları, bazen de ebeveyn rolüne girdikleri görülmüştür. Ebeveynleşme ve düşük özsaygı ise ilişki bağımlılığını etkileyen etmenlerdendir. Özetle çocukken ebeveynlerin otoriter veya aşırı serbest tutumlarının düşük benlik saygısına yol açtığı görülmektedir. Bu durumun da bireyin ileriki yaşantısında sağlıklı bir gelişim sürecine ve ilişkilerinde bağımlılığa neden olabileceği görülmektedir (Dupree, 2010).

Yapılan bir araştırma da üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı düzeyleri ile babalarının ebeveynlik stilleri incelenmiştir. Bu çalışma da otoriter ebeveynlik stili ile ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Fischer ve Crawford, 1992).

2.3.4.4 Bağlanma stili

Bağlanma ile ilgili temel çalışmalar Bowlby'nin bağlanma kuramı ile başlamıştır. Bu kuramda bağlanma stilleri güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç ana grupta incelenmektedir. Kuram erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkinin niteliğinin, bireyin ileriki yaşantısında duygularını düzenleme yeteneğini, isteklerini ve davranış biçimlerini etkilediğini belirtmektedir (Bowlby, 1982). Güvenli bağlanan bireylerin ilerideki yaşantılarında kendilerini değerli hissettikleri diğer insanları kabul ettikleri ve sevinebilir buldukları; kaygılı bağlanan bireylerin özgüvenlerinin düşük olduğu başkalarını destekleyici bulan fakat yararlanamayan kendi hislerini ifade etmekte zorlanan kişiler oldukları; kaçınan bağlanan bireylerin ise özgüvenlerinin yüksek olduğu fakat yakın ilişkilerden genel olarak uzak kalma eğiliminde oldukları görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Erözkan, 2004). Bu bilgilere bakıldığında kaygılı bağlanan bireylerin özgüvenleri düşük olduğundan dolayı ilişki yaşadıkları kişiye karşı daha fazla şüphe duydukları insanların onlarla beraber olmak istemediklerini düşündükleri ve ilişkiye bağımlı hale gelme olasılıklarının diğer

stillere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Springer vd., 1998). Bu bireylerin yetişkinlikteki ilişkilerinde fikirlerini partnerine söylemekten çekinen, eleştirileceğini düşünen, terk edilmeye yönelik kaygıları olan, tutarlı duygu ve düşüncelere sahip olmayan, aşırı kıskançlık gösterebilen ve fazlaca partnerini kontrol eden bireyler haline dönüşebilecekleri belirtilmektedir (Feeney ve Noller, 1990).

2.3.4.5 Kişilik özellikleri

Bireylerin kişilik özellikleri ilişki bağımlılığının oluşmasında önemli risk etmenlerinden bir tanesidir. Düşük özsaygı, dürtüsel davranışlarda bulunma, kontrolsüzlük, sınır koyamama, dışarıya odaklanma ve kaygılı yapıya sahip olma gibi kişilik özelliklerinin bağımlılık için risk oluşturduğu belirtilmiştir. Bu özelliklere ek olarak İlişki bağımlısı bireyin herhangi bir endişe durumu karşısında diğer bireylere göre daha fazla stres yaşadıkları ve sorunu gidermede toleranslarının düşük olduğu da belirtilmiştir (Jeremiah ve Joan, 1993). Yapılan araştırmalarda yüksek kaygıya sahip bireylerin günlük hayat içerisinde daha fazla zorlandıkları ve bu zorlukları ilişkilerine yansıttıkları saptanmıştır (Gunhert, Cohen ve Armeli, 1999; Suls, Green ve Hillis, 1998; Burger, 2004).

2.3.4.6 Cinsiyet

İlişki bağımlılığı cinsiyet açısından incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında toplumsal normlara bağlı olarak farklılıklar saptanmıştır. Kadınların evlendikleri erkeklere ekonomik yönden bağımlı olması duygusal yönden de bağımlılıklarını arttırabilmektedir. Aynı zamanda kadınların toplumsal normlardan dolayı kişilik özelliklerinin daha şefkatli ilişkilerinde daha çok onaran, emek veren yanları kadınları bağımlılık konusunda riskli hale getirebilmektedir. Kadınların ilişkilerinde daha fazla duygusal sorumluluk üstlenmeleri sosyal yönden azalan değerini onarma biçimi olarak görülebilmektedir (Irvine, 1995).

Erkekler için ilişki bağımlılığı incelendiğinde ise bazı araştırmalarda erkeklerin ilişki bağımlısı olmalarına yönelik tanı kriterlerinin olmadığı ve belirtilerin yetersiz kaldığı fikri savunulmuştur (Martsolf vd., 1999).

2.3.4.7 Olumsuz aile yaşantısı

Olumsuz yaşantılar, boşanma, ekonomik zorluklar, hasta bakımı ve olumlu duygulardan uzak yaşama çocuğun güven duygusunu zedeler. Güven duygusunun zedelenmesinin yanı

sıra aile içerisinde deneyimlenen olumsuz yaşantılarda aile üyelerinden biri bakım görevini üstlenmek zorunda kalır (Cooper, 1995). Bakım üstlenme görevi süreklilik haline geldiğinde ise ebeveyne gösterilen ilgi yetişkinlik döneminde partnere de aktarılabilir. Bu durum da ilişki bağımlılığına yol açmaktadır (Dupree vd., 2007). Bunlara ek olarak bireylerin aile yaşantısında deneyimledikleri ihmal, istismar ve travma yaşantılarının da bireylerin ilişkilerindeki bağımlı davranışlarını arttırabildiği vurgulanmıştır (Loughead, 1991).

2.3.5 Bağlanma ve Bağımlılık İlişkisi

Bağımlılığın temeli erken dönemde oluşan bağlanma bozukluğuna dayanmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin duygularını yönetebilmesi, öz düzenleme becerilerine sahip olması ve özgüvenin yüksek olması bağımlılığa karşı koymasını sağlamaktadır (Flores, 2001, 2004). Güvenli bağlanmadaki yakınlık ve yetkinlik temelli öz düzenleme becerileri önleyici faktörken, güvensiz bağlanmanın kaçınan odaklı öz düzenleme stratejileri ise bağımlılık için risk faktörüdür (Sümer, Oruçlular ve Çapar, 2015).

Psikolojiye giriş dersi alan 217 üniversite öğrencisiyle bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın amacı bireylerin karşılıklı bağımlılık, ilişki kalitesi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri belirlemektir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde karşılıklı bağımlılık ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır; karşılıklı bağlanma ile kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stili arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Springer, Britt ve Schlenker, 1998).

Üniversite öğrencilerinin karşılıklı bağımlılıklarının tanımlayıcı özelliklerle ilişkisinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ilişki bağımlılığı düzeyi ile romantik ilişkilerde güvenli bağlanma arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır; ilişki bağımlılığı düzeyi ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma arasında ise pozitif yönde bir ilişki belirtilmiştir (Wells vd., 2006).

Ülkemizde ilişki bağımlılığı kavramı üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Ançel ve Kabakçı (2009) hemşirelik bölümü öğrencilerinden oluşan 400 kişilik katılımcıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın amacı hemşirelik öğrencilerinde karşılıklı bağımlılık ile bağlanma stilleri ve aile kaynaklı sorunlar arasındaki ilişkileri belirlemektir. Aynı zamanda bu çalışmada Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği'nin (CODAT) Türkçeye uyarlama çalışması da gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında karşılıklı

bağımlılık belirleme ölçeği'nden yüksek puan alan öğrencilerin daha fazla kaygılı bağlandıkları ve aile kaynaklı sorunlarla daha fazla karşılaştıkları tespit edilmiştir.

Bağlanma kuramı çerçevesinde bağımlılığı ele almak için 22 araştırmayı içeren bir derleme çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada öncelikle bağlanma kuramına göre bağımlılık dinamikleri açıklanmış, ardından bağlanma örüntüleri ve bağımlılık davranışları arasındaki ilişkiyi ele alan 22 çalışma özetlenmiştir. Derleme çalışmasının sonuçlarına göre güvenli bağlanma ve bağımlılık davranışları arasında negatif yönde ilişki gözlemlenirken; güvensiz bağlanmanın ise bağımlılık için risk oluşturduğu belirtilmiştir (Sümer vd., 2015).

Yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada eş bağımlılık, aleksitimi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde karşılıklı bağımlılık ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanan bireylerin ise karşılıklı bağımlılık ve alt boyut toplam puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dereli, 2018).

Yapılan başka bir araştırma da İstanbul'da eğitim gören 147 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırmanın amacı ilişki bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında güvensiz bağlanan bireylerin ilişki bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamasının, güvenli bağlanan bireylerin ilişki bağımlılığı toplam puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre güvensiz bağlanan kişilerin daha yüksek oranda bağımlı ilişkiler kurdukları bulunmuştur (Cengiz, 2018).

2.4 ÖZ-ŞEFKAT

Son yıllarda önem kazanan pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkmasıyla birlikte, bireylerin yaşadığı stresli durumlarla baş etmelerine, psikolojik sorunların gelişmesini ve devam etmesini önleyen faktörler üzerinde yapılan araştırmalar giderek daha fazla önem kazanmıştır (Bolier vd., 2013). Çünkü pozitif psikoloji, kişilerin zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında baş etmelerini sağlayacak sağlıklı yöntemlere önem vermektedir. Bu sağlıklı baş etme yöntemlerinden bir tanesi de öz şefkat kavramıdır (Neff, 2003b). Öz şefkat kavramı, Batı psikolojisinin özellikle son yıllarda dikkatini çeken ve Budist felsefesi öğretilerini esas alarak oluşturulmuş bir kavramdır (Neff, 2003a). Öz şefkat kelimesini tam olarak anlayabilmek için şefkat sözcüğünü tanımlamak gerekmektedir.

Şefkat, başkalarının ızdırabını anlayabilmek ve onların ızdırabına karşı duyarlı olup bu acıyı onlarla hissetmektir (Barad, 2007). Yani başkalarının yaşadığı acılara yönelik yargılayıcı olmamak, başkalarının acılarının farkında olmak ve acılarını hafifletmek için istek duymayı içerir. Öz şefkat kavramı ise kişinin kendi yaşadığı acıların farkında olması, acılardan kaçmaması ve kendi acılarını hafifletmek için istek duymasındır. Kişinin bunu yaparken yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmaması, kendine karşı nezaketli, sevecen ve kabul edici bir tutumda olması gerekmektedir. Özetle, şefkat terimi kişinin diğer insanlara karşı tutumunu ifade ederken, öz şefkat kavramı ise bireyin kendi kendine yönelik tutumunu belirtmektedir (Neff, 2003b). Şefkat kavramının başkalarına gösterilmesi gereken bir duygu gibi karşılandığı bilinse de öz şefkat kavramıyla birlikte kişinin kendisine de göstermesi gereken bir duygu olduğu ön plana çıkmıştır. Ayrıca kendine karşı şefkatli olan kişilerin başkalarına karşı da daha şefkatli oldukları vurgulanmıştır (Çengel, 2022).

Öz şefkat, kişinin sıkıntı veren deneyimlerine ve yaşadığı yetersizlik ve başarısızlıklara karşı bilinçli bir şekilde yaklaşması, yaşadığı acıyı azaltma isteği göstermesi ve bunu yaparken kendine sevecenlikle, anlayışla ve duyarlılıkla yaklaşmasıdır (Neff, 2003a, 2003b).

İnsanları hayatta olumlu duygular deneyimler kadar olumsuz duygular ve deneyimler de beklemektedir. Bireyler olumsuz yaşantılar içerisindeyken kendilerine karşı yargılayıcı ve anlayışsız bir tutum içerisinde olabilirler. Durum tam tersi olduğunda ise yani bu olumsuz yaşantıları sevdiği bir kişi yaşadığında ise birey bu kişiye şefkatli ve nazik davranır. Bireyin kendi olumsuz yaşantılarında aynı şefkati ve nazikliği kendine karşı da sergilemesi öz şefkat anlamına gelmektedir (Terry ve Leary, 2011). Çünkü öz şefkate sahip birey yaşadığı bu olumsuz deneyimleri herkesin başına gelebilecek bir durum ve insan olmanın bir gereği olarak görmeye başlar ve bu sayede daha geniş bir açıdan bakma imkânı elde eder. Yani birey sorunlarını ve duygularını daha iyi anlamlandırabilir. Olumsuz yaşantılar karşısında yargılayıcı ve eleştirel bir tutum takınan kişiler o sırada kendilerine acımakla meşgul oldukları için sorunlarını tam olarak anlamakta güçlük çekerler ancak öz şefkate sahip bireyler durumdan ayrılıp farkındalık kazanabilirler (Neff, 2011). Yani öz şefkate sahip kişiler yaşadığı sorunları ve negatif duyguları bastırmak, yok saymak veya abartmak yerine onları dengeli bir farkındalıkla kabul ederler (Neff, 2003a). Öz şefkat yetersizlikler ve başarısızlıklar karşısında dayanıklılığı artırır. Yapılan araştırmalar öz şefkati yüksek olan kişilerin, travmayla baş etme, boşanma ve zorlu yaşam deneyimleri karşısında öz şefkati

düşük bireylere göre daha kolay baş edebildiklerini göstermektedir (Germer ve Neff, 2018). Bu bireyler aynı zamanda kendilerine ve çevrelerindekiyle karşı nezaket sahibi, anlayışlı ve sevecendirler (Neff, 2008b).

Yapılan çalışmalarda öz-şefkatin gelişiminde bireyin yaşadığı çevrenin çok önemli olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı kişinin yetiştirilme tarzı, erken dönem yaşantılar ve çocukluk dönemindeki duyarlı tepkilerin içselleştirilmesi yetişkinlik dönemindeki öz-şefkat düzeyini etkilemektedir (Neff, 2003a).

2.4.1 Öz-Şefkat Bileşenleri

Öz-şefkati oluşturan her biri iki kutuplu olan üç ana bileşen tanımlanmıştır. Bu ana bileşenler öz-nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık iken bu bileşenlerin zıt kutbunda sırasıyla öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme bulunmaktadır (Neff, 2003a).

2.4.1.1 Öz-sevecenlik

Öz-şefkatin “öz sevecenlik” boyutu bireyin olumsuz duygu, düşünce ve eylemlerine karşı empatik, affedici ve duyarlı bir davranış biçimiyle yaklaşabilme potansiyelidir (Gilbert ve Irons, 2005). Bireyin başarısız ve yetersiz hissettiği zamanlarda kendisini yargılamadan, küçümsemeden veya olumsuz bir tutum sergilemeden tamamen koşulsuz bir şekilde kendisine önem vermesi öz sevecenlik bileşeniyle alakalıdır. Fakat öz-sevecenlik bileşeninde sıkıntı yaşayan kişi kendisine karşı yargılayıcıdır. Fakat bu içsel eleştiri o kadar yaygındır ki, kişi kendi kendini yargıladığının farkına varamaz. Bu durumda, kendisine nasıl daha farklı davranabileceğini keşfetme şansı da elde edemez (Brown, 2010). Birey kendini yargılamayı durdurduğunda duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalığı da artmaktadır (Barbara L. Fredrickson, 2001).

Öz-sevecenlik bileşenin olduğu durumlarda birey eksikliklerine nazik ve anlayışlı bir tavırla yaklaşır ve kendisine karşı dili yumuşak ve destekleyicidir. Kişi, kendi hatalarını kabul ederken kendisini yargılamak yerine herkesin kusurları olduğunu kabul eder ve kendisine karşı tam bir kabul gösterir (Neff, 2011; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a; Neff ve Tirsch, 2013).

2.4.1.2 Paylaşımların bilincinde olma (Ortak Paydaşım)

İkinci bileşen olan paylaşımların bilincinde olma kişinin başarısızlıkları, hataları ya da yetersiz hissettiği durumlarda bunların daha büyük bir ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi yani sadece kendi başına gelen bir durum gibi değil de başka insanların da bunu yaşadığı ve kimsenin kusursuz olmadığı şeklinde düşünmesidir (Neff, 2003a). Özetle paylaşımların bilincinde olma bileşeni kişiye kusurluluğun insan olmanın bir gerçeği olduğunun bilincinde olmasına ve yalnız hissetmemesine olanak tanır (Germer ve Neff, 2013). Bu bilince sahip olan kişi hata ve yetersizliklerinde yalnız hissetmez aksine yaşadıklarını herkesin başına gelebilecek olaylar olarak değerlendirdiği için acılarla özdeşleşmez ve çevresiyle bağını sürdürür. Yani birey, insan doğasının eksikliklerini kabul eder ve bu zorluğu yaşayan tek kişi olmadığını anlayarak durumu daha geniş bir perspektiften değerlendirebilir (Neff ve Pommier, 2013).

2.4.1.3 Farkındalık (Mindfulness)

Öz-şefkatin son boyutu ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık acı veren deneyimler ve hislerle aşırı özdeşim yerine bunların bilincinde olmaktır (Neff, 2003a). Bu farkındalığa sahip bireyler sorunlarla karşılaştıklarında sorunlara aşırı anlam yüklemek ve üzerinde vakit kaybetmek yerine bunların bilincinde olup, yargılamadan ve öz eleştiriyi hafifleterek öz şefkati arttırlar (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Aynı zamanda bireyde bilinçli farkındalığın olması bireyin olaylarla ve kendisiyle alakalı duygulara daha objektif yaklaşmasına olanak sağlar ve beraberinde duygusal iyilik halini de getirir (Baer, 2003; Shapiro vd., 2006). Ayrıca şimdi ve burada olma imkânı sunan farkındalık insana özgürlük duygusu katar ve farklı bir perspektif sunar. Farkındalık sahibi olmamak ise iki şekilde görülmektedir. Birincisinde kişi acı deneyimlerini inkâr eder ikincisinde ise onlarla özdeşim içine girmiştir. Bu iki durum da uyumsuz davranışlara ve sonuçlara yol açar (Neff, 2003b).

Tanımlanan bu üç bileşen kişiler tarafından farklı düzeylerde deneyimlenirler fakat her zaman etkileşim halindedirler ve her biri diğer bileşenin gelişiminde rol sahibidir (Neff, 2003b). Aynı zamanda bileşenlerden birini diğerlerinden ayrı değerlendirmek zordur ve her bir bileşen ötekini güçlendirmektedir (Barnard ve Curry, 2011).

2.4.2 Bağlanma ve  z-Şefkat

İlgili alan yazın ve önceki araştırmalar incelenerek bağlanma ve öz-şefkat kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu g r leilmektedir. Bağlanma kuramına göre kişinin kendisiyle ve başkalarıyla alakalı oluşturduğu içsel modellerin hayatın ilerleyen dönemlerinde de etkisini sürdürdüğü d ş n lmektedir (Bowlby,1969).  z-şefkat ise kişinin kendine karşı kibar, bilinçli, anlayışlı ve ortak insanlık deneyimini kabul edici tutumda yaklaşmasıdır. Bu tanımlar incelendiğinde her iki kavramında içeriğinde kişinin kendini algılayış biçimi ve değerlendirmesi mevcut olduğu için aralarındaki ilişki tahmin edilir ölçüdedir.

Güvenli bağlanan bireyler kendilerini değerli ve sevimye değer, başkalarını ise yardıma ihtiyaç duyduğunda destekleyici olarak algılamaktadırlar. Aynı zamanda güvenli bağlanan bireylerin kendilerini yatıştırma becerileri de bulunmaktadır (Bowlby, 2014a).  z şefkatin paylaşımların bilincinde olma, farkındalık ve öz sevecenlik bileşenleri göz önüne alındığında güvenli bağlanan bireylerin öz şefkat düzeylerinin fazla olması beklenen bir durumdur. Çünkü güvenli bağlanan bireylerde olan yatıştırma becerisi öz şefkati yüksek bireylerde de mevcuttur. Aynı zamanda güvenli bağlanan bireylerin kendilerini kabulde zorlanmamaları, kolaylıkla bağ kurmaları ve olumsuz olaylar karşısında duygusal olarak daha sağlam kalmaları öz şefkat değişkeniyle ilişkili olduğundan dolayı güvenli bağlanan bireylerin öz şefkatlerinin yüksek olması beklenen bir durumdur (Bayar, 2016). Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanan bireylerin öz şefkat düzeylerinin güvensiz bağlanan bireylere göre daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Beretvas, 2013).

Kaygılı bağlanan bireyler kendilerine karşı olumsuz, diğerlerine ise olumlu içsel modeller oluştururlar. Kaygılı bağlanma daha çok kendine dair değerlendirmelerde, kaçıncı bağlanma ise başkalarına yönelik değerlendirmelerde bulunur. Kaygılı bağlanma stilinde kendilerine daha fazla değerlendirmelerde bulundukları için kaygılı bağlanmanın öz şefkat kavramı üzerinde daha fazla yordayıcılığı olduğu düşünülmüştür. Bağlanma stilleri ve öz şefkat arasındaki ilişkide yapılan araştırmalarda güvenli bağlanan bireylerin yüksek öz şefkate sahip olduğu, kaygılı bağlanan bireylerin düşük öz şefkate sahip olduğu ve kaçıncı bağlanan kişilerin ise öz şefkat düzeylerinin araştırmalara göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Uzbaş, 2021).

Üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yapılan iki çalışmadan oluşan bir araştırma gerçekleştirilmiştir. İki çalışmanın da sonuçları incelendiğinde bağlanma kaçınması ve öz şefkat arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu görülmektedir. Ek olarak çalışmada güvenli bağlananların kaygılı bağlananlara oranla daha fazla öz şefkate sahip oldukları söylenebilmektedir (Wei vd., 2011).

Ergenlerle ve genç yetişkinlerle gerçekleştirilen öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerini içeren bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada öz şefkat ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki, öz şefkat ile saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma arasında negatif bir ilişki, öz şefkat ve kaçınmacı bağlanma arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kaçınmacı bağlanma ile anlamlı bir ilişkinin saptanamaması ise bu bağlanma stilindeki bireylerin kişiler arası ilişkileri reddetmelerinden dolayı kendileri hakkında yanılgıya düşmelerine ve öz şefkat düzeylerini doğru tanımlayamamalarına yol açmış olabilir (Neff ve McGehee, 2010).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, değişken tanımları, veri toplama araçları ve verilerin analiz yöntemine yer verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma da genç yetişkinlerin (18-45 yaş) bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide, öz-sefkatın aracı rolü ilişkisel tarama modeli ve yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli, araştırma yaparken iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin niteliğini belirlemek için kullanılan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012). Değişkenler arasındaki ilişki incelendikten sonra aracılık rolünün tespit edilebilmesi için yapısal eşitlik modelinden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli, bir veya daha fazla değişken arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin regresyon katsayıları aracılığıyla beraber analiz edilmesini sağlayan istatistiksel bir yöntemdir (Bayram, 2011). Aynı zamanda bu model, arasında ilişki bulunan değişkenlerin, bu ilişkisini güçlendiren ve destekleyen başka hangi değişkenler olduğunu da ortaya çıkarmaktadır (Şimşek, 2007).

3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni 18-45 yaş aralığındaki genç yetişkin kişilerden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak katılan ve kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla seçilmiş 405 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplamda 605 birey oluşturmaktadır. Bu örnekleme yöntemi araştırmaya katılmaya uygun olan gönüllü bireylerin sürece eklendikleri bir yöntemdir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Örnekleme Google Formlar aracılığıyla online ortamdan ulaşılmıştır. Toplamda 640 katılımcıya ulaşılmış 18-45 yaş aralığında olmayan 35 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Bu verilerin ayıklanması sonucunda 605 katılımcı üzerinden analizler yapılmıştır.

3.3 ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI

Çalışmanın verileri, katılımcılara çevrimiçi olarak sunulan bir ölçek formundan elde edilmiştir. Bu form, katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaştırılmıştır. Veriler, Mayıs 2023'te toplanmaya başlanmış ve analizleri Ocak 2024'te tamamlanmıştır.

3.4 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada veri toplamak için bir kişisel bilgi formu ve üç farklı ölçek kullanılmıştır. Ölçekleri kullanmak için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada katılımcıların hakları ve araştırmanın gizliliği hakkında bilgilendirme için onam formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin bağlanma stillerini belirlemek için “İlişki Ölçekleri Anketi”, ilişki bağımlılıklarını ölçmek için “Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği” ve öz-şefkat düzeylerini belirlemek için ise “Öz-Anlayış Ölçeği” yer almıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek için ise araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Araştırma da kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.4.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu formun amacı katılımcılara gönüllük ve gizlilik ilkelerinin yanı sıra araştırma hakkında bilgi vermektir. (EK A.1)

3.4.2 Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek için oluşturulmuştur. Form da yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, meslek, çalışma durumu, sosyo-ekonomik durum, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyinden oluşan dokuz soruya yer verilmiştir. (EK A.2)

3.4.3 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) Griffin ve Barthelemow (1994) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlama çalışması ise Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış bir ölçektir. Bu ölçek 7 li likert tipindedir, 30 maddeden oluşur ve dörtlü bağlanma stilini (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) ölçmektedir. Katılımcıların kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını 1 ile 7 arasında değerlendirmesi beklenmektedir. (1= beni hiç tanımlamıyor; 7= tamamıyla beni tanımlıyor). Maddelerden 17 tanesi bağlanma stillerini ölçmektedir. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilini 5’er madde ölçerken; saplantılı ve korkulu bağlanma stili 4’er madde ile ölçülmektedir. Ölçekteki 5. madde hem kayıtsız bağlanmayı hem de saplantılı bağlanmayı ölçmektedir. Bu madde doğrudan değerlendirildiğinde kayıtsız bağlanma stilini, tersten değerlendirme yapıldığında ise saplantılı bağlanma stilini ölçmektedir. Sorulardan 7, 17 ve 28. maddeler ters puanlanmaktadır. Güvenli bağlanma stilini ölçen maddeler; 3, 7, 8, 10 ve 17 ,kayıtsız bağlanma stilini ölçen maddeler; 2, 5, 12,

13 ve 16, saplantılı bağlanma stilini ölçen maddeler; 6, 11, 15 ve 18 ,korkulu bağlanma stilini ölçen maddeler ise; 1, 4, 9 ve 14 numaralı maddelerdir. Ölçeğin puanlanması maddelerin toplanması ve bu toplamın her alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden oluşmaktadır. Katılımcıların en yüksek puan aldığı bağlanma kategorisine sahip olduğu düşünülmektedir. İÖA’da Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0.27 ile 0.61 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise 0.78 olarak belirlenmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). (EK A.3)

3.4.4 Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ), Fischer, Spann ve Crawford (1991) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlama çalışması Tanhan ve Mukba (2014) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek bireylerin ilişkilerindeki bağımlılık düzeylerini ölçmeye yarar. Bağımlılık düzeyini belirleyebilmek için dışarıya aşırı odaklanma, onay ihtiyacı, duygularını ifade etmede güçlük, hayır diyememe ve özsaygı seviyesinin azlığı gibi davranışlar göz önüne alınmıştır.

Ölçek altılı likert tipinde “Tamamen Katılıyorum”, “Biraz Katılıyorum”, “Kısmen Katılıyorum”, “Biraz Katılmıyorum”, “Kısmen Katılmıyorum”, “Tamamen Katılmıyorum” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçek tek boyuttan ve toplam 16 sorudan oluşmaktadır. Puanlanması toplam alınan puan üzerinden gerçekleştirilmektedir. Kişinin toplam puanın artması bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelir. Ölçekteki 5.ve 7. maddeler ters maddelerdir ve puanlama esnasında ters kodlanması gerekmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 96 iken en düşük puan da 16’dır. Ölçeğin cronbach alfa katsayı değeri ise 0.77 olarak hesaplanmıştır (Tanhan ve Mukba, 2014). (EK A.4)

3.4.5 Öz-Duyarlılık (Şefkat) Ölçeği (ÖDÖ)

Öz-Duyarlılık Ölçeği 2003 yılında Kristin D. Neff tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek öz-şefkatin alt boyutlarını ölçer ve bireyin kendi hakkında bilgi vermesini sağlar. Ölçeğin 26 maddesi bulunmaktadır. Bu maddeler “Hiçbir Zaman” ve “Her Zaman” arasında değişen 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Katılımcılardan kendilerine uygun olan puanı işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin öz-şefkat düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma (ortak paydaşım), izolasyon (yabancılaşma), farkındalık (bilinçlilik) ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçeğin öz yargılama,

izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları ters kodlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Bununla beraber her bir alt ölçek için iç tutarlılık katsayısı 0.75 ve 0.81 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 0.93 olarak saptanmıştır. Alt ölçekler için test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise 0.80 ve 0.88 arasında değişmektedir (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Ümran Akın, Ahmet Akın ve Ramazan Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden 337'si(%53) erkek ve 296'sı (%47'si) kadın olmak üzere 633 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu ölçeğin uyarlamasında iç tutarlılık katsayıları 6 alt boyut için hesaplanmıştır. Öz-sevecenlik alt boyutu için 0.77, öz- yargılama için 0.72, paylaşımların bilincinde olma için 0.72, izolasyon için 0.80, bilinçlilik için 0.74 ve aşırı özdeşleşme için 0.74 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların test-tekrar test katsayıları incelendiğinde ise; öz-sevecenlik için 0.69, öz-yargılama için 0.59, paylaşımların bilincinde olma için 0.66, izolasyon için 0.60 ve aşırı özdeşleşme için 0.56 olarak bulunmuştur. Bu bulgulara bakıldığında ölçeğin ülkemiz için uyarlanan formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akın vd., 2007). (EK A.5)

3.4.6 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına Ait Güvenirlik Analizi

Bir testteki tüm öğelerin aynı kavramı veya yapıyı ölçme derecesine iç tutarlılık denir. Cronbach alfa, iç tutarlılığın bir ölçüsüdür ve güvenirliğin bir göstergesi olarak kabul edilir. Değeri 0 ile 1 arasında olan bu katsayı, ne kadar yüksekse, güvenirlik düzeyinin o kadar arttığını gösterir (Gliem ve Gliem, 2003).

Tablo 3.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizleri.

Ölçekler	Cronbach's Alpha	n
İlişki Ölçekleri Anketi	,626	30
İlişki Bağımlılığı Ölçeği	,793	16
Öz-Duyarlılık Ölçeği	,940	26

3.5 BAĞIMLI, BAĞIMSIZ VE ARACI DEĞİŞKENLER

Bu çalışmada 18-45 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin bağlanma stilleri bağımsız değişken, ilişki bağımlılığı bağlanma stillerinden etkilenen bağımlı değişken ve öz-şefkat düzeyi ise bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasında rolü incelenen aracı değişkendir.

3.6 VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Veriler toplanmadan önce ölçeklerin kullanımı için araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Ölçek izinlerinin ardından Altınbaş Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır ve veriler toplanmaya başlamıştır. Veriler “Onam Formu”, “Kişisel Bilgi Formu”, “İlişki Ölçekleri Anketi”, “Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği” ve “Öz- Duyarlılık Ölçeği”’nden oluşan “Google Formlar” aracılığıyla çeşitli sosyal medya platformlarından toplanmıştır. Katılımcılar çalışmaya başlamadan önce araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve katılımda gönüllük esas alınmıştır. Formların doldurulması yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir.

3.7 VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ

Katılımcılardan toplanan veriler google formlardan excel ortamına aktarılmıştır. Ardından veriler “SPSS 25.0” programına aktarılmıştır ve analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların demografik verilerine yönelik sorulara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda gösterilmektedir. İlişki Ölçekleri Anketi, İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Öz-Duyarlılık Ölçeklerinin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir. Analizde öncelikle hangi testlerin (parametrik/nonparametrik) uygulanacağına karar verebilmek için normallik varsayımlarına bakılmıştır. Bu bağlamda çarpıklık- basıklık değerlerine bakılmıştır. Analizler sonucunda değişkenlerin normal dağılıma uydukları belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem T testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise ANOVA uygulanmıştır. ANOVA analizi sonrası gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Levene Testi sonuçlarına göre Hochberg’s GT2 post-hoc analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bağlanma stillerinin, ilişki bağımlılığı ile olan ilişkisinde öz-şefkatin aracılık rolünün analizi için AMOS 24.0 programı kullanılarak Yapısal Eşitlik Modeli oluşturulmuştur. Analizde bootstrap sonuçları temel alınarak aracılık etkisi incelenmiştir.

Tablo 3.2: İlişki Ölçekleri Anketi, İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Öz-Duyarlılık Ölçeğinin Normal Dağılım Analizleri.

	N	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Özşefkat	605	-,029	,099	-,625	,198
İlişki Bağımlılığı	605	-,021	,099	-,306	,198
Korkulu	605	-,230	,099	-,312	,198
Kayıtsız	605	-,371	,099	-,062	,198
Güvenli	605	,256	,099	,021	,198
Saplantılı	605	,096	,099	-,097	,198

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin ölçekler aracılığıyla elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.1 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK VERİLERİNİN DAĞILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Verilerinin Dağılımları.

	Grup	Sıklık(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	405	66,9
	Erkek	200	33,1
Yaş	18-20 yaş	160	26,4
	21-24 yaş	144	23,8
	25-30 yaş	110	18,2
	31 yaş ve üzeri	191	31,6
Eğitim	İlkokul	7	1,2
	Ortaokul	6	1,0
	Lise	106	17,5
	Üniversite	375	62,0
	Yüksek Lisans / Doktora	111	18,3
Medeni Durum	Bekar	306	50,6
	İlişkisi Var	100	16,5
	Evli	191	31,5
	Boşanmış	8	1,3

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Verilerinin Dağılımları (Devam).

Aktif Çalışma	Evet	311	51,4
	Hayır	294	48,6
Sosyo-Ekonomik Durum	Düşük	68	11,2
	Orta	473	78,2
	Yüksek	64	10,6
Anne Eğitim	Okur-Yazar Değil	56	9,3
	Okur-Yazar	43	7,1
	İlkokul	173	28,6
	Ortaokul	79	13,1
	Lise	139	23,0
	Üniversite	103	17,0
	Yüksek Lisans / Doktora	12	2,0
	Okur-Yazar Değil	11	1,8
Baba Eğitim	Okur-Yazar	31	5,1
	İlkokul	156	25,8
	Ortaokul	83	13,7
	Lise	148	24,5
	Üniversite	148	24,5
	Yüksek Lisans / Doktora	28	4,6
	Okur-Yazar Değil	11	1,8

Araştırmadaki katılımcıların demografik dağılımlarına bakıldığında %66,9'unun kadın, %31,6'sının 31 yaş ve üzeri, %62,0'sinin üniversite mezunu, %50,6'sının bekar, %51,4'ünün aktif çalıştığı, %78,2'sinin ekonomik durumu orta, %28,6'sının annesinin eğitim durumu ilkök, %24,5'nin baba eğitim düzeyinin lise ve üniversite olduğu tespit edilmiştir.

4.2 DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ, İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE ÖZ-DUYARLILIK ÖLÇEKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo 4.2: Cinsiyete Göre İlişki Ölçekleri Anketinin Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	t	p*
Korkulu	Kadın	17,66 $\pm$ 4,83	18(4-28)	7,011	0,000*
	Erkek	14,74 $\pm$ 4,78	16(4-28)		
Kayıtsız	Kadın	23,4 $\pm$ 5,96	24(6-35)	3,826	0,000*
	Erkek	21,42 $\pm$ 6,1	22(7-35)		
Güvenli	Kadın	19,43 $\pm$ 5,02	19(7-34)	-5,520	0,000*
	Erkek	21,89 $\pm$ 5,42	21(8-35)		
Saplantılı	Kadın	16,39 $\pm$ 4,28	16(5-28)	1,197	0,232
	Erkek	15,94 $\pm$ 4,48	16(4-27)		

*Bağımsız Örneklem T testi

Cinsiyet açısından ilişki ölçekleri anketi alt boyutları incelendiğinde; korkulu ($p=0.000$), kayıtsız ($p=0.000$) ve güvenli bağlanma alt boyutlarında ($p=0.000$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p<0.05$). Sonuçlara göre korkulu ve kayıtsız bağlanma stilinde kadınların lehine; güvenli bağlanma boyutunda ise erkeklerin lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılaşma görülmektedir.

Tablo 4.3: Yaşa Göre İlişki Ölçekleri Anketinin Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
Korkulu	18-20 yaş ¹	17,73 $\pm$ 4,64	18(5-28)	7,579	0,000*	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	21-24 yaş ²	17,48 $\pm$ 4,58	17(7-28)			
	25-30 yaş ³	15,33 $\pm$ 5,12	16(5-26)			
	31 yaş ve üzeri ⁴	16,02 $\pm$ 5,27	16(4-28)			
Kayıtsız	18-20 yaş ¹	23,86 $\pm$ 5,22	24(7-35)	9,972	0,000*	1-3, 2-3, 3-4
	21-24 yaş ²	23,74 $\pm$ 5,35	24(9-35)			
	25-30 yaş ³	20,21 $\pm$ 6,82	21(7-33)			
	31 yaş ve üzeri ⁴	22,52 $\pm$ 6,39	23(6-35)			
Güvenli	18-20 yaş ¹	19,06 $\pm$ 4,48	19(8-32)	7,380	0,000*	1-4, 2-4
	21-24 yaş ²	19,83 $\pm$ 4,66	20(7-32)			
	25-30 yaş ³	20,17 $\pm$ 6,49	19(8-35)			
	31 yaş ve üzeri ⁴	21,59 $\pm$ 5,29	21(7-34)			
Saplantılı	18-20 yaş ¹	16,54 $\pm$ 4,24	16,5(4-27)	3,287	0,020*	3-4
	21-24 yaş ²	16,47 $\pm$ 4,4	16(5-26)			
	25-30 yaş ³	16,85 $\pm$ 4,72	16,5(6-27)			
	31 yaş ve üzeri ⁴	15,45 $\pm$ 4,11	15(5-28)			

*ANOVA

Yaşa göre ilişki ölçekleri anketinin alt boyutlarına bakıldığında; korkulu ($p=0.000$), kayıtsız ($p=0.000$), güvenli ($p=0.000$) ve saplantılı bağlanma ($p=0.020$) alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Sonuçlara göre; 18-20 yaş grubunun korkulu bağlanma puanları 25-30 yaş ve 31 yaş ve üzeri grubundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 21-24 yaş grubunun korkulu bağlanma puanları 25-30 yaş ve 31 yaş ve üzeri gruptan anlamlı düzeyde yüksektir. Kayıtsız bağlanma stilinde 25-30 yaş grubunun puanları

diğer yaş gruplardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. 31 yaş ve üzeri grubun güvenli bağlanma puanları 18-20 yaş ve 21-24 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Saplantılı bağlanma puanlarında da 25-30 yaş grubu 31 yaş ve üzerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.4: Eğitim Düzeyine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
Korkulu	İlkokul	16,57 ± 2,76	16(14-20)	,857	0,490	Yok
	Ortaokul	19,67 ± 5,24	19(12-28)			
	Lise	16,81 ± 5,41	17(4-28)			
	Üniversite	16,77 ± 5,06	17(4-28)			
	Yüksek Lisans / Doktora	16,18 ± 4,48	17(5-28)			
Kayıtsız	İlkokul	18,43 ± 6,68	20(8-26)	1,656	0,159	Yok
	Ortaokul	22,67 ± 9,83	23(9-35)			
	Lise	22,42 ± 7,3	23(6-35)			
	Üniversite	23,12 ± 5,87	23(7-35)			
	Yüksek Lisans / Doktora	22,07 ± 5,08	22(8-35)			
Güvenli	İlkokul	16,86 ± 3,02	17(13-21)	3,117	0,015*	3-4, 3-5
	Ortaokul	17,67 ± 7,84	15,5(10-29)			
	Lise	19,04 ± 5,39	18(7-34)			
	Üniversite	20,51 ± 5,31	20(7-35)			
	Yüksek Lisans / Doktora	20,86 ± 4,79	21(9-33)			

Tablo 4.4: Eğitim Düzeyine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi (Devam).

Saplantılı	İlkokul	16,57 ± 3,78	15(13-24)	1,371	0,243	Yok
	Ortaokul	19,33 ± 3,88	18,5(15-24)			
	Lise	16,55 ± 4,6	16(4-27)			
	Üniversite	16,26 ± 4,43	16(4-28)			
	Yüksek Lisans / Doktora	15,68 ± 3,84	16(5-26)			

*ANOVA

Eğitim düzeyine göre ilişki ölçekleri anketi alt boyutları değerlendirildiğinde; sadece güvenli bağlanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p=0,015$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde eğitim düzeyi yüksek lisans/ doktora olan bireylerin güvenli bağlanma ortalamalarının lise ve üniversite gruplarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.5: Medeni Duruma Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
Korkulu	Bekar ¹	17,61 ± 4,65	18(5-28)	5,966	0,000*	1,2 1-3
	İlişkisi Var ²	15,71 ± 5,35	16(5-28)			
	Evli ³	15,67 ± 5,08	16(4-28)			
	Boşanmış ⁴	17,25 ± 5,99	18,5(8-27)			
Kayıtsız	Bekar ¹	23,82 ± 5,7	24(7-35)	7,766	0,000*	1-2
	İlişkisi Var ²	20,41 ± 6,31	21(7-33)			
	Evli ³	22,08 ± 6,17	23(6-35)			
	Boşanmış ⁴	25 ± 5,4	25,5(19-35)			

Tablo 4.5: Medeni Duruma Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi (Devam).

Güvenli	Bekar ¹	19,41 ± 4,8	19(7-35)	4,699	0,001*	1-3
	İlişkisi Var ²	20,52 ± 5,75	20(8-33)			
	Evli ³	21,43 ± 5,58	21(7-34)			
	Boşanmış ⁴	21,38 ± 4,93	20(17-31)			
Saplantılı	Bekar ¹	16,66 ± 4,24	16,5(5-27)	4,525	0,001*	1-3, 2-3
	İlişkisi Var ²	16,92 ± 4,88	17(4-27)			
	Evli ³	15,22 ± 4,02	15(5-27)			
	Boşanmış ⁴	16,63 ± 5,78	15(10-28)			

*ANOVA

Medeni durum açısından ilişki ölçekleri anketi alt boyutları değerlendirildiğinde; korkulu bağlanma ($p=0.000$), kayıtsız bağlanma ($p=0.000$), güvenli bağlanma ($p=0.001$) ve saplantılı bağlanma ($p=0.001$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p<0.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Bekar bireylerin, ilişkisi olanlara göre korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu; evli olanlara karşı korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin yüksek olduğu; evli olanlara karşı güvenli bağlanma stillerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilişkisi olanların, evli bireylere göre saplantılı bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6: Çalışma Durumuna Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	t	p*
Korkulu	Evet	16,16 ± 5,33	16(4-28)	-2,715	0,007*
	Hayır	17,26 ± 4,57	17(5-28)		
Kayıtsız	Evet	22,05 ± 6,27	23(7-35)	-2,934	0,003*
	Hayır	23,49 ± 5,79	24(6-35)		

Tablo 4.6: Çalışma Durumuna Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi (Devam).

Güvenli	Evet	21,14 ± 5,81	21(8-35)	4,380	0,000*
	Hayır	19,29 ± 4,46	19(7-31)		
Saplantılı	Evet	15,89 ± 4,37	16(4-27)	-2,014	0,044*
	Hayır	16,6 ± 4,32	16(4-28)		

*Bağımsız Örneklem T Testi

Çalışma durumuna göre ilişki ölçekleri anketi alt boyutları değerlendirildiğinde korkulu ($p=0.007$), kayıtsız ($p=0.003$), güvenli ($p=0.000$) ve saplantılı bağlanma ($p=0.044$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuçlar incelendiğinde korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma boyutlarındaki aktif çalışmayan bireylerin aktif çalışan bireylere göre ilişki bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.7: Gelir Durumuna Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt boyutlarının Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark
Korkulu	Düşük	16,87 ± 5,41	17(4-28)	3,196	0,042*	2-3
	Orta	16,87 ± 4,88	17(5-28)			
	Yüksek	15,2 ± 5,26	16(4-25)			
Kayıtsız	Düşük	22,16 ± 7,52	23(6-35)	2,942	0,054	Yok
	Orta	23,04 ± 5,82	23(7-35)			
	Yüksek	21,2 ± 6,08	22(8-33)			
Güvenli	Düşük	19,29 ± 6,01	19(7-34)	2,275	0,104	Yok
	Orta	20,25 ± 5,15	20(7-35)			
	Yüksek	21,25 ± 5,25	21(10-33)			

Tablo 4.7: Gelir Durumuna Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt boyutlarının Değerlendirilmesi (Devam).

	Düşük	17,29 ± 5,29	17,5(7-27)			
Saplantılı	Orta	16,18 ± 4,16	16(4-28)	2,940	0,054	Yok
	Yüksek	15,52 ± 4,54	15,5(4-26)			

*ANOVA

Gelir durumuna göre ilişki ölçekleri anketi alt boyutları değerlendirildiğinde; sadece korkulu bağlanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p=.042$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Korkulu bağlanma stilinde orta gelirli katılımcıların puanları yüksek gelirli bireylerden anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.8: Cinsiyete Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	t	p*
İlişki Bağılanma	Kadın	60,21 ± 12,45	60(28-92)	3,803	0,000*
	Erkek	56,02 ± 13,35	56(21-88)		

*Bağımsız Örneklem T Testi

Cinsiyet açısından ilişki bağımlılığı ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p=0.000$). Kadınların ilişki bağımlılığının erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.9: Yaşa Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	F	p*	Fark**
İlişki Bağılanma	18-20 yaş ¹	59,37 ± 12,38	59(21-86)	2,054	0,105	Yok
	21-24 yaş ²	59,08 ± 11,21	59(29-83)			
	25-30 yaş ³	60,71 ± 15,13	60(28-92)			
	31 yaş ve üzeri ⁴	57,09 ± 13	58(28-91)			

*ANOVA

Yaş açısından ilişki bağımlılığı ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.005$). Kişilerin ilişki bağımlılığı yaş değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.10: Eğitim Durumuna Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
İlişki Bağlanma	İlkokul	59 $\pm$ 15,06	65(34-78)	5,086	0,000*	2-3,2-4, 2-5, 3-5
	Ortaokul	76,33 $\pm$ 11,27	76,5(60-91)			
	Lise	61,26 $\pm$ 15,17	63(21-88)			
	Üniversite	58,66 $\pm$ 12,52	59(28-92)			
	Yüksek Lisans / Doktora	56,12 $\pm$ 10,62	56(34-83)			

*ANOVA

Eğitim durumuna göre ilişki bağımlılığı ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p=0.000$). Gruplar arasındaki farklılıkların saptanması için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Ortaokul mezunlarının ilişki bağımlılığı puan ortalamaları lise, üniversite ve yüksek lisans / doktora gruplarından daha yüksek çıkmıştır. Lise grubunun ilişki bağımlılığı puanları da yüksek lisans \ doktora grubundan anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.11: Medeni Duruma Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
İlişki Bağlanma	Bekar ¹	59,9 $\pm$ 12,47	59(28-92)	2,290	0,059	Yok
	İlişkisi Var ²	59,16 $\pm$ 14,37	59,5(21-88)			
	Evli ³	56,65 $\pm$ 12,64	57(29-91)			
	Boşanmış ⁴	63,13 $\pm$ 12,47	59,5(52-83)			

*ANOVA

Medeni duruma göre ilişki bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Sonuçlara göre ilişki bağımlılığı medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.12: Çalışma Durumuna Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	t	p*
İlişki Bağlanma	Evet	57,55 $\pm$ 13,17	57(28-92)	-2,290	0,012*
	Hayır	60,17 $\pm$ 12,48	60(21-91)		

*Bağımsız Örneklem T Testi

Çalışma durumuna göre ilişki bağımlılığı ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p=0.012$). Sonuçlara bakıldığında çalışmayan bireylerin ilişki bağımlılığı puanlarının, çalışan bireylere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.13: Gelir Durumuna Göre İlişki Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
İlişki Bağlanma	Düşük	63,69 $\pm$ 13,8	62(32-92)	6,976	0,001*	1-2, 1-3
	Orta	58,55 $\pm$ 12,59	59(21-90)			
	Yüksek	55,69 $\pm$ 12,95	55(31-85)			

*ANOVA

Gelir durumuna göre ilişki bağımlılığı ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.001$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Gelir düzeyi düşük olanların ilişki bağımlılığı düzeylerinin, orta ve yüksek gelirliilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.14: Cinsiyete Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	t	p*
Öz Şefkat	Kadın	78,61 $\pm$ 20,19	78(26-124)	-2,869	0,004*
	Erkek	83,50 $\pm$ 18,58	82(30-121)		

*Bağımsız Örneklem T Testi

Cinsiyete göre öz şefkat ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p=0.004$). Erkeklerin öz şefkat düzeyi, kadınlara göre daha yüksek seviyede bulunmuştur.

Tablo 4.15: Yaşa Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
Öz Şefkat	18-20 yaş ¹	77,88 $\pm$ 19,65	76(34-121)	6,862	0,000*	1-4, 2-4, 3-4
	21-24 yaş ²	78,76 $\pm$ 19,18	78(26-124)			
	25-30 yaş ³	76,55 $\pm$ 21,32	78(30-120)			
	31 yaş ve üzeri ⁴	85,42 $\pm$ 18,53	85(44-124)			

*ANOVA

Yaşa göre öz şefkat ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p=0.000$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. 31 yaş ve üzeri grubun öz şefkat düzeyi diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.16: Eğitim Durumuna Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişken	Gruplar	Ort $\pm$ ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
Öz Şefkat	İlkokul ¹	79,0 $\pm$ 22,16	69(56-108)	1,284	0,275	Yok
	Ortaokul ²	75,83 $\pm$ 27,70	70(51-115)			
	Lise ³	78,90 $\pm$ 21,25	78(30-121)			
	Üniversite ⁴	79,59 $\pm$ 19,77	79(26-124)			
	Yüksek Lisans / Doktora ⁵	83,96 $\pm$ 17,63	83(44-122)			

*ANOVA

Eğitim durumuna göre öz şefkat ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Öz-şefkat eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.17: Medeni Duruma Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
Öz Şefkat	Bekar ¹	78,73 ± 19,98	78(26-124)	5,476	0,000*	1-3, 2-3
	İlişkisi Var ²	75,16 ± 21,16	73,5(30-121)			
	Evli ³	85,25 ± 17,74	85(44-124)			
	Boşanmış ⁴	84,37 ± 20,89	86(54-111)			

*ANOVA

Medeni duruma göre öz şefkat ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0.000$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Evli kişilerin öz şefkat düzeylerinin, bekar ve ilişkisi olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.18: Çalışma Durumuna Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	t	p*
Öz Şefkat	Evet	82,15 ± 19,30	82(30-124)	2,465	0,014*
	Hayır	78,20 ± 20,14	76(26-124)		

*Bağımsız Örneklem T testi

Çalışma durumuna göre öz şefkat ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.014$). Sonuçlar incelendiğinde çalışan bireylerin öz şefkat düzeylerinin çalışmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.19: Gelir Durumuna Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Değişkenler	Gruplar	Ort ± ss	M (Min - Max)	f	p*	Fark**
Öz Şefkat	Düşük	75,26 ± 20,71	74(31-124)	3,979	0,019*	1-3
	Orta	80,31 ± 19,39	80(26-124)			
	Yüksek	84,92 ± 20,84	83,5(43-122)			

*ANOVA

Gelir durumuna göre öz şefkat ölçeği incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0.019$). Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Gelir düzeyi düşük olan grubun öz şefkat düzeyi, gelir düzeyi yüksek olan gruba göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

4.3 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.20: Bağlanma Stilleri ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.

	İlişki Bağımlılığı	Korkulu	Kayıtsız	Güvenli	Saplantılı
İlişki Bağımlılığı	1				
Korkulu	,336** ,000	1			
Kayıtsız	,117** ,004	,533** ,000	1		
Güvenli	-,390** ,000	-,444** ,000	-,150** ,000	1	
Saplantılı	,396** ,000	,040 ,332	-,291** ,000	-,197** ,000	1

Bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; ilişki bağımlılığı ölçeği ile korkulu bağlanma stili ($r= ,336$ $p=,000$), kayıtsız bağlanma stili ($r= ,117$ $p=,004$) ve saplantılı bağlanma stili ($r= ,396$ $p=,000$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde; güvenli bağlanma stili alt boyutu arasında ise ($r= -,390$ $p=,000$) negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bulgular incelendiğinde bireylerin ilişki bağımlılığı arttığında, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma düzeyleri artacak, güvenli bağlanma düzeyleri azalacaktır. Benzer şekilde bireylerin korkulu, kayıtsız

ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttığında, ilişki bağımlılığı artacak, güvenli bağlanma düzeyleri arttığında ise ilişki bağımlılığı azalacaktır.

4.4 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ VE ÖZ-DUYARLILIK (ÖZ-ŞEFKAT) ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.21: Bağlanma Stilleri ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.

	Öz Şefkat	Korkulu	Kayıtsız	Güvenli	Saplantılı
Öz Şefkat	1				
Korkulu	-,245** ,000	1			
Kayıtsız	-,020 ,622	,533** ,000	1		
Güvenli	,381** ,000	-,444** ,000	-,150** ,000	1	
Saplantılı	-,345** ,000	,040 ,332	-,291** ,000	-,197** ,000	1

Bağlanma stilleri ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde; öz şefkat ölçeği ile korkulu bağlanma ($r = -,245$ $p = ,000$) ve saplantılı bağlanma ($r = -,345$ $p = ,000$) alt boyutları arasında negatif yönde düşük-orta düzeyde; güvenli bağlanma alt boyutu arasında ise ($r = ,381$ $p = ,000$) pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bulgulara göre kişilerin öz şefkat düzeyi arttığında korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyleri azalacak, güvenli bağlanma düzeyleri artacaktır. Benzer şekilde bireylerin korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttığında, öz şefkat düzeyi azalacak, güvenli bağlanma düzeyleri arttığında ise öz şefkat düzeyi artacaktır.

4.5 İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE ÖZ-DUYARLILIK (ÖZ-ŞEFKAT) ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.22: İlişki Bağımlılığı ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.

	Öz Şefkat	İlişki Bağımlılığı
Öz Şefkat	1	
İlişki Bağımlılığı	-,596**	1
	,000	

İlişki bağımlılığı ve öz-şefkat arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; öz şefkat ölçeği ile ilişki bağımlılığı ölçeği ($r = -,596$ $p = ,000$) arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bulgulara bakıldığında bireylerin öz şefkat düzeyi arttığında ilişki bağımlılığı düzeyleri azalacaktır. Benzer şekilde bireylerin ilişki bağımlılığı arttığında, öz şefkat düzeyi azalacaktır.

4.6 BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ

Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılık (şefkat) düzeyinin aracılık rolünün değerlendirildiği çalışmada öz şefkat ve ilişki bağımlılığı ölçeği ile korelasyonu olan bağlanma stilleri alt boyutları aracılık analizine dahil edilmiştir. Bu kapsamda korkulu, güvenli ve saplantılı bağlanma stili alt boyutları sırayla modele dahil edilerek yapısal eşitlik modellemesi oluşturulmuştur.

4.6.1 Korkulu Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi

Korkulu bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılık (şefkat) düzeyinin aracılık rolünün değerlendirildiği analiz neticesinde boyutların ve ölçeklerin anlamlılık düzeyi ve regresyon katsayılarının geçerli olduğu görülmektedir. Tablo 4.23'te modelin uyum indeksleri ve referans değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.23: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.

	Uyum İndeksleri	Uygulama Sonuçları	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Sonuç
χ^2/df	Ki-Kare/Serbestlik Derecesi	2,495	<3	$3 < (\chi^2/df) < 5$	İyi Uyum
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması)	0.061	<0,05	<0,08	Kabul Edilebilir
CFI	Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)	0.986	>0,95	>0,90	İyi Uyum
GFI	Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)	0.972	>0,90	>0,85	İyi Uyum
AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)	0.942	>0,90	>0,80	İyi Uyum

Kaynak: Jöreskog ve Sörbom, 1984; Meydan ve Şeşen, 2011

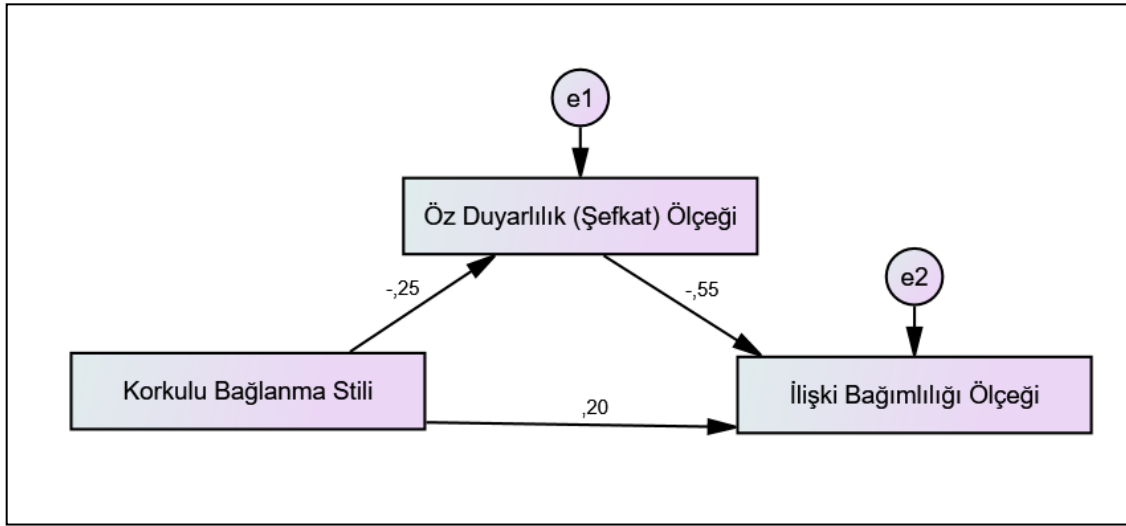
Yapısal Eşitlik Modeli çerçevesinde gerçekleştirilen analizlerde anlamsız çıkan değerlerin olmadığı, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir olduğu ve modelin geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.24: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi.

			Standardize Regresyon Katsayısı (β)	Kritik Oran (C.R.)	*p
ÖDO	<---	Korkulu Bağlanma	-,245	-6,214	,000*
İBO	<---	Korkulu Bağlanma	,202	-16,714	,000*
İBO	<---	ÖDO	-,546	6,186	,000*

Korkulu bağlanma stili, öz duyarlılık ölçeğini negatif olarak etkilemektedir ($\beta = -.245$ %95 GA, $p = .000$). Bir birim korkulu bağlanma arttığında, öz duyarlılık (şefkat) düzeyi düzeyi %24,5 oranında azalacaktır. Korkulu bağlanma stili, ilişki bağımlılığını ise pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = .202$ %95 GA, $p = .000$). Bir birim korkulu bağlanma stili arttığında, ilişki bağımlılığının %20,2 oranında artacağı belirlenmiştir. Öz Duyarlılık (Şefkat) ise ilişki bağımlılığı düzeyini ($\beta = -.546$ %95 GA, $p = .000$) negatif olarak etkilemektedir. Bir birim Öz Duyarlılık (Şefkat) düzeyi arttığında, ilişki bağımlılığı düzeyi %54,6 oranında azalacaktır.

Şekil 4.1: Korkulu Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolü.



Tablo 4.25: Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi.

	Standardize Regresyon Katsayısı (β)	*p
Korkulu Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Toplam Etkisi	,336	,000*
Korkulu Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Direk Etkisi	,202	
Öz Duyarlılık (Şefkat) Aracılığı ile Korkulu Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki İndirekt Etkisi	,134	,008*

Korkulu bağlanmanın ilişki bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi %33,6 ($\beta=,336$, %95 GA, $p=,000$, [,093/,176]) oranına sahipken, öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin modele dahil edilmesi ile birlikte etkisi %20,2 ($\beta=,202$, %95 GA, $p=,000$, [,093/,176]) oranına düşmüştür. Buna göre, öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin aracılık etkisinin %13,4 olarak bulunduğu, modele dahil edildiğinde korkulu bağlanmanın, ilişki bağımlılığına olan etkisinde azaltıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($\beta=,134$, %95 GA, $p=,005$, [,093/,176]).

Tablo 4.26: Korkulu Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.

Aracı Etki			Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β)	Bootstrap (Lower Bound/Upper Bounds) %95 GA
Korkulu	Bağlanma→	Öz		
Duyarlılık (Şefkat)			,134	,093/,176
	→ İlişki Bağımlılığı			

Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılık (şefkat) düzeyinin aracılık rolü ayrıca bootstrap sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; korkulu bağlanmanın, ilişki bağımlılığına olan etkisinde öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin kısmi olarak azaltıcı bir aracılık etkisi kanıtlanmıştır.

4.6.2 Güvenli Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi

Güvenli Bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılık (şefkat) düzeyinin aracılık rolünün incelendiği analiz sonucunda boyutların ve ölçeklerin anlamlılık düzeyi ve regresyon katsayıları geçerli bulunmuştur. Tablo 5’de modelin uyum indeksleri ve referans değerleri görülmektedir.

Tablo 4.27: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.

	Uyum İndeksleri	Uygulama Sonuçları	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Sonuç
χ^2/sd	Ki-Kare/Serbestlik Derecesi	4,196	<3	$3 < (\chi^2/df) < 5$	Kabul Edilebilir
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması)	0.089	<0,05	<0,08	Kabul Edilebilir
CFI	Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)	0.965	>0,95	>0,90	İyi Uyum
GFI	Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)	0.944	>0,90	>0,85	İyi Uyum
AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)	0.900	>0,90	>0,80	İyi Uyum

Kaynak: Jöreskog ve Sörbom, 1984; Meydan ve Şeşen, 2011

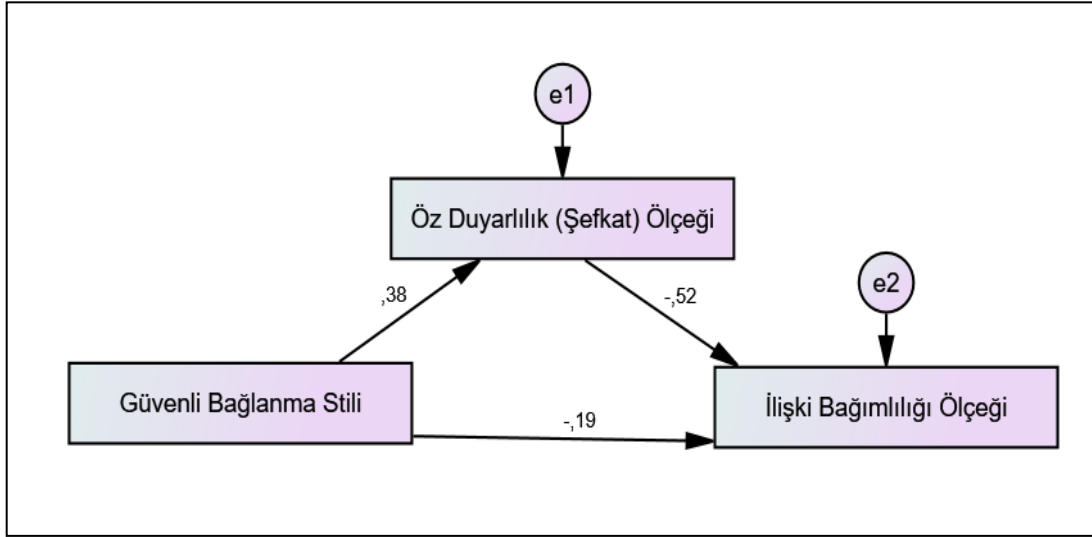
Yapısal Eşitlik Modeli kapsamında yapılan analizlerde anlamlı olmayan değerlerin olmadığı, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir olduğu ve modelin geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.28: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi.

			Standardize Regresyon Katsayısı (β)	Kritik Oran (C.R.)	*p
ÖDO	<---	Güvenli Bağlanma	,381	-4,213	,000*
İBO	<---	Güvenli Bağlanma	-,191	-10,704	,000*
İBO	<---	ÖDO	-,523	4,152	,000*

Güvenli bağlanma stili, öz duyarlılık ölçeğini pozitif olarak etkilemektedir ($\beta = ,381$ %95 GA, $p = ,000$). Bir birim güvenli bağlanma arttığında, öz duyarlılık (şefkat) düzeyi %38,1 oranında artacaktır. Güvenli bağlanma stili, ilişki bağımlılığını ise negatif yönde etkilemektedir ($\beta = -,191$ %95 GA, $p = ,000$). Bir birim güvenli bağlanma stili arttığında, ilişki bağımlılığının %19,1 oranında azalacağı belirlenmiştir. Öz Duyarlılık (Şefkat) ise ilişki bağımlılığı düzeyini ($\beta = -,523$ %95 GA, $p = ,000$) negatif olarak etkilemektedir. Bir birim Öz Duyarlılık (Şefkat) düzeyi arttığında, ilişki bağımlılığı düzeyi %52,3 oranında azalacaktır.

Şekil 4.2: Güvenli Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolü.



Tablo 4.29: Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi.

	Standardize Regresyon Katsayısı (β)	*p
Güvenli Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Toplam Etkisi	-,390	,000*
Güvenli Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Direk Etkisi	-,191	
Öz Duyarlılık (Şefkat) Aracılığı ile Güvenli Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki İndirekt Etkisi	-,199	,007

Güvenli bağlanmanın ilişki bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi negatif yönde %39 ($\beta=-,390$, %95 GA, $p=,000$, $[-,239/-,163]$) oranına sahipken, öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin modele dahil edilmesi ile birlikte etkisi negatif yönde %19,1 ($\beta=-,191$, %95 GA, $p=,000$, $[-,239/-,163]$) oranına düşmüştür. Buna göre, öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin aracılık etkisinin %19,9 olarak bulunduğu, modele dahil edildiğinde güvenli bağlanmanın, ilişki bağımlılığına olan negatif etkisinde azaltıcı bir etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta=-,199$, %95 GA, $p=,005$, $[-,239/-,163]$).

Tablo 4.30: Güvenli Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.

Aracı Etki			Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β)	Bootstrap (Lower Bound/Upper Bounds) %95 GA
Güvenli	Bağlanma→	Öz		
Duyarlılık (Şefkat)			-,199	-,239/-,163
→ İlişki Bağımlılığı				

Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılık (şefkat) düzeyinin aracılık rolü ayrıca bootstrap sonuçlarına göre incelenmiştir. Sonuçlara göre; güvenli bağlanmanın, ilişki bağımlılığına olan etkisinde öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin kısmi olarak azaltıcı bir aracılık etkisi kanıtlanmıştır.

4.6.3 Saplantılı Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi

Saplantılı Bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılık (şefkat) düzeyinin aracılık rolünün incelendiği analiz sonucunda boyutların ve ölçeklerin anlamlılık düzeyi ve regresyon katsayılarının geçerli olduğu tespit edilmiştir. Tablo 1’de modelin uyum indeksleri ve referans değerleri görülmektedir.

Tablo 4.31: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.

	Uyum İndeksleri	Uygulama Sonuçları	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Sonuç
χ^2/sd	Ki-Kare/Serbestlik Derecesi	1,528	<3	$3 < (\chi^2/df) < 5$	İyi Uyum
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması)	0.043	<0,05	<0,08	İyi Uyum
CFI	Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)	0.923	>0,95	>0,90	Kabul Edilebilir
GFI	Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)	0.895	>0,90	>0,85	Kabul Edilebilir
AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)	0.846	>0,90	>0,80	Kabul Edilebilir

Kaynak: Jöreskog ve Sörbom, 1984; Meydan ve Şeşen, 2011

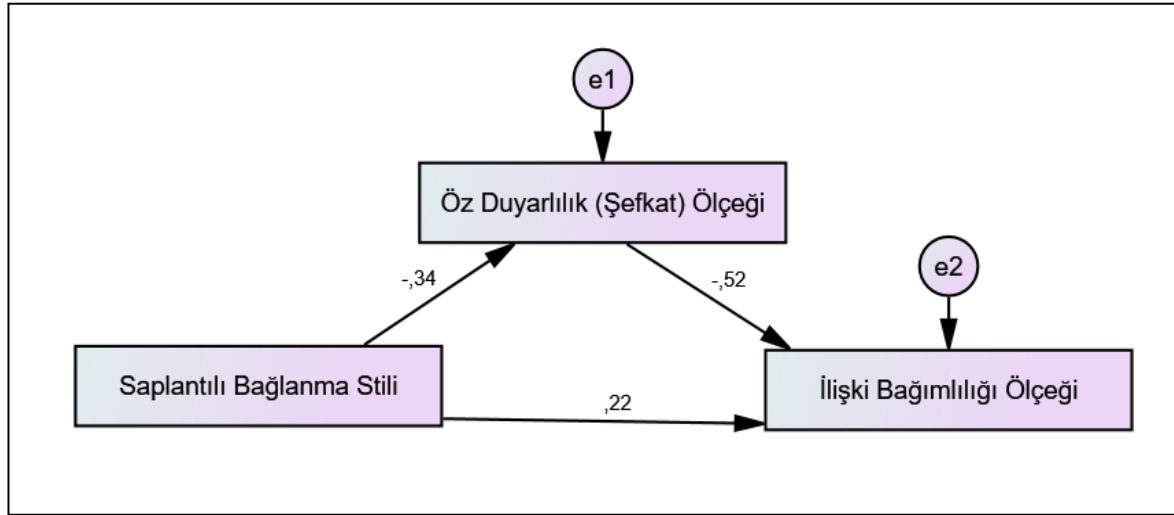
Yapısal Eşitlik Modeli kapsamında gerçekleştirilen analizlerde anlamlı olmayan değerlerin çıkmadığı, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir ve modelin geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.32: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi.

			Standardize Regresyon Katsayısı (β)	Kritik Oran (C.R.)	*p
ÖDO	<---	Saplantılı Bağlanma	-,345	-9,020	,000*
İBO	<---	Saplantılı Bağlanma	,217	-15,477	,000*
İBO	<---	ÖDO	-,521	6,442	,000*

Saplantılı bağlanma stili, öz duyarlılık ölçeğini negatif olarak etkilemektedir ($\beta = -.345$ %95 GA, $p = .000$). Bir birim algılanan saplantılı bağlanma arttığında, öz duyarlılık (şefkat) düzeyi düzeyi %34,5 oranında azalacaktır. Saplantılı bağlanma stili, ilişki bağımlılığını ise pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = .217$ %95 GA, $p = .000$). Bir birim saplantılı bağlanma stili arttığında, ilişki bağımlılığının %21,7 oranında artacağı belirlenmiştir. Öz Duyarlılık (Şefkat) ise ilişki bağımlılığı düzeyini ($\beta = -.521$ %95 GA, $p = .000$) negatif olarak etkilemektedir. Bir birim Öz Duyarlılık (Şefkat) düzeyi arttığında, ilişki bağımlılığı düzeyi %52,1 oranında azalacaktır.

Şekil 4.3: Saplantılı Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Rolü.



Tablo 4.33: Yapısal Eşitlik Modellemesi İle Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi.

	Standardize Regresyon Katsayısı (β)	*p
Saplantılı Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Toplam Etkisi	,396	,000*
Saplantılı Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Direk Etkisi	,217	
Öz Duyarlılık (Şefkat) Aracılığı ile Saplantılı Bağlanmanın İlişki Bağımlılığı Üzerindeki İndirekt Etkisi	,180	,005*

Saplantılı bağlanmanın ilişki bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi %39,6 ($\beta=,396$, %95 GA, $p=,000$, [,139/,228]) oranına sahipken, öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin modele dahil edilmesi ile birlikte etkisi %21,7 ($\beta=,217$, %95 GA, $p=,000$, [,139/,228]) oranına düşmüştür. Buna göre, öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin aracılık etkisinin %18 olarak bulunduğu, modele dahil edildiğinde saplantılı bağlanmanın, ilişki bağımlılığına olan etkisinde azaltıcı bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($\beta=,180$, %95 GA, $p=,005$, [,139/,228]).

Tablo 4.34: Saplantılı Bağlanma Stili ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık (Şefkat) Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.

Aracı Etki			Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β)	Bootstrap (Lower Bound/Upper Bounds) %95 GA
Saplantılı	Bağlanma→	Öz		
Duyarlılık (Şefkat)			,180	,139/,228
	→ İlişki Bağımlılığı			

Genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılık (şefkat) düzeyinin aracılık rolü ayrıca bootstrap sonuçlarına göre incelenmiştir. Sonuçlara göre; saplantılı bağlanmanın, ilişki bağımlılığına olan etkisinde öz duyarlılık (şefkat) değişkeninin kısmi olarak azaltıcı bir aracılık etkisi kanıtlanmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışma sonucunda elde edilen bulgular incelenmiş ve demografik özellikler ile aracılık ilişkisi açısından literatürdeki başka çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

5.1 DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN DAĞILIMINA İLİŞKİN SONUÇLAR

Araştırmadaki katılımcıların demografik dağılımları değerlendirildiğinde %66,9'u kadın, %31,6'sı 31 yaş ve üzeri, %62,0'si üniversite mezunu, %50,6'sı bekar, %51,4'ü aktif çalışan, %78,2'si ekonomik durumu orta, %28,6'sı anne eğitim durumu ilkökul, %24,5'i baba eğitim düzeyi lise ve üniversite olduğu belirlenmiştir. Dağılım Tablo 4.1 de yer almaktadır.

5.1.1 Demografik Özelliklerin Bağlanma Stilleri Değişkeni ile İlişisinin Tartışılması

Bağlanma stillerinin, cinsiyet değişkenine yönelik araştırma bulguları incelendiğinde; korkulu, kayıtsız ve güvenli bağlanma boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Saplantılı bağlanma boyunda ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bağlanma stillerinden korkulu ve kayıtsız bağlanma kadınların lehine; güvenli bağlanma ise erkeklerin lehine farklılaşmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda (Alay, 2018; Azman, 2016; Kubar, 2017) benzer şekilde güvenli bağlanma boyutunun erkeklerin lehine farklılaştığı fakat diğer bağlanma boyutlarında farklılaşma görülmediği bulunmuştur. Diğer taraftan Nemutlu'nun (2020), bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ve Majidova'nın (2019), bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada araştırma elde edilen bulgulara benzer şekilde kayıtsız bağlanma düzeyi kadınların lehine çıkmıştır fakat diğer bağlanma boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yine yapılan başka bir çalışmada da (Koser ve Barut, 2020) benzer şekilde güvenli ve korkulu bağlanma boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuş, erkeklerin güvenli bağlanma stili, kadınların ise korkulu bağlanma stili daha yüksek çıkmıştır. Bir başka açıdan Karaduman (2017) yeme davranışı ve bağlanma stili arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında saplantılı bağlanma düzeyinin erkeklerin lehine olduğunu; diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Bazı araştırmalarda ise kadın ve erkeklerin bağlanmanın tüm boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Gezer,

2001; Işınsu, 2003; Küçük, 2020; Durak, 2020; Onay, 2023). Tüm bu çalışmalar incelendiğinde literatürde bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeni arasında çeşitli bulgular bulunduğundan dolayı tutarlılığın olmadığı görülmektedir. Tutarlılığın olmamasının sebebi toplumsal normlar ve çocuk yetiştirme stillerinin farklı olmasından dolayı olabilir. Bu durum başka benzeri çalışmaların yapılması gerekliliğini ortaya çıkartmaktadır.

Bağlanma stillerinin yaş değişkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Literatüre bakıldığında ise araştırma bulgusundan farklı olarak bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığına dair çalışmalara rastlanmaktadır (Girgin, 2018). Güvenli bağlanma alt boyutunda 31 yaş ve üzeri grubun güvenli bağlanma puanları 18-20 yaş ve 21-24 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. 31 yaş ve üzeri grup en yüksek puanı almıştır. Literatüre bakıldığında araştırma bulgusuyla benzer şekilde yapılan bazı çalışmalarda da güvenli bağlanma puanının yaş arttıkça yükseldiği görülmektedir (Yavuz, 2018; Kandaz, 2018). Yaş arttıkça hayat içerisinde karşılaşılan yaşam olayları ve deneyimler de artmaktadır (Erözkan, 2011). Bunun doğrultusunda yaş arttıkça yaşanan deneyimlerin artmasıyla birlikte güvenli bağlanmanın da artabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma stillerinin eğitim düzeyi değişkenine yönelik araştırma bulguları incelendiğinde sadece güvenli bağlanma alt boyutuyla anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Eğitim düzeyi yüksek lisans/ doktora olan bireylerin güvenli bağlanma ortalamalarının lise ve üniversite gruplarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin empati becerileri, sağlıklı iletişim ve problem çözme becerileri yüksektir (Samuk, 2022). Buradan hareketle eğitim düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanlarının da artabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına benzer şekilde yapılan bir çalışmada da güvenli bağlanma boyutunda eğitim düzeyi yüksek bireylerin lehine farklılaşma görülmüştür (Samuk, 2022). Yapılan bazı araştırmalarda ise bağlanma stilleri ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir (Tanış, 2014; Çeçen, 2017; Barış, 2021; Köksal, 2022).

Bağlanma stillerinin medeni durum değişkenine yönelik araştırma bulguları incelendiğinde tüm bağlanma boyutlarında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bekar bireylerin, ilişkisi olanlara göre korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu; evli olanlara karşı korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin yüksek olduğu; evli olanlara karşı güvenli

stillerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilişkisi olanların, evli bireylere göre saplantılı bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde bulgularımıza benzer şekilde evli bireylerin güvenli bağlanma puanlarının diğ er gruplara göre daha yüksek bulunduğ una dair yapılan çalışmalar görölmektedir (Tekinsoy,2023). Uzun süreli ilişkiler kurmada ve sürdürmede güvenli bağlanmanın önemli bir faktör olduğu yapılan çalışmalarda görölmektedir (Curun ve Çapkın, 2014; Şenkal ve Işıklı, 2015; Turan ve Duy, 2020; Uluyol, 2014). Bundan dolayı evli bireylerin güvenli bağlanma puanlarının diğ er gruplardan daha yüksek olduğu düşünölmektedir.

Bağlanma stillerinin çalışma durumu değışkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma alt boyutlarında aktif çalışmayan bireylerin puanı daha yüksek çıkarken; güvenli bağlanma alt boyutunda ise aktif çalışan bireylerin puanı aktif çalışmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bulgulara bakıldığında aktif çalışmayan bireylerin güvensiz bağlanma puanlarının ; aktif çalışan bireylerin ise güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görölmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin problem çözme becerileri, sağlıklı iletişim kalıpları ve diğ er yetkinliklerinden dolayı iş hayatında daha başarılı olabilecekleri düşünölmektedir (Subaşı ve Kazan, 2020).

Bağlanma stillerinin gelir durumu değışkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde sadece korkulu bağlanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görölmektedir. Korkulu bağlanma stilinde orta gelirli katılımcıların puanları yüksek gelirli bireylerden anlamlı derecede yüksektir. Yapılan çalışmalarda da (Cebeci, 2009; Yıldız, 2020) araştırmanın bulgularına gelir düzeyi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Konyalıoğlu (2002) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin daha çok güvenli bağlanma; düşük gelir düzeyindeki öğrencilerin de daha çok kaygılı bağlanma stiline sahip olduğunu belirtmiştir. Literatürdeki farklı bulguların, değışen çocuk yetiştirme yöntemleri, uzman görüşleri ve çocuk yetiştirme konusunda uzmana başvurma yöntemleri gibi faktörlerden kaynaklanabileceğı düşünölmektedir.

5.1.2 Demografik Özelliklerin İlişki Bağımlılığı Değişkeni ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Yapılan çalışmada ilişki bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadınların ilişki bağımlılığı puanları erkeklerin ilişki puanlarına göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda da benzeri sonuçlar görülmektedir. Örneğin üniversite öğrencileri ile ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelendiği çalışmada (Mukba, 2013) kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine yapılan bazı çalışmalarda da (Cengiz, 2018; Havaçeliği, 2013; Sezen, 2017; Yıldırım, 2020) kadınların ilişki bağımlılığı düzeyi erkeklerinkine oranla fazla bulunmuştur. Yabancı literatür incelendiğinde ise araştırmanın sonuçlarıyla benzer bulgulara rastlanabildiği gibi, ilişki bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı araştırmalar da bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda ise kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldığı görülürken (Cowan ve Warren, 1994), ilişki bağımlılığı puanları arasında cinsiyet farklılığı olmayan araştırmalarda bulunmaktadır (Dear ve Roberts, 2002; Demir Uzun, 2021; Küçükyıldız, 2022). Hatta bazı araştırmalarda ise erkeklerin ilişki bağımlılığı puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Martsolf, Hughes-Hammer, Estok ve Zeller, 1999). Toplumsal normlar ve kadınlara atfedilen özellikler incelendiğinde; insanları memnun etme, duyarlılık, yardım severlik, özgecilik, başkalarına aşırı odaklanma gibi özelliklerin kadınlara aitmiş gibi kabul edildiği görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde de ilişki bağımlılığı kavramı için kadınsı hastalık kavramının kullanıldığı görülmüştür (Haaken, 1993). Fakat araştırma sonuçlarının çeşitliliği incelendiğinde ekonomi, medeni durum, sosyal farklılıklar gibi unsurların da etkili olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda araştırmaların çeşitliliği bu alandaki daha detaylı çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

İlişki bağımlılığına yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Yani ilişki bağımlılığı yaş değişkeni açısından farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularıyla benzer sonuçlar veren çalışmalar mevcuttur (Şahnaoğlu, 2021; Gürek, 2022). Fakat yaş ortalaması ile ilişki bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulan araştırmalara da rastlanmaktadır (Sheldon ve ark., 2006; Rubinstein, 2007; Arslan, 2017; Barak, 2018; Küçükyıldız, 2022; Yörük ve Kaylı, 2024). Orta yaş ve sonrasında, bireyler genellikle daha sağlam ve uzun

sürekli ilişkiler kurma eğilimindedir (Carstensen vd., 2006). Aynı zamanda yaşla birlikte bireyin olgunlaşması artmaktadır (Bowlby, 2008). Bu durum bağımlı ilişkilerden kurtulmasında etkili olabilmektedir.

İlişki bağımlılığına yönelik araştırma bulgularına bakıldığında eğitim seviyesi açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ortaokul mezunlarının ilişki bağımlılığı puan ortalamaları lise, üniversite ve yüksek lisans / doktora gruplarından daha yüksek çıkmıştır. Lise grubunun ilişki bağımlılığı puanları da yüksek lisans \ doktora grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırma bulguları eğitim düzeyi yükseldikçe ilişki bağımlılığının azaldığını göstermektedir. Bu bilgi literatür bilgisiyle örtüşmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda da (Yıldırım, 2020; Demir Uzun ,2021; Özdemir ve Buzlu, 2019) eğitim düzeyinin yükselmesiyle ilişki bağımlılığı puanlarının azaldığı görülmektedir. Bireylerin aldıkları eğitim sayesinde kendilerine güvenleri ve farkındalıkları artmaktadır (İnkaya, 2023). Dolayısıyla da bu bireylerin ilişki bağımlılığına karşı daha sağlam bir duruş sergiledikleri düşünülmektedir.

İlişki bağımlılığına yönelik bulgular incelendiğinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. İlişki bağımlılığı medeni durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelendiği bir çalışmada da (Cengiz, 2018) ilişkisi olan bireyler ile ilişkisi olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Yapılan bazı çalışmalarda da (Gürek, 2022; Yörük ve Kaylı, 2024) araştırma sonuçlarına benzer bir şekilde medeni durumun ilişki bağımlılığını etkilemediği görülmüştür. Şahnaoğlu (2021) ve Küçük yıldız (2020) ise çalışmalarında, medeni durumun ilişki bağımlılığı üzerindeki etkisine dair farklı bir bulgu sunarak, bekar bireylerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bulguların çeşitliliği bu konuda yapılan çalışmaların arttırılmasına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

İlişki bağımlılığına yönelik bulgular incelendiğinde çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Çalışmayan kişilerin, ilişki bağımlılık puanları çalışan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırma bulguları çalışan bireylerin ekonomik özgürlüklerini kazanmanın verdiği güç ve bağımsızlık hissinden dolayı ilişkiye bağımlılıklarının çalışmayan bireylere göre daha az olabileceğini düşündürmektedir. Alanyazın incelendiğinde ilişki bağımlılığı ve çalışma değişkeni hakkında bir bulguya rastlanmamıştır.

İlişki bağımlılığına yönelik bulgular incelendiğinde gelir durumu açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip olanların ilişki bağlanma düzeylerinin, orta ve yüksek gelirli bireylere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin ekonomik güçlükler yaşaması, temel ihtiyaçları karşılamada zorlanmaları benlik saygısında düşüşe yol açabilmektedir (Erözkon, 2009). Bu durumun da bireyin ilişkiye bağımlılığını daha çok artırabileceği düşünülmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda ise (Fischer ve Spann, 1991; Mukba, 2013) ilişki bağımlılığı ile gelir seviyesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

5.1.3 Demografik Özelliklerin Öz-Şefkat Değişkeni ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Öz-şefkat puanlarının cinsiyet değişkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde erkeklerin lehine farklılaşma görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda da sonuçlara benzer şekilde erkeklerin öz-şefkat düzeyleri kadınlara oranla daha fazla bulunmuştur (Neff ve Vonk, 2009; Neff, 2003b; Aşçı, 2021; Çengel, 2022). Kadınların geleneksel toplumlarda kendilerinden önce diğerlerini düşünmesi daha fedakar olmanın kadına yüklenen bir rol olmasından dolayı öz-şefkat puanlarının erkeklere göre daha düşük çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir (Aşçı, 2021). Ayrıca kadınların daha olumsuz düşünce ve eleştirme eğiliminde olması, olumsuz duyguları daha yoğun yaşamaları, ruminatif düşüncelerinin de daha fazla olmasının bu sonuca yol açabileceği düşünülmektedir (Devore, 2013). Yapılan bazı çalışmalarda ise araştırma bulgusundan farklı olarak öz-şefkat puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir (Özyeşil, 2011; Dilmaç ve diğerleri, 2009; Bulgan, 2021; Dönmez, 2022; Özçelik Keskin, 2022).

Öz-şefkat puanlarının yaş değişkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde 31 yaş ve üzeri grubun öz-şefkat düzeyi diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Öz şefkat, kişinin kendi yaşadığı zorluklar karşısında duygusal olarak hassas ve açık olmasını, bu zorluklarla başa çıkma isteğini ve kendisine sevgiyle yaklaşmasını içerir (Neff, 2003a). Zaman ilerledikçe yaşanan deneyimlerin öz şefkati farklı şekillerde etkileyebileceği öngörülebilir. Bluth ve arkadaşları'nın (2017) yaptıkları bir çalışmada da ileriki yaşlardaki bireylerin öz-şefkat puanlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Yine yapılan başka bir çalışmada da (Allen, Goldwaaser ve Leary, 2012) 33.27 yaş ortalamalı bireyler ile 20.92 yaş ortalamalı yetişkinler karşılaştırılmış öz-şefkat düzeyinin yaş ortalaması 33.27 olan bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öz-şefkat puanlarının eğitim düzeyi değişkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Yapılan bazı çalışmalarda da bulgulara benzer şekilde öz-şefkat ve eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir (Gür, 2020; Aşçı, 2021; Ak, 2021; Ulu, 2022). Yapılan bir çalışmada da lisansüstü eğitim düzeyine sahip kişilerin öz-şefkat puanı diğer eğitim düzeylerindeki bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Özçelik Keskin, 2022). Eğitim düzeyi yüksek bireylerin bilişsel kapasiteleri ve benlik saygıları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Küçükyıldız, 2022). Bu durumun öz şefkat puanlarını da etkileyebileceği düşünülmektedir.

Öz-şefkat puanlarının medeni durum değişkenine göre araştırma sonuçlarına bakıldığında evli bireylerin öz-şefkat düzeyleri diğer gruplara oranla daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda (Peker, 2017; Atlı, 2019) sonuçlara benzer bir şekilde öz-şefkat evli bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin yaşantısında kendisine destek olabilecek birinin varlığı ve paylaşımında bulunmasının öz şefkat düzeyine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Akkuş'un (2022) çalışmasında ise evli ve bekar bireyler arasında öz şefkat açısından anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmaya göre de örneklemin çoğunluğunu kadınların oluşturduğu ve hemşirelerle yapılan bir araştırmada, evli ve bekarlar arasında öz şefkat açısından anlamlı bir fark olduğu fakat bu farkın bekar katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir (Şahin, 2019). Literatürle bulgular arasındaki bu farklılıkların, ölçek farkı ve farklı bir meslek grubundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Ayyıldız, 2023).

Öz-şefkat puanlarının çalışma durumu değişkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. Aktif çalışan grubun öz-şefkat puanı çalışmayan gruba göre daha yüksek bulunmuştur. İş yaşamında bulunan bireylerin yaşam deneyiminin artması ve özellikle işle ilgili sorunlara çözüm üretme yeteneği çerçevesinde şekillenen problem çözme becerisinin öz şefkat düzeyini arttırabileceği düşünülmektedir (Vardar, 2019). Literatür incelendiğinde çalışma durumu ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığına dair çalışmaya rastlanmaktadır (Tekcan, 2018).

Öz-şefkat puanının gelir durumu değişkenine yönelik araştırma sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. Gelir düzeyi yüksek olan kişilerin öz-şefkat puanları diğer gruplara oranla daha yüksek bulunmuştur. Gerçekleştirilen başka bir çalışmada da araştırma sonucuna benzer şekilde gelir seviyesi yüksek olan ailelerin öz-şefkat puanlarının,

gelir seviyesi düşük ve orta olan ailelerle karşılaştırıldığında daha yüksek ortalama değerlere sahip olduğu görülmektedir (Bakır ve Demirli, 2020). Öz-şefkat bireyin acılarını kabullenip şefkatle iyileştirmesiyle ilişkili bir kavramdır (Deniz ve Sümer, 2010). Kişinin yaşamla uyum içerisinde olup acılarını kabullenip iyileştirmesi için sosyal etkileşime ve iletişime gereksinimi vardır, dolayısıyla bu aktiviteleri yapabilmek için maddi güce gereksinim hisseder (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Literatürdeki bazı çalışmalarda ise öz-şefkatle gelir durumunun farklılaşmadığı görülmektedir (Açıkgöz, 2019; Neff ve Vonk, 2009; Battal, 2022).

5.2 BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmadaki bulgular incelendiğinde korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde, kayıtsız bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde; güvenli bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bu bulgulara göre kişilerin korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri puanı arttığında ilişki bağımlılığı puanları da artacaktır. Güvenli bağlanma stilleri puanı arttığında ise ilişki bağımlılıkları azalacaktır. Bebeklik döneminde oluşan bağlanma stilleri bireylerin gelecekteki kişiliğini, yakın ilişkilerini, davranış biçimlerini oluşturmaktadır (Bowlby, 1969; Hamarta, 2004; Kapçı ve Küçüker, 2006). Bundan dolayı bireylerin bağlanma stillerinin yetişkinlikteki kurulacak yakın ilişkilerin bağımlılık derecesini etkilediği düşünülmektedir. Korkulu bağlanan bireylerin kendilerine yönelik inançları olumsuzdur. Kendilerini sevilmez, değersiz ve öz güvensiz görmektedirler. İlişkilerinde reddedilmekten korkarlar ve sıklıkla duygusal gel-git yaşamaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999). Bu sebeplerden dolayı korkulu bağlanan bireylerin ilişki bağımlılığının da aynı yönde artması beklenen bir sonuçtur. Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelendiği bir çalışmada da (Cengiz, 2018) araştırma bulgusuyla benzer şekilde ilişki bağımlılığıyla korkulu bağlanma arasında anlamlı pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki görülmektedir.

Saplantılı bağlanan bireyler kendilerini sevilmez ve değersiz görmektedirler. İlişkilerinde çok fazla kaygılanmakla birlikte sürekli kendilerini partnerlerine kanıtlama ve beğendirme çabası içerisine girmektedirler. Aynı zamanda bu bireyler terk edilmekten çok fazla

korktukları için bağımlı davranışlar sergilemektedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Saplantılı bağlanan bireylerin kıskançlık düzeylerinin fazla olması, güvensiz, kuşkucu ve yapışkan tavırları ilişki bağımlılığına sahip olan bireylerin kişilik özellikleriyle benzer olduğu da görülmektedir. Literatürde yapılan bir çalışmada da (Cengiz, 2018; Springer, Britt ve Schlenker, 1998; Sezen, 2017) araştırma bulgusuyla benzer şekilde ilişki bağımlılığı ile saplantılı bağlanma arasında anlamlı, pozitif ve orta düzeyde bir ilişki görülmektedir.

Kayıtsız bağlanan kişiler kendilerine ilişkin pozitif fakat diğerlerine karşı negatif algılara sahiptirler. Bu bireyler yakın ilişkilerden kendilerini korumak için temastan kaçınır, ilişkilere karşı kötümser yaklaşır çünkü yakınlığı özgürlüğün kaybedilmesi olarak görür ve azaltmaya çalışırlar (Levine ve Heller, 2018). Aynı zamanda kayıtsız bağlanan bireyler ilişkisel problemlerini yok sayar ve önemsizleştirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireylerde güvensiz bağlanma geliştirdikleri ve ilişki kurduklarında problemler yaşadıkları için araştırma bulgularında ilişki bağımlılığıyla pozitif yönde zayıf ilişki çıkması muhtemel sonuç olarak değerlendirilmektedir. Yapılan bir çalışmada (Cengiz, 2018) ise araştırma bulgusundan farklı bir şekilde kayıtsız bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

Güvenli bağlanan bireyler kendilerini değerli, sevebilir hissetmekte ve başkalarını da aynı şekilde değerli görmekteyizler. Bu bireylerin sorunları daha iyi çözebildikleri, yakın duygusal bağ kurabildikleri, sağlıklı ilişkiler yaşayabildikleri görülmektedir. Aynı zamanda bu bireyler başkalarıyla yakın ilişki kurabildikleri için ilişki kaygılarının daha düşük olduğu öngörülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu özellikler incelendiğinde güvenli bağlanan bireylerin kendilerine öz güvenleri yüksek ve başkalarına karşı olumlu algılara sahip olduklarından dolayı bağımlı davranışları tercih etmedikleri düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada da bağımlılık üzerine, 22 çalışma karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve araştırma bulgusuyla benzer şekilde güvenli bağlanmayla bağımlılık davranışları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Sümer vd., 2015). Üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada da (Mukba, 2013) araştırma bulgusuna benzer şekilde güvenli bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

5.3 BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile öz-şefkat düzeyi arasında negatif yönde düşük; güvenli bağlanma stili ile öz-şefkat seviyesi arasında ise pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde bireylerin korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri yüksek olduğunda öz-şefkat düzeyinin azaldığı görülmektedir. Bireylerin güvenli bağlanma stili yüksek olduğunda ise öz-şefkat düzeylerinin yükseldiği ortaya konulmuştur. Bu durum doğrultusunda bakım verenine güvenli bir bağlanma geliştiren birey, kendi değerini ve sevgiyi hak ettiğine inanarak kendisine karşı anlayışlı ve şefkatli bir tavır sergileyebilirken, güvensiz bağlanma geliştiren kişi, kendisini değersiz hissetme inancını pekiştirerek daha sert ve yargılayıcı bir tutum sergileyebilir (Neff, 2021). Böylelikle, kişinin bağlanma stili, kendi ve dünyaya bakış açısını etkiler ve öz şefkat düzeyiyle ilişkilidir. Özetle öz-şefkat bireyin erken dönemlerinde gelişmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2016). Güvenli bağlanan bireyler, kendilerini kabul etme açısından daha ileride, diğerleriyle daha sağlıklı ilişkileri olan, özsaygı düzeyleri yüksek ve olumsuz durumlarla başa çıkmada daha dayanıklı insanlar oldukları için, öz-şefkatleri güvensiz bağlanan bireylere kıyasla daha yüksek olabilir (Neff ve Beretvas, 2013). Yapılan çalışmalar (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Beretvas, 2013) incelendiğinde de araştırma bulgularıyla benzer şekilde güvenli bağlanan bireylerin yüksek öz-şefkat düzeyine; güvensiz bağlanan bireylerin ise düşük öz-şefkat düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da benzeri şekilde öz şefkat ile saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır (Baykal ve arkadaşları, 2019).

5.4 İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI İLE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışma sonuçları incelendiğinde ilişki bağımlılığı ile öz-şefkat arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki görülmektedir. Bulgulara göre bireylerin ilişkiye bağımlılıkları arttıkça öz-şefkat düzeyleri azalmaktadır veya bireylerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça ilişkiye bağımlılıkları azalmaktadır.

İlişki bağımlılığında bazı kişilik özelliklerinin risk faktörü olduğu bilinmektedir. Bireylerin düşük özsaygı, özgüven eksikliği, duyguları ifade etmede zorlanma, takıntılı düşünceler ve

güvensizlik gibi kişilik özellikleri ilişki bağımlılığına yol açabilir (Spann, 1989). Çünkü kendini sevmeyen, güvenmeyen bireyler ilişkilerinde kendilerini değerli, sevebilir görmez ve partnerine güvenmekte sıkıntı yaşarlar. Bu durum bireylerin ilişkilerine yansır aşırı kıskanç davranışlarda ve ilişkiye bağımlı davranışlarda bulunurlar (Topkara, 2011). Öz-şefkat düzeyi düşük olan bireylerin özellikleri incelendiğinde ise negatif duygulara odaklandıkları, duygularını ifade etmekte zorlandıkları, kendilerini olumsuz olarak değerlendirdikleri, özgüvenlerinin düşük olduğu ve kendilerini kabullenmekte sıkıntı yaşadıkları görülmektedir (Allen, Goldwaaser ve Leary, 2012). Bu bilgiler doğrultusunda öz-şefkati düşük bireyler ile ilişki bağımlısı bireylerin özellikleri arasında benzerlik olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde ilişki bağımlılığı ile öz-şefkat arasında negatif yönde orta düzeyde kolerasyon bulunması beklenen bir sonuçtur. Ek olarak öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkilerinin daha sağlıklı ve sürdürülebilir olduğu da belirtilmiştir. Çünkü öz şefkat düzeyi yüksek bireyler ikili ilişkilerde daha az savunmacı tutumlar sergiler, çatışma dili yerine uzlaşmayı tercih eder, olumsuz duygulara odaklanmak yerine kabullenip aşmaya çalışırlar (Gilbert ve Iron, 2005).

Ulaşılabilen literatür taramasında ilişki bağımlılığı ile öz-şefkat arasında yapılan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak öz-şefkat seviyesi fazla olan kişilerin daha sağlıklı ilişkiler kurduklarına yönelik çalışmalar mevcuttur. Örneğin Neff ve Beretvas (2013) çalışmalarında, bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olmasının romantik ilişkilerinde olumlu davranışları etkileyebileceğini öne sürmüşler ve ilişki memnuniyeti ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Aynı çalışmada Neff ve Beretvas (2013), yüksek öz-şefkate sahip kişilerin eşleri tarafından daha şefkatli, sıcakkanlı ve anlayışlı; daha az agresif ve kontrolcü olarak algılandığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Neff (2003b), öz-şefkati düşük olan bireylerin olumsuz duygulara takılı kaldığını ve bu durumun eşleri de dahil olmak üzere diğer kişilere karşı daha agresif davranışlar sergilemelerine neden olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, yüksek düzeyde öz-şefkatin, bireyleri ilişkide kendilerini değerli hissetmeye, düşüncelerini ifade etmeye ve mutlu olmaya yönlendirdiği ve ilişkideki iyiliğe katkıda bulunduğu saptanmıştır (Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve Pommier, 2013).

5.5 BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ VE TARTIŞILMASI

Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün incelendiği çalışmada sadece öz şefkat ve ilişki bağımlılığı ölçekleri ile kolerasyonu olan bağlanma stilleri analizi değerlendirilmiştir. Diğer taraftan kayıtsız bağlanma stili ile öz şefkat değişkeni ile anlamlı bir düzeyde ilişkisi bulunmadığı için aracılık analizine dahil edilmemiştir. Sonuçlara göre, korkulu, güvenli ve saplantılı bağlanmayla ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracılık rolü tespit edilmiştir.

Yapılan aracılık analizleri sonucunda korkulu bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi olarak azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Buna göre korkulu bağlanma stili arttıkça ilişki bağımlılığıda artmaktadır fakat öz şefkat devreye girdiğinde bu ilişkiyi kısmi olarak azaltmaktadır. Güvenli bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz şefkatin negatif yönde kısmi olarak azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Bu sonuca göre güvenli bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır ve bu ilişkiye öz şefkat dahil edildiğinde negatif yöndeki etki azalmaktadır. Saplantılı bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide de öz şefkatin kısmi olarak azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Buna göre saplantılı bağlanma arttıkça ilişki bağımlılığıda artmaktadır fakat öz şefkat ilişkiye dahil edildiğinde bu ilişki kısmi olarak azalmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde öz şefkatin devreye girdiğinde korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkileri azalttığı; güvenli bağlanmayla ilişki bağımlılığı arasındaki negatif ilişkiyi de azalttığı görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle öz şefkatin güvenli bağlanmaya katkıda bulunduğu ilişki bağımlılığını azalttığı görülmektedir.

Özetle birey, yaşamın ilk yıllarında oluşturduğu içsel temsiller aracılığıyla kendisi ve çevresine dair inançlar geliştirir. Olumlu zihinsel temsiller geliştiren birey kendisinin değerli ve sevilebilir aynı zamanda başkalarının da güvenilebilir ve sevilebilir olduğunu düşünür. Bu bireylerin ilişkilerinde bağımlı olma eğilimleri diğer bireylere göre daha düşüktür özgüvenleri ve öz-şefkatleri ise daha yüksektir. Yapılan çalışmalarda da öz şefkatin bağlanma figürleriyle erken bakım deneyimleri ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010). İlişki bağımlılığı ve bağlanma stilleri ile ilgili yapılan bir derleme çalışmasında da güvenli bağlanma ve bağımlılık davranışları arasında

negatif yönde ilişki gözlemlenirken; güvensiz bağlanmanın ise bağımlılık için risk oluşturduğu belirtilmiştir (Sümer vd., 2015).

Bu çalışmada kullanılan bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve öz şefkat değişkenleri ilk defa bir çalışmada birlikte kullanılmıştır. Bununla birlikte araştırmada değişkenlerin birbiriyle ilişkili olabileceği, yapılan literatür taramasında görülmüştür. Araştırmanın literatürdeki bu eksikliği tamamlayacağı ve bu konuda bundan sonra yapılacak ilişkili diğer çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.



6. SONUÇ

Bu bölümde değerlendirmeler ve önerilerinden bahsedilmektedir. Sonuçlar, bu alandaki gelecekteki çalışmalar için katkı sağlamakta ve farklı bir perspektif sunmaktadır.

İlişki bağımlılığı son zamanlarda sıklığı ve önemi artan davranışsal bağımlılıklar içerisinde yer almaktadır. İlişki bağımlılığı bireyi ruh sağlığı, beden sağlığı, iletişim, özgüven gibi birçok yönden olumsuz etkilemektedir. Ülkemizde ilişki bağımlılığı çalışmalarının daha kısıtlı olduğu görülmektedir. Bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve öz-şefkat değişkenleri literatürde ilk kez birlikte çalışıldığı için literatüre katkı sağlayabileceği ve davranışsal bağımlılık literatürüne de katkısının olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre korkulu, saplantılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasında pozitif kolerasyon saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasında ise negatif kolerasyon bulunmuştur. Buna göre çocuklukta kurulan güvensiz bağlanma stillerinin ileriki yaşlarda ilişki bağımlılığı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu değerlendirilmesi yapılabilir. Bu doğrultuda bağlanma stillerinin önemi üzerine çalışmalar genişletilmelidir. Özellikle yakınlık ihtiyacının en fazla hissedildiği ve yakın ilişki deneyimlerinin en çok yaşandığı genç yetişkin bireylere yönelik farkındalık çalışmaları arttırılmalıdır.

Araştırmanın sonuçlarına göre korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile öz şefkat düzeyi arasında negatif kolerasyon bulunurken güvenli bağlanma stili ile öz şefkat düzeyi arasında ise pozitif kolerasyon bulunmuştur. İlişki bağımlılığı ile öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde ise negatif kolerasyon saptanmıştır. Buna göre güvensiz bağlanma stilleri ve ilişki bağımlılığının, öz şefkat düzeyiyle arasında negatif ilişki olduğu değerlendirilmesi yapılabilir.

Çalışmadan elde edilen diğer bir sonuç ise korkulu, saplantılı ve güvenli bağlanma stilleri ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracılık etkisidir. Korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi olarak azaltıcı etkisi görülürken güvenli bağlanma stili ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide ise öz şefkatin negatif olan ilişkiyi kısmi olarak azaltıcı etkisi belirlenmiştir. Bu doğrultuda bağlanma stillerinin ileriki yaşlarda kurulan ilişkilerdeki bağımlılığı ve öz-

şefkat düzeyini etkileyebileceği değerdendirme yapılabılır. Bu durum öz şefkatin önemli olduğu ve ilişkide bağımlılığa karşı koruyucu bir etmen olabileceği şeklinde değerdendirilebilir. Özetle öz-şefkat temelli psikoeğitimler, farkındalık çalışmaları arttırılmalıdır. Bireysel ve özellikle çift terapilerinde bilinçli farkındalık ve öz-şefkat konuları çalışılmalıdır. Bunlara ek olarak yükseköğrenim kurumlarında bilinçli farkındalık ve öz-şefkat uygulamalarının bir eğitim veya ders olarak sunulmasının genç yetişkin bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmasında yardımcı olabileceği düşünölmektedir.



REFERANSLAR

- Açıkgoz, S. (2019). *Sosyal ve ekonomik destek hizmet modelinden yararlanan ailelerin öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çankırı örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aggar, C., Samios, C., Penman, O., Whiteing, N., Massey, D., Rafferty, R., & Stephens, A. (2022). The impact of COVID-19 pandemic-related stress experienced by Australian nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31(1), 91-103.
- Ainsworth, M. D. S. (2006). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. *Attachment across the life cycle* (pp. 41-59). Routledge.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333.
- Ak, G. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Akın, A. (2010). Özduyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34(152).
- Akkuş, S. (2022). *The mediator role of self-compassion on the relationship between perfectionism and subjective well-being in young adults*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177.

- Alan, H. (2011). *Doğum sonrası dönemde sosyal desteğin anne bebek bağılılığına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alay, S. (2018). *Bakım merkezlerinde psikoz hastalarına bakım vericilerde bağlanma stili, iş stresi yükü ve iyilik hali*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: Hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(1), 70-78.
- Ançel, G., & Kabakçı, E. (2009). Psychometric properties of the Turkish form of codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(6), 441-453.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Arntz, A. (2012). Schema therapy for Cluster C personality disorders. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (pp. 397-414). Willey Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119962830>
- Arslan, R. (2017). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aşçı, B. (2021). *Kişilik bozuklukları, mükemmeliyetçilik, öfke ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

- Aydin, B. (2016). *Toplumsal dışlanma ve aidiyet kısılcacında bağımlı gençlik (Konya örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ayyıldız, A.Z. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Azman, F. (2016). *Sayısal ve sözel bölümlerde lisans eğitimini tercih etmiş öğrencilerin bağlanma stili farklılıkları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125.
- Bakır, D. ve Demirli, C. (2020). Öğrenme güçlüğü, otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerde öz şefkat ve aile desteği algısının ebeveynlik stresine etkisinin incelenmesi. *Hümanist Perspektif*, 2(3), 271-282. <https://doi.org/10.47793/hp.794207>
- Balkan, İ.K. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Barad, J. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the dalai lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29.
- Barak, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile kişiler arası bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Bir vakıf üniversitesi örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Barış, Ş. (2021). *Çok eşli evlilikten doğmuş kişilerin yakın ilişkilerindeki bağlanma stillerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Başdemir, S. (2021). *Maternal bağlanmanın erken çocukluk gelişimi bilgisi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir.
- Başer Baykal, N., Kalay Usta, T., Kılıç Memur, H. N., Şirin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının, bağlanma stilleri ve ilişki durumları bakımından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1023-1032. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2524>
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayar, Ö., & Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Baykan, N. (2014). *Anne-baba tutumları ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sultanbeyli ilçesi örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beattie, M. (1992). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden Publishing.
- Bireda, M.R. (1999). *Aşk bağımlılığı*. (M. Erkmén, Çev.) İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 1-20.
- Bowlby, EJM (2008). *Bağlanma: Bağlanma ve kaybetme 1*. Rasgele ev.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, vol. 2: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969).
- Bowlby, J. (2014a). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması*. (M. Kamer, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 85. (Orijinal eserin basım tarihi 1979).
- Bozkurt, A. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri, aile içi eşler arası şiddet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı.
- Briggle, A., & Briggle, C. (2015). Love addiction: What's love got to do with it? In M. S. Ascher & P. Levounis (Eds.), *The behavioral addictions* (pp. 153–172). American Psychiatric Publishing.
- Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Hazelden Publishing.
- Bulgan, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile siber zorba ve siber mağdur olmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Bulwer, M. (2006). *Treatment development in problem and pathological gambling* (Doctoral dissertation, University of South Africa).

- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bynum, D., Boss, B. J., Schoenhofer, S., & Martsolf, D. (2012). The development and testing of the codependency-overeating model in undergraduate social science students in a Mississippi College. *SAGE Open*, 2(4), 2158244012465763.
- Canvannah, J. C., & Balnchard-Fields, F. (2002). *Adult development and aging: Belmont*. CA: Wadsworth /Thomson Learning.
- Carstensen, L. L., Mikels, J. A., & Mather, M. (2006). *Aging and the intersection of cognition, motivation, and emotion*. In Handbook of the Psychology of Aging (6rd eds) (pp. 343-362).
- Cebeci Turan, Simge C., (2009). *Tam aileye ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaşları arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi olma ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Çengel, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde flört şiddetine yönelik tutum, bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkide, öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Cengiz, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cooper, M. (1995). Applying the codependency model to a group for families of obsessive-compulsive people. *Health & Scial Work*, 20(4), 272-278.

- Cooper, ML, Frone, MR, Russell, M. ve Mudar, P. (1995). Olumlu ve olumsuz duyguları düzenlemek için içmek: Alkol kullanımının motivasyonel bir modeli. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 69(5), 990.
- Cowan, G., & Warren, L. W. (1994). Codependency and gender-stereotyped traits. *Sex Roles*, 30, 631-645.
- Cretser, G. A., & Lombardo, W. K. (1999). Examining codependency in a college population. *College Student Journal*, 33(4), 629-629.
- Crothers, M., & Warren, L. W. (1996). Parental antecedents of adult codependency. *Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 231-239.
- Curun, F. ve Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(1), 1-22.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dear, G. E., & Roberts, C. M. (2002). The relationships between codependency and femininity and masculinity. *Sex Roles*, 46, 159-165.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 1-11.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dereli, E. (2018). *Yetişkin bireylerde eşbağımlılık, bağlanma ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Devore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *McNair Scholars Research Journal*, 9(1), 5-12.
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dönmez, S. (2022). *Alkol ve madde bağımlılarında içselleştirilmiş damgalanma ve öz-şefkat ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dupree, A. T. (2010). The impact of parental codependency on children with mental health conditions.
- Dupree, W. J., White, M. B., Olsen, C. S., & Lafleur, C. T. (2007). Infidelity treatment patterns: A practice-based evidence approach. *The American Journal of Family Therapy*, 35(4), 327-341.
- Durak, Y. (2020). *Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Paladin
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Eds.). New York: Norton
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and life cycle*. New York: WW Norton&Company.
- Erözkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 56-66.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(3), 60-74.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281.
- Fischer, J. L., & Crawford, D. W. (1992). Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 7(3), 352-363.

- Fischer, J. L., & Spann, L. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), 87-100.
- Flores, P. J. (2001). Addiction as an attachment disorder: Implications for group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 51(1), 63-81.
- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. Jason Aronson.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Fuller, J. A., & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-24.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gezer, Z. Ü. (2001). *The relationship between attachment styles of adolescents and their family environments* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of bowen theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14(1), 25-35.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In *Compassion* (pp. 263-325). Routledge.
- Girgin, B., & Şik, B. A. (2018). Çatalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 41-54.
- Gönül, E. (2008). *Kimlik statülerinin 22-30 yaşlar arasındaki genç yetişkinlerin yaşadığı kaygı düzeyi ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grant, JE., Potenza, MN., Weinstein, A. ve Gorelick, DA. (2010). Davranışsal bağımlılıklara giriş. *Amerikan Uyuşturucu ve Alkol Bağımlılığı Dergisi*, 36(5), 233-241.

- Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürek, M. (2022). *Romantik ilişkilerde psikolojik şiddetin ilişki bağımlılığı ve nesne ilişkileri çerçevesinde incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Haaken, J. (1993). From al-anon to acoa: Codependence and the reconstruction of caregiving. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 18(2), 321-345.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Harrison, J. & Gray, B. (2019). *Codependent cure: The no more codependency recovery guide for obtaining detachment from codependence relationships (Narcissism and codependency, book 1)*. Pardi Yayıncılık.
- Havaçeliği, D. (2013). *Partner ilişkilerindeki ilişki bağımlılığının ebeveyn bağlanma stilleri ve madde kullanımı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- İmamoğlu, S. (2018). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- İnkaya, T. (2023). *Romantik ilişkideki bireylerin bağlanma stillerinin duygu durumları ve birbirlerine bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Irvine, L. J. (1995). Codependency and recovery: Gender, self, and emotions in popular self-help. *Symbolic Interaction*, 18(2), 145-163.
- Işınsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Jeremiah, D., & Joan, M. G. (1993). Use of bowen theory. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 14(1), 25-35.
- Kalkan, M. (2008). The relationship of psychological birth order to irrational relationship beliefs. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(4), 455-466.
- Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kapçı, E. G., & Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Karaduman, M. (2017). *Bağlanma stiline yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keklik, Ö. (2021). *Kaygı bozukluğu tanısı almış ve almamış yetişkinlerde bağlanma stiline incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G., & Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.

- Knox, J. (1999). The relevance of attachment theory to a contemporary jungian view of the internal world: Internal working models, implicit memory and internal objects. *Journal of Analytical Psychology*, 44(4), 511-530.
- Knudson, T. M., & Terrell, H. K. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *The American Journal of Family Therapy*, 40(3), 245-257.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64(1), 231-245.
- Köksal, S. (2022). *Algılanan ebeveyn tutumlarının sınır kişilik özelliği ve yetişkin bağlanma stilleri üzerinde yordayıcı etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Konyalıoğlu, A. P. (2000). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki, bağlanma tarzları ve kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koser, İ. E., & Barut, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1765-1789.
- Kubar, M. (2017). *Lise örnekleminde bağlanma stili ve benlik saygısının duygusal yeme ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Küçükyıldız, A. (2022). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travması ve benlik saygısının ilişki bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Lancer, D. (2012). *Codependency for dummies*. New Jersey: Wiley.

- Lancer, D. (2017). Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 2(2), 21-22.
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078-1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.
- Levine, A., & Heller, R. (2018). *Bağlanma- aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları* (E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Aganta Kitap.
- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E., & Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 79.
- Loughead, T. A. (1991). Addictions as a process: Commonalties or codependence. *Contemporary Family Therapy*, 13(5), 455-470.
- Maccoby, E. E. ve Masters, J. C. (1970). Attachment and dependency. P. H. Mussen (Eds.). *Carmichael's manual of child psychology* (2. Cilt, ss. 73–157) içinde. New York: Wiley
- Majidova, F., & İpek, M. (2020). Bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.
- Martsof, 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.
- Marvin, R. S., & Greenberg, M. T. (1982). Preschoolers' changing conceptions of their mothers: A social-cognitive study of mother–child attachment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1982(18), 47-60.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Mukba, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncüyıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Muris, P. ve Maas, A. (2004). Ortalamanın altında entelektüel yeteneklere sahip, kurumsallaşmış ve kurumsallaşmamış çocuklarda bağlanma stiline ilişkin ilişkili olduğu güçlü yönler ve zorluklar. *Çocuk Psikiyatrisi ve İnsan Gelişimi*, 34, 317-328.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2021). *Öz şefkat*. (E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2008b). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept. J. Bauer ve H. A. Wayment (Eds.) *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95- 106). Washington: APA Books.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion: Erratum. *Mindfulness*, 7(4), 1009. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0560-6>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Neff, K., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-106.
- Nemutlu, B. (2020). *Bilişsel çarpıtmaların çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Onay, S. (2023). *Yetişkin bireylerdeki evlilik kaygısı ve ilişkideki karar verme becerilerinin bağlanma stilleri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Onur, B. (2004). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Onur, B. (2006). *Gelişim psikolojisi*. İmge Yayınevi: İstanbul.
- Özçelik Keskin, M. (2022). *Depresyonun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve öz-şefkat*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, N. ve Buzlu, S. (2019). Codependency in nurses and related factors. *Annals of Medical Research*, 26(7), 1145-51.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Panaghi, L., Ahmadabadi, Z., Khosravi, N., Sadeghi, M. S., & Madanipour, A. (2016). Living with addicted men and codependency: The moderating effect of personality traits. *Addiction & Health*, 8(2), 98.
- Peele, S., & Brodsky, A. (1974). Love can be an addiction. *Psychology Today*, 8(3), 22-26.
- Peele, S., Brodsky, A., & Arnold, M. (1992). *Truth about addiction and recovery*. Simon and Schuster.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Roncone, R., Mazza, M., Ussorio, D., Pollice, R., Falloon, I. R., Morosini, P., & Casacchia, M. (2007). The questionnaire of family functioning: A preliminary validation of a standardized instrument to evaluate psychoeducational family treatments. *Community Mental Health Journal*, 43, 591-607.
- Rounsaville, B. J., Weissman, M. M., Prusoff, B. A., & Herceg-Baron, R. L. (1979). Marital disputes and treatment outcome in depressed women. *Comprehensive Psychiatry*, 20(5), 483-490.
- Rubinstein, G. (2007). Two behavioural indicators of dependency and the five-factor model of personality. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(3), 333-342.
- Rusnáková, M. (2014). Codependency of the members of a family of an alcohol addict. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 647-653.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal*, 36, 21-30.
- Şahin, T. (2019). *Çocuk onkoloji/hematoloji alanında çalışan hemşirelerde öz-şefkat ve ikincil travmatik stresin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Koç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Şahnaoğlu, H. (2021). *Çocukluk travmalarıyla ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Samuk, U. (2022). *Yetişkin bağlanma stilleri ile sahte benliğin evlilik yaşamı üzerindeki rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schaeffer, B. (2013). *Sevgi mi? Bağlılık mı?* (8. Baskı). (A.A. Atay, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Schudson, Z. C., Manley, M. H., Diamond, L. M., & van Anders, S. M. (2018). Heterogeneity in gender/sex sexualities: An exploration of gendered physical and psychological traits in attractions to women and men. *The Journal of Sex Research*, 55(8), 1077-1085.
- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67.
- Sezen, B. (2017). *Psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların karşılıklı bağımlılık düzeyleri ve yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L., & Kasser, T. (2006). Does autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 168-178.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki birleştirmelerle genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Spann, L. A. (1989). *Developing a scale to measure codependency* (Doctoral dissertation, Texas Tech University).

- Springer, C. A., Britt, T. W., & Schlenker, B. R. (1998). Codependency: Clarifying the construct. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(2), 141.
- Stafford, L. L. (2001). Is codependency a meaningful concept? *Issues in Mental Health Nursing*, 22(3), 273-286.
- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Oruçlular, Y., & Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 16(4), 192-209.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31-45.
- Tanhan, F., & Mukba, G. (2014). Spann-Fischer ilişki bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179-190.
- Taniş, Z. İ. *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tekinsoy, P. (2023). *Yetişkinlerin kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve finansal tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Thompson, R. A. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 113-120.
- Tolstikova, A. (2010). Codependency in families with alcohol-dependent persons. *Medical Health and Science Journal*, 2(2), 95-99.
- Toole, E. M. (1991). *Study of stress influences on women religious children of alcoholics*. Loyola College in Maryland.
- Topkara, M. (2011). *İlişkilerin psikolojisi*. İstanbul: Karma Kitaplar.
- Turan, R., & Baki, D. U. Y. (2020). Self-esteem, attachment, gender roles and social approval as predictors of the attitudes toward dating violence. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(56), 1-36.
- Türk, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin yaşam doyumu ile ilişkisinde maneviyatın aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Uluyol, F. M. (2014). *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uzun, Z. M. D. (2021). *Bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide özyeterliliğin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, Z.M.D. (2021). *Bağlanmanın dağılması, ilişkinin kirlenmesi ve sosyal medyanın temizlenmesi arasındaki ilişkide özyeterliliğin aracı rolü* (Yüksek Lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vardar, S. (2019). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684-689.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wells, M. C., Hill, M. B., Brack, G., Brack, C. J., & Firestone, E. E. (2006). Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(4), 71-84.
- Yates, J. G., & McDaniel, J. L. (1994). Are you losing yourself in codependency? *AJN The American Journal of Nursing*, 94(4), 32-36.
- Yavuz, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yıldırım, A. (2020). *Kronik kalp yetmezliği olan hastaların bakım vericilerinde depresif belirtiler ve karşılıklı bağımlılık*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin evlilik beklentisi ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yörük, D., & Kaylı, D. S. (2024). Üniversitede öğrenim gören kadın öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 14-27.
- Yörükan, T. (2011). *Bir erken yaş sosyalleşmesi olarak bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

EK A

A.1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu tez çalışması Altınbaş Üniversitesi Klinik Psikoloji öğretim üyesi Esra Gül Koçyiğit danışmanlığında Klinik Psikoloji öğrencisi Ayşenur Ergül tarafından yürütülmektedir. Tezin amacı genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesidir. Katılım gönüllük esasına dayanır. Sorulara mümkün olduğu kadar gerçek fikrinizi yansıtan cevaplar veriniz. Doğru ya da yanlış cevap söz konusu değildir. Çalışma da kimlik belirleyici herhangi bir bilgi gerekmemektedir. Yanıtlarınız gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek ve bireysel hiçbir değerlendirme yapılmayacaktır. Alınan tüm bilgiler bilimsel amaç ile kullanılacak ve kullanım sırasında özenle korunacak ve gizli tutulacaktır. Bu bir onam formudur ve bu formu onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak anketlerde sizi rahatsız eden bir soru ile karşılaşırsanız ya da çalışmaya devam etmek istemezseniz yarıda bırakma hakkına sahipsiniz.

Çalışmaya destek verdiğiniz için teşekkür ederiz.

A.2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Eğitim Düzeyiniz: Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek Lisans / Doktora ()

Medeni durumunuz: Bekar () İlişkisi Var () Evli () Boşanmış () Eşini Kaybetmiş

Mesleğiniz:

Aktif Çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Sosyo-Ekonomik Durumunuzu Nasıl Değerlendirirsiniz? Düşük () Orta () Yüksek ()

Anne Eğitim Düzeyi: Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek Lisans / Doktora ()

Baba Eğitim Düzeyi: Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek Lisans / Doktora ()

A.3 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Açıklama: Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç

Beni kısmen

Tamamıyla

Tanımlamıyor.

tanımlıyor.

beni tanımlıyor

1.Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3.Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım	1	2	3	4	5	6	7
4.Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim	1	2	3	4	5	6	7
5.Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6.Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7.İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8.Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9.Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10.Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13.Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14.Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15.Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16.Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7

18.Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yaklaştığında rahatsızlık duyarım	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22.Başkalarının bana bağlanmalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23.Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24.Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana ,benim istediğim kadar yaklaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26.Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27.İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28.Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29.Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla , benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30.Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

A.4 SPANN- FİSCHER İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Lütfen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (x) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız.		Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Benim için karar vermek zordur.	1	2	3	4	5	6
2	Benim için hayır demek zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Benim için zarif biçimde yapılan iltifatları kabul etmek zordur						
4	Bazen odaklanmam gereken sorunlar olmadığında, kendimi adeta sıkın ya da boş hissederim.	1	2	3	4	5	6
5	Kendileri için yapabilecekleri şeylerde, başkaları için genellikle bir şey yapmam.	1	2	3	4	5	6
6	Kendim için güzel bir şey yaptığımda genellikle kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
7	Çok fazla kaygılanmam.	1	2	3	4	5	6
8	Hayatımdaki insanlar, yaptıkları şeyleri değiştirdiklerinde, kendi kendime bir şeylerin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5	6
9	İlişkide bulunduklarımin her zaman yanlarında bulunurum ancak onlar nadiren benim yanımda bulunurlar.	1	2	3	4	5	6
10	Bazen diğer ilişki ve sorumlulukları ihmal edecek kadar sadece bir kişiye odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
11	Bana acı veren ilişkiler kuran biri gibiyim.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle, başkalarının (içimdeki) “gerçek beni” görmelerine izin vermem.	1	2	3	4	5	6
13	Biri beni üzdüğünde uzun zaman içimde tutarım, ancak bir süre sonra patlarım.	1	2	3	4	5	6
14	Çatışmalardan kaçınmak için genellikle her yolu denerim.	1	2	3	4	5	6
15	Sık sık, ürktücü ya da kötü bir şeyler olacağına dair içimde bir his olur.	1	2	3	4	5	6
16	Sıklıkla başkalarının gereksinimlerini kendiminkilerin önüne koyarım.	1	2	3	4	5	6

A.5 ÖZ DUYARLILIK ÖLÇEĞİ

Bu ölçekte sizden beklenen, her bir ifadeyi okuduktan sonra kendinizi değerlendirerek 1'den 5'e kadar olan seçeneklerde size en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir.

Derecelendirme: 1: Hiçbir zaman 2: Nadiren 3: Sık Sık 4: Genellikle ve 5: Her Zaman

		Hiç Bir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5