

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDEKİ DUYGUSAL
BAĞIMLILIĞA BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGULARI İFADE
ETMENİN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu KES

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDEKİ DUYGUSAL
BAĞIMLILIĞA BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGULARI İFADE
ETMENİN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu KES

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Burcu KES tarafından hazırlanan “Romantik İlişkisi Olan Bireylerdeki Duygusal Bağımlılığa Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etmenin Etkisi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 31/01/2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Burcu KES

31.01.2025



ÖN SÖZ

Bugün bu sürecin sonuna gelmemde büyük katkısı olan, destekleyici bir tutumla deneyimlerini esirgmeden aktaran, çalışmanın titizlikle yürütülmesini sağlayan, tanıştığım için minnettar olduğum değerli tez danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e katkı ve emekleri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitim sürecimde bilgi ve deneyimlerini her koşulda aktarmaya çalışan, mesleğimde günden güne ilerlerken, mesleki süpervizyon sürecimde de desteğini her zaman hissettiğim, bilgileriyle, tecrübeleriyle ve değerleriyle benim yoluma ışık tutan değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a ve bu süreçte kendilerinden çok değerli bilgiler edindiğim, her koşulda yanımda hissettiğim, koşulsuz destek veren değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU, Uzm. Dr. Zafer TAPANCI, Uzm. Dr. Pelin TAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN ve Doç. Dr. Anıl GÜNDÜZ'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecimin başladığı günden bugüne kadar bana destek olan tüm aileme ve arkadaşlarıma öncelikle çok teşekkür ederim. Hayatım boyunca yanımda olup beni destekleyen, üzerimde sayısız emekleri olan koşulsuz kabulü ve koşulsuz sevgiyi en derinlerden bana hissettiren ve öğreten annem Sevil KES ve babam Yıldırım KES'e sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi borç bilirim. Yüksek lisans sürecimde dahil olmak üzere hayatımın her alanında her zaman yanımda hissettiğim, korkularımı ve kaygılarımı kendisinin desteği ile halledebildiğim, sorunları birlikte çözmekten keyif aldığım benim için ailemden farksız olan, beni hep en önde alkışlayan değerli Burak AYVAZPINARI'na çok teşekkür ederim.

Burcu KES

31.01.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. Romantik İlişki	4
1.1.1. Romantik İlişki Kuramları.....	5
1.1.1.1. Evrimsel Kuram.....	5
1.1.1.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı.....	6
1.1.1.3. Furman ve Wehner'in Romantik İlişki Kuramı.....	7
1.1.2. Romantik İlişkiler ile İlgili Yaklaşımlar.....	7
1.1.2.1. Sigmund Freud'un Yaklaşımı.....	7
1.1.2.2. Carl Jung'un Yaklaşımı	7
1.1.2.3. Jeffery Young'un Yaklaşımı	8
1.2. Duygusal Bağımlılık	8
1.2.1. Duygusal Bağımlılık Kuramları	9
1.2.1.1. Bilişsel Kuram	9
1.2.1.2. Psikodinamik Kuram	10
1.2.1.3. Öğrenme Kuramı	11
1.2.2. Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılık.....	12
1.2.3. İşlevsel Olan Duygusal Bağımlılık.....	12
1.3. Bağlanma.....	13
1.3.1. Bağlanma Kuramları.....	13
1.3.1.1. John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	13
1.3.1.2 Ainsworth'un Bağlanma Kuramı	14
1.3.2. Bebeklik Döneminde Bağlanma.....	15
1.3.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	16
1.3.4. Bağlanma Stilleri	16
1.3.4.1. Hazan ve Shaver'ın Üç Tip Bağlanma Modeli.....	16

1.3.4.1.1. Güvenli Bağlanma	17
1.3.4.1.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma	17
1.3.4.1.3. Kaçınan Bağlanma.....	18
1.3.4.2. Dörtlü Bağlanma Modeli	18
1.3.5. Romantik İlişkide Bağlanma	19
1.4. Duygu	20
1.4.1. Duygu Kuramları	20
1.4.1.1. James Lange Kuramı	20
1.4.1.2. Cannon-Bard Kuramı	21
1.4.1.3. Schachter-Singer İki Faktörlü Duygu Kuramı	21
1.4.2. Duyguları İfade Etme	21
1.4.2.1. Duyguları İfade Etme Kuramları	23
1.4.2.1.1. Psikanalitik Kuram	23
1.4.2.1.2. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	23
1.4.2.1.3. Hümanistik Kuram	23
1.5. Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Üzerine Yapılan Yayın ve Araştırmalar	24
1.5.1. Duygusal Bağımlılık ile İlgili Çalışmalar.....	24
1.5.2. Bağlanma Stili ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	25
1.5.3. Duyguları İfade Etme ile ilgili Yapılan Çalışmalar.....	27
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	28
2.1. Araştırmanın Örneklemi	28
2.2. Araştırma Modeli	28
2.3. Veri Toplama Araçları.....	28
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	28
2.3.2. Duygusal Bağımlılık Ölçeği	28
2.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	29
2.3.4. Duyguları İfade Etme Ölçeği.....	29
2.4. Verilerin Toplanması İşlemi.....	29
2.5. Verilerin Analizi	29
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	31
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular.....	31
3.2. Gruplar Arasındaki Farklılıkların Karşılaştırılması.....	34
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	39

BÖLÜM 4: TARTIŞMA	41
4.1. Duygusal Bağımlılık ile Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki	41
4.2. Güvenli Bağlanma ve Duyguları İfade Etmenin Duygusal Bağımlılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	43
4.3. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Kavramlarının Cinsiyete Göre Farklılıkları.....	45
4.4. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etmenin Birliktelik Türleri ve Sürelerine Göre Farklılıkları	47
4.5. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Kavramlarının Romantik İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Farklılıkları	49
4.6. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Kavramlarının Ebeveynleriyle İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Karşılaştırması.....	50
SONUÇ ve ÖNERİLER	52
KAYNAKÇA.....	54
ÖZ GEÇMİŞ	71

KISALTMALAR

DBÖ : Duygusal Bağımlılık Ölçeği

DİEÖ : Duyguları İfade Etme Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular	30
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bulgular	31
Tablo 3: Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular	32
Tablo 4: Katılımcıların Romantik İlişki ve Ebeveynlerle İlişkilerini Değerlendirmelerine Yönelik Bulgular	32
Tablo 5: Katılımcıların Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Yönelik Bulgular	33
Tablo 6: Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	33
Tablo 7: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	34
Tablo 8: Katılımcıların Romantik İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	35
Tablo 9: Katılımcıların Ebeveynleriyle İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	36
Tablo 10: Katılımcıların İlişki Türlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	37
Tablo 11: Katılımcıların Romantik İlişki Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	38
Tablo 12: Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Duyguları İfade Etme ve Duygusal Bağımlılık Değerleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 13: Güvenli Bağlanmanın Duygusal Bağımlılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 14: Duyguları İfade Etmenin Duygusal Bağımlılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	40

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 : Benlik Modeli	18
-------------------------------	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Romantik İlişkisi Olan Bireylerdeki Duygusal Bağımlılığa Bağlanma Stilleri ve

Duyguları İfade Etmenin Etkisi

Burcu KES

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Ocak, 2025 – 71 sayfa

Duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme romantik ilişkiler ile ilgili çalışmalarda önemli kavramlardır. Bağlanma stili ve duyguları ifade etme, romantik ilişki içindeki bireyin duygusal bağımlılığını etkileyebilmektedir. Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan bireylerdeki duygusal bağımlılığa bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin etkisini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca araştırma değişkenlerine ait veriler cinsiyet, romantik ilişki türü ve süresi, romantik ilişki ve ebeveynleriyle olan ilişkiyi değerlendirmelerine göre karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’den romantik ilişki içerisinde olan 180 kadın ve 175 erkek olmak üzere 355 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Bağımlılık Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilere göre, bağlanma stili alt boyutlarından güvenli bağlanma, duyguları ifade etme alt boyutlarından olumlu duygu, olumsuz duygu ve duygusal bağımlılık arasında çok zayıf pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme cinsiyete göre karşılaştırılmış, anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin birliktelik türü ve sürelerine göre karşılaştırılmış, anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin romantik ilişkilerini ve ebeveynlerini değerlendirmelerine göre karşılaştırılmış, anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Araştırmadan elde edilen veriler ve analiz sonuçları ilgili literatür kapsamında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişkiler, duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri, duyguları ifade etme

ABSTRACT

Istanbul Kent University, Postgraduate Education Institute

**The Effect of Attachment Styles and Expressing Emotions on Emotional Dependence in
Individuals in Romantic Relationships**

Burcu KES

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

January, 2025 - 71 pages

Emotional dependency, attachment styles, and emotional expression are key concepts in studies related to romantic relationships. Attachment styles and emotional expression can influence an individual's emotional dependency within a romantic relationship. This study aims to examine the effects of attachment styles and emotional expression on emotional dependency in individuals involved in romantic relationships. Additionally, the data related to the study variables were compared based on gender, type and duration of romantic relationships, and evaluations of participants' relationships with their romantic partners and parents.

The sample of the study consisted of 355 adult individuals from Turkey, including 180 women and 175 men, who were in romantic relationships. Data collection tools included the Sociodemographic Information Form, the Emotional Dependency Scale, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and the Emotional Expression Scale. According to the findings, a very weak but significant positive correlation was found between secure attachment (a subdimension of attachment styles), positive and negative emotions (subdimensions of emotional expression), and emotional dependency ($p < 0.01$). Emotional dependency, attachment styles, and emotional expression were compared based on gender, and significant differences were found ($p < 0.05$). When emotional dependency, attachment styles, and emotional expression were compared according to the type and duration of the romantic relationship, significant differences were observed ($p < 0.05$). Similarly, significant differences were identified when emotional dependency, attachment styles, and emotional expression were compared based on participants' evaluations of their romantic relationships and their relationships with their parents ($p < 0.05$). The findings and analyses were discussed within the context of the relevant literature, and various recommendations for future studies were provided.

Keywords: Romantic relationships, emotional dependency, attachment styles, emotional expression.

GİRİŞ

Birey, bebeklik döneminden itibaren psikososyal ve kişilik gelişimi ihtiyaçlarını doyurabilmek için başkaları ile duygusal bağ kurma ihtiyacı içerisinde olmaktadır. Bebeklikte bakım veren ile başlayan duygusal bağ, yetişkinlik dönemine doğru artık daha yoğun bir şekilde romantik ilişkiler üzerinden ele alınabilecek bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal bağ kurma ihtiyacı doğrultusunda sağlıklı ilişkiler kurulabildiği gibi sağlıklı ilişkiler de kurulabilmektedir (Arntz, 2005). Krich (2022) tarafından aktarılan bilgilere göre, Horney sağlıklı ilişkilerdeki önde gelen duygunun “sevme” olduğunu vurgularken, sağlıklı ilişkide önde gelen duygunun daha çok bireyin kendini güvende hissetme ihtiyacı ve buna karşılık karşısındakinin kendi kaygısını en aza indirme beklentisi olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle romantik ilişkilerinde sağlıklı ilişki geliştiren bireylerin sağlıklı bir duygusal bağ kurmak yerine, duygusal bağımlılık geliştirmesi daha olağan bir durum olmaktadır. Duygusal bağımlılık düzeyinde bireyler, süregelen bir şekilde diğer bireyler üzerinden kendi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar (Castelló, 2000). Bu bireyler, sık sık diğer bireyler ile ilişki kurmak isteseler de yalnızlık ve boşluk duygularını yaşar, neredeyse hayatındaki tüm ilişkilerinde terk edilecekleri inancına sahip olurlar (Arntz, 2005).

Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık kavramından bahsedilirken bakım veren ile bebek arasındaki etkileşimin önemli olabileceği düşünülmektedir. Bireyin bakım verenleriyle ilgili kurduğu ilişki bebeklik döneminden itibaren başlamaktadır. Bu kurulan ilişki Bağlanma Kuramı ile ifade edilir. Bowlby’nin kuramında yer alan “Bağlanma” kavramı, Bowlby’nin ilk olarak uyumsuz çocukluklar üzerinde incelemeler yaptığı Londra Çocuk Rehberliği Kliniği’nde tanımlanmıştır (Erzen,2016). Bebeklik döneminde duygusal ve fiziksel ihtiyaçların karşılanma şekli ve karşılanma düzeyi önem taşımaktadır. Bebeğin bakım veren ile ilişkisi doğrultusunda oluşan bağlanma stilleri, sadece bebeklik ile ilgili değil, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde de kurulan kişiler arası ilişki ve iletişimi açıklamaya da yardımcı olmaktadır (Türkön, 2019). Bağlanma kavramı, birçok araştırma ve modellere konu olurken bebekler üzerinden yürütülen bir çalışma sonucunda bağlanma stilleri güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız stillerinden oluşan üç alt boyutlu hale getirilmiştir (Ainsworth, vd., 1978).

Bireyler günlük hayatlarında gün içinde birçok duygu yaşarlar. Yaşanılan bu duyguların da ifade edilmesi ve anlatılması beklenir. Duyguların ifade edilmesi, yaşanılan duygusal durumların sözlü iletişim ve yüz ifadeleri aracılığı ile karşı tarafa iletilmesi anlamına gelmektedir (Kuyumcu, 2011).

Bireyin duyguların farkına varmış oluyor olması ve duygularını istediği şekilde ifade edebilmesi de romantik ilişkilerinde önem taşımaktadır. İfade edilen duygular karmaşık olan düşünceleri ve olayları daha anlaşılabilir ve aşılabilir hale getirmektedir. Bu nedenle duyguların ifade edilmesi romantik ilişkiler üzerinde de daha kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Dörtyol, 2023).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, romantik ilişkisi olan bireylerdeki duygusal bağımlılığa bağlanma stillerinin ve duyguları ifade etmenin etkisine incelemeye yöneliktir. Romantik ilişkisi olan bireylerin duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri gerekli ölçüm araçları ile ölçülecektir. Bunlara ilaveten değişkenlerin katılımcıların cinsiyet, romantik ilişki türü, romantik ilişki süresi, romantik ilişki değerlendirmesi ve ebeveynleri ile ilişkilerinin değerlendirmesi bilgilerine göre karşılaştırılması da amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme becerisi romantik ilişkisi olan bireylerdeki duygusal bağımlılığı etkileyen önemli unsurlar içerisinde yer almaktadır. Yapılan bu araştırma, romantik ilişkisi olan bireylerdeki duygusal bağımlılığa bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin etkisini inceleyen ilk çalışma özelliği taşımaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmadan elde edilen sonuçların literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

- 1) Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme sosyodemografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.
- 2) Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme, romantik ilişki türü ve romantik ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 3) Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal bağımlılık ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 4) Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal bağımlılık ile duyguları ifade etme arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 5) Romantik ilişkisi olan bireylerde duyguları ifade etme duygusal bağımlılığı yordamaktadır.
- 6) Romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri duygusal bağımlılığı yordamaktadır.

- 7) Romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının amaca yönelik, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklere verdikleri yanıtların içtenlikle verildiği varsayımından hareket edilmektedir.
3. Çalışmaya katılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma ölçme araçlarını gönüllü olarak cevaplayan romantik ilişkisi olan 355 yetişkin birey ile sınırlıdır.
2. Veriler internet üzerinden toplanmıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde romantik ilişki, duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri, duyguları ifade etme kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar ile araştırmalara yer verilmektedir.

1.1. Romantik İlişki

Birey, yaşamı boyunca farklı birçok ilişki içerisinde yer almaktadır. Yaşam boyunca gerçekleşen ilişkilerin temelinde aile ilişkileri yer alırken daha sonrasında arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler de bireyin yaşamına dahil olur. Bireylerin karşılıklı bir şekilde yaşanan duygularına ek olarak aralarında bir duygusal bağın olduğu, birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşıladıkları, arzu, paylaşım, aşk ve yakınlık kavramlarının da yer aldığı yakın ilişki, romantik ilişki olarak ifade edilmektedir (Solmuş ve Solmuş 2010). Romantik ilişki kavramı merak edilen ve uzun yıllardır üzerinde araştırmalar yapılan bir konu haline gelmiştir.

Collins (2003)'e göre romantik ilişki kavramı hakkındaki araştırmaların sınıflandırabilmesi için ayrılması gereken beş temel unsur vardır. Bu temel unsurlardan ilki romantik ilişkinin başlamasıdır. Bu ilk unsur; ilk flört yaşına, romantik ilişkinin süresine ve yaşam boyunca var olan flört sayısına karşılık gelmektedir. İkinci unsur partner seçimi kavramı, üçüncü unsur ise romantik ilişkinin içeriğidir. Romantik ilişki süresi boyunca partnerle yapılan ya da yapılamayan aktiviteler bu unsur altında değerlendirmeye alınır. Romantik ilişki çalışmalarında var olan dördüncü unsur romantik ilişki kalitesidir. Romantik ilişki ile gelen olumlu ve keyifli yaşantılar romantik ilişki kalitesi olarak tanımlanmaktadır. Göz önünde bulundurulmuş son unsur ise bilişsel ve duygusal süreçlerdir. Bilişsel ve duygusal süreçler kapsamında ilişki içerisindeki bireylerin algıları, durumlara karşı verilen duygusal tepkiler ve ilişki ile ilgili beklentiler ele alınmaktadır (Bilgiç, 2022).

Connolly ve Goldberg (1999)'e göre romantik ilişki kavramını, aile ilişkileri ya da arkadaşlık ilişkileri olarak da adlandırılan diğer yakın ilişkilerden ayıran dört aşama mevcuttur. İlk aşama “başlatma” aşamasında, daha çok fiziksel beğeni ve çekim öne çıkmaktadır. Bu aşamadan sonra ise “yakın ilişki” kavramı gelir. Burada bireyler birbirleri ile daha çok birlikte zaman geçirmeye, aynı arkadaş grupları içinde olmaya ve birlikte daha çok ortak aktiviteler yapmaya başlamaktadır (Eşici, 2014).

Bu aşamada da belirli bir zaman dilimi geçirilip tamamlandıktan sonra diğer bir yakın ilişki aşaması olan ve “duygusal yakınlığa sahip romantik ilişki” olarak adlandırılan flörtün başlangıç aşaması gelmektedir. Burada birbirleriyle vakit geçiren, duygusal yakınlığa sahip ve duygusal bağ kurmakta olan bireyler daha çok baş başa vakit geçirmeye başlamakta ve romantik ilişki başlamıştır. “Bağlılığın olduğu romantik ilişki” olarak adlandırılan son ve en uzun aşamada ise artık ilişki gittikçe derinleşir ve tercihler doğrultusunda ilişki sonucunda evlilik olabilmektedir (Eşici, 2014).

Başka bir çalışmada ise romantik ilişkilerin üç temel özelliği olduğu söz edilmiştir. Berscheid ve Peplau’e (1983) göre romantik ilişkiler, bağlanma ve sevgi duygusu, psikolojik ihtiyaçların tatmini ve karşılıklı bağımlılık kavramlarından oluşmaktadır (Dinçsoy, 2021). Temelde üç özelliğin olduğu romantik ilişkilerin süresinin daha uzun sürebileceği, bir ya da iki özelliği taşıyan romantik ilişkilerin süresinin ise daha kısa sürebileceği düşünülmektedir. Ancak burada önemli bir nokta ise ilişki sürelerinin sadece ilişki koşulları ile sınırlı kalmıyor olması, başka etkenlerin de tercihleri etkileyebiliyor olmasıdır. Bağlanmanın ya da psikolojik ihtiyaçların karşılanmadığı bir ilişki uzun sürebilirken, üç temel özelliğinde var olduğu bir ilişki başka etkenler doğrultusunda sonlanabilmektedir (Fenar, 2023).

1.1.1. Romantik İlişki Kuramları

1.1.1.1. Evrimsel Kuram

Bireyin yaşamı boyunca romantik ilişkilere ihtiyaç duymasının evrimsel açıdan bir açıklaması bulunmaktadır. Hazan ve Shaver (1987)’a göre romantik ilişki ve aşk, ilişki yaşayan bireylerin ebeveyn olabilmesi, başarılı bir üreme sağlayabilmesi için birbirleri arasındaki bağı kolaylaştıran bir kavram olarak ele alınmaktadır (Clarc, Reis 1988, Akt. Çalık, 2023).

Evrimsel açıdan incelendiğinde erkekler için en fazla önem üreme açısından değerli bir eş bulabilmekken kadınlar için ise çocukları için sosyal ve maddi kaynakların güvence altına alınan bir eş bulunmasıdır (Buss, 1988). Charles Darwin, yaptığı çalışmalarda dişilerin erkeklerden daha seçici olduğu sonucuna ulaşmış ve bu durumu “kadın seçimi” olarak adlandırmıştır. Bu kavrama göre, birey üremeye uygun partnerini bulabilmek için karşı cins tarafından arzulanan bazı kaynaklar sunması gerekir (Buss, 1988).

1.1.1.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson'un bu kuramında, her bireyin gelişiminin yaşam boyu sürmekte olduğunu ve bu gelişimin de sekiz aşaması olduğunu ifade etmektedir. Bu dönemler; Güvene karşı güvensizlik dönemi, bağımsızlığa karşı utanç ve şüphe dönemi, girişimciliğe karşı suçluluk dönemi, üretkenliğe karşı aşağılık duygusu dönemi, kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası dönemi, yakınlığa karşı yalnızlık dönemi, üretkenliğe karşı durağanlaşma dönemi ve son olarak benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi olarak tanımlanmaktadır. Var olan her dönemin bir ucu olumlu bir ucu olumsuz olarak nitelendirilmektedir. Bu dönemler atlanılmadan yaşanır. Her dönemin kendine ait bir çatışması bulunmakta ve bireyin bu çatışmaları atlatabilmesi de her dönem için farklı görevler doğrultusunda olmaktadır (Çalık,2023).

Kuramda romantik ilişki açısından öncelikli olan dönemler “güvene karşı güvensizlik” ve “yakınlığa karşı yalnızlık” dönemleridir. “Güvene karşı güvensizlik” dönemi, bebeklik dönemine denk gelir. Bu dönemde yenidoğan tamamen dış çevreye ve bakım verene bağımlıdır. Bakım veren ile kurulan ilişki bireyin yaşamında temel güven duygusu kazanmasında önemli bir faktördür. Bakım veren ile kurulan ilk yakın ilişki, bireyin ileride yaşayacağı ilişkilere temel yaklaşım şeklini belirlemektedir. Güvene karşı güvensizlik döneminde birey güven duygusunu kazanmışsa dünya tehlikesiz ve iyi bir ortam, insanlar iyi ve insanlar ile ilişki kurmakta bir sakınca bulunmamaktadır (Bayram, 2020). Ancak bu dönemde temel güvensizlik duygusu gelişmişse; ilişkilerden uzak ve kimseye güvenmeyen bireyler haline gelebilmektedirler (Burger, 2006). Psikososyal gelişim dönemlerinden altıncı dönemi olan “yakınlığa karşı yalnızlık” dönemi ise bireyin genç yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Bu dönem arkadaşlık ilişkilerini kapsadığı gibi partnerle ilgili duygusal bağ ve evlilik geliştirebilecek romantik ilişkileri de kapsamaktadır. Dönem başarılı bir şekilde tamamlandığında yakınlık, birliktelik ve sevgi kavramlarından bahsedilmektedir. Ancak bu dönemde yaşanan çatışmaların çözülmemesi, başarısız bir şekilde sonuçlanması ile bireyler yakınlığa karşı yalıtılmışlık geliştirerek duygusal olarak bağlanmaktan kaçınan, yüzeysel ilişkiler yaşamaya başlayan bireyler haline gelmektedirler. Bu doğrultuda da bireyde duygusal olgunlaşma kavramı gelişmemektedir (Burger, 2006).

Aşama aşama geçirilen her psikososyal dönemde farklılaşan krizlerin sağlıklı bir şekilde çözülmesi ile bireyi psikososyal anlamda güçlü kılan ümit, irade, yeterlilik, sadakat, şefkat, sevgi ve ilgi kavramları ortaya çıkmaktadır. Ancak bu krizlerin sonucunda oluşan olumsuz deneyimler, bireyin kendilik bütünlüğünü bozar ve geri çekilme, inkar etme, reddedilme,

tiksinme, suçluluk, tembellik ve aşağılanma gibi kavramlar ortaya çıkmaktadır. Birbirlerine destek veren partnerlerden oluşan bir duygusal ilişkide partnerine karşı olan yakınlık duygusu, duygusal bir ilişkiye katılma isteği olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle, benliğin gelişiminde de önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Montgomery, 2005). Bu kurama göre, bireyin psikososyal gelişim dönemlerinin aşamalarının sonunda yaşanan her krizin aslında bireyin benliğinin olumlu ve olumsuz unsurlarını dengeleyen bir yapı olması için ortaya çıktığı düşünülmektedir (Özgüngör ve Kapıkıran, 2011).

1.1.1.3. Furman ve Wehner'in Romantik İlişki Kuramı

Furman ve Wehner (1997) tarafından geliştirilen bu kurama göre, romantik ilişki içinde bulunan bireyin; bağlanma, bakım verme, desteğe ihtiyaç duyma ve cinsellik ile ilgili durumlarda önemli bir figür olduğu ifade edilmektedir (Furman ve Wehner, 1997). Romantik ilişki; ilişkinin yoğunluğu, ilişkinin zamanlaması ve ilişkiye katılım açısından çeşitlilik göstermektedir. Bu kurama göre bireylerin yaşamları sosyal bir hiyerarşiden mevcuttur. Hiyerarşinin ilk basamaklarında destek kaynakları olarak aile ve arkadaşlar varken üst basamaklarda ise romantik ilişki yaşanan partner bulunmaktadır. Furman ve Wehner (1997)'e göre ilişkinin ilk başladığı dönemlerde birey, destek kaynakları olarak aileye ya da arkadaşlara yönelmesi daha olasıyken, ilişkinin süresi ve gidişatı ile destek kaynağı olarak partnere başvurma olasılığında artış meydana geleceğini ifade etmektedirler (Çalık, 2023).

1.1.2. Romantik İlişkiler ile İlgili Yaklaşımlar

1.1.2.1. Sigmund Freud'un Yaklaşımı

Sigmund Freud'a göre bireyler, çocukluk döneminde yaşadıkları acıları yaşamları boyunca tekrarlamaktadırlar. Freud'un kuramlarında da temel aldığı bu düşünce “tekrarlama zorlantısı” olarak ifade edilmektedir. Freud, bir bireyin ebeveynleri hangi özelliklere sahipse ileriki yaşamlarında eş seçiminde de bu özellikleri kriter aldığını öne sürmektedir (Young ve Klosko, 2016).

1.1.2.2. Carl Jung'un Yaklaşımı

Romantik ilişki kavramı hakkında çeşitli çalışmalar yapan bir diğer isim de Carl Jung'dur. Carl Jung'a göre her bireyde karşı cinse yönelik birtakım özellikler bulunmaktadır. Jung, her bireyin içinde kadınsı ve erkeksi yön bulunduğunu ifade eder. Kadın bireylerin sahip olduğu erkeksi yön “animus” olarak isimlendirilirken, Erkek bireylerin sahip olduğu kadınsı yön ise

“anima” olarak isimlendirilmektedir. Carl Jung, bu kavramlara bağılı olarak bireyin eş seçimi yaptığını ve bireylerin karşı cinse ait taşıdığı özellikleri taşıyan partner arayışında olduklarını ifade etmektedir (Burger, 2006)

1.1.2.3. Jeffery Young’un Yaklaşımı

Young, şema terapi alanında önde gelen isimlerdendir. Şema terapi, bireylerin erken yaşam dönemlerinde karşılanamadığı ihtiyaçların eş seçiminde belirleyici unsur sayıldığını kabul etmektedir. Her bireyde var olan şemalarda bilişler, anılar ve duygular yer almaktadır. Yaşamın ilk dönemlerinde başlayan olumsuz deneyimler sonucu oluşan uyumsuz şemaların bireyin yaşamı boyunca var olan ilişkilerini de etkilediği öne sürülmektedir (Young, 2016). Bu doğrultuda çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından terk edilmiş ya da ihmal edilmiş olan bireyler yaşamlarında kendilerine partner seçerken de kendisini ihmal etmesi ya da terk etmesi muhtemel birini tercih ettikleri düşünülmektedir (Bilgiç, 2022).

1.2. Duygusal Bağımlılık

Birey, yaşamı boyunca çeşitli gelişim dönemlerinden geçer. Gelişim dönemlerinin özelliklerine göre fiziki ve duygusal ihtiyaçlar değişiklik gösterir. Tüm gelişim dönemlerinde olduğu gibi çocukluk döneminde de belirgin ihtiyaçlar vardır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ya da yeterli karşılanmadığında yetişkinlik dönemini de kapsayabilen birtakım sorunlu davranış biçimleri ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlu davranış biçimlerinden önde gelenlerden bir tanesi de bireyin bağımlı davranış biçimi göstermesidir. Bağımlılık kavramı ele alınırken ilk akla gelen sigara, alkol, madde bağımlılığı ve kumar bağımlılığı gibi bağımlılık çeşitleridir (Baran, 2018). Ancak son dönemlerde duygusal bağımlılık kavramı da çalışmalarla tartışılmaya başlanmıştır.

Bağılılık ve bağımlılık kavramları ilişkilerde çok kullanılan ve karıştırılan kavramların başında gelir. Ainsworth’e göre bağlanma kavramı, özel bir bireye yönelik ve bireyin ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bağımlılık ise, kişinin başkalarına olan ihtiyacı doğrultusunda ortaya çıkmaktadır (Solmaz ve Havva, 2019).

Duygusal bağımlılık kavramı, ilişkilerinde kalıcı bir tatmin duygusu olmayan, bireyin diğer bireylerden karşılamaya çalıştığı kendi duygusal ihtiyaçları olarak ifade edilmektedir (Castelló, 2000). Duygusal bağımlılık kavramında yalnızlık, çaresizlik, terk edilme ve boşluk duygusu beraberinde gelir (Günebakan, 2023). Bireyler hayatlarında önemli buldukları ve sevdikleri bireyler ile bir bağ oluşturabilmek için ve oluşturulan bu bağı devam ettirebilmek için büyük

bir istek duymaktadır. Oluşturulan duygusal bağların kopmaması için partnerine, ailesine ya da arkadaşlarına bağlanma eğilimi gösterir, kendinden önce karşı tarafın ihtiyacını karşılar ve karşı tarafı merkeze alan bir ilişki sürdürmek ister. Bu şekilde devam eden ilişkilerde bağımlı davranış pekişir ve zamanla kişi kendisine olan güveni, sevgiyi ve saygıyı da yitirebilmektedir (Arntz, 2005).

Schaeffer duygusal bağımlılığı; bireyin güvende hissetme, ait olma, güç ve anlam arama ihtiyacını karşılaması için birini arama şekli olarak tanımlar. Schaeffer'e göre sevginin yanlış anlaşılması, sevginin hasar görmesi ya da reddedilmesi ve ilişki içerisindeki olan ihanetler bağımlı bir ilişkinin oluşmasına sebebiyet verebilmektedir (Schaeffer, 2011).

İlişki içerisindeki birtakım olumsuz yaşantıların acısını hafifletmek ya da acı çekmemek için kişi, fark etmeden hem duygusal olarak hem de biyolojik olarak sevgi nesnesine bağımlı hale gelmektedir (Schaeffer, 2011). Bireda (1990)'a göre bağımlı bir romantik ilişkide birey, kendini değer görmeyi hak etmeyen, boşlukta ve mutsuz hissetmektedir. Bu durumdan da karşısındaki kişiye bağlanarak kurtulmaya çalışmaktadır (Bireda, 1990).

Ayrıca erken dönemdeki bakım veren ile oluşan bağın kişiler arası ilişkileri de etkilediği düşünülmektedir. Maruz kalınan ayrılık tehditleri, patolojik bağlanma, yalnızlık ya da aşırı derecede anne kontrolü gibi erken dönem yaşantıları bireyin bağlandığı kişiden kısa süreliğine ayrılma ihtimali olduğunda bile duygusal açıdan tehlike oluşturabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda da çocuk ve bakım veren arasındaki ilişkinin ve çocuğun bakım veren ile yaşadığı ayrılma durumunun da duygusal bağımlılığı tetiklediği düşünülmektedir (Günebakan, 2023).

Pincus ve Wilson (2001) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, bağımlı özellik gösteren bireyler kendilerini alçakgönüllü, destek bekleyen ve uyumlu göstererek diğer bireylerin gözünde iyi bir izlenim bırakmak isterler. Ancak herhangi bir olumsuz durumla karşılaştıklarında da terk edilmemek için agresif davranış gösterebilmektedirler (Çalık, 2023).

1.2.1. Duygusal Bağımlılık Kuramları

1.2.1.1. Bilişsel Kuram

Aaron Beck (1976) tarafından ele alınan modele göre aileye, topluma ya da kültüre bağlı erken dönem olaylarının bireyde oluşturduğu inançlar bağımlı davranış biçiminin temelini

oluşturmaktadır. Bireyin kendine, dünyaya ve diğer bireylere yönelik oluşturduğu inançlar, ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır (Beck vd., 2004).

Birey, stres verici herhangi bir olay ya da durum ile karşılaştığında ilk aklına gelen olumsuz otomatik düşünceler ile tetiklenir, kaçınır ve kendinin yetersiz olduğuna dair inancı artar. Performansı düşer ve yetersizlik inancı da onaylanmış olur. Kendini yeterli ve güçlü hissetmeyen birey stres verici durumlarla karşılaştığında durumun kendisiyle alakalı olduğunu düşünür. Bu durum artık bir döngü haline geldikçe bağımlı bireyin yetersizlik inancı artar ve bağımlı örüntüsü pekişir (Bornstein, 1993).

1.2.1.2. Psikodinamik Kuram

Duygusal bağımlılık kavramını psikodinamik etkenler üzerinden açıklarken literatürde daha çok aşk bağımlılığı ya da sevgi bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Berne, ilişkilerdeki duygusal bağımlılığın nedenini bireylerin çocukluk dönemlerindeki benlik aşamaları ile ilgili olduğunu söylemektedir. Berne'e göre bireyin, yaşamı boyunca dönemsel olarak değişiklik gösteren belirli ihtiyaçları olmaktadır. Bu ihtiyaçların ebeveynler ya da bakım veren tarafından karşılanmaması sonucunda ihtiyaçlara yönelik bağımlılık gelişebilmektedir (Schaeffer, 2011). Norwood (1988)'e göre bireyler çocuklukta karşılanmayan ya da yeterli şekilde karşılanamayan kabul görme, sevilme, şefkat ve ilgi göstermeyi romantik ilişkilerinde bulmak ve çocukluk dönemlerindeki olumsuz yaşam deneyimlerini telafi etmek isterler. İlişki içerisinde var olan bu duyguların geçmişten gelmiş olmasının da olası olduğunu savunmaktadır (Norwood, 1988). Duygusal bağımlılıkta bireyler, yaşamları boyunca hiç geçmeyen bir içsel boşluk hissi yaşarlar. Bu durum bebeklik döneminden itibaren başlayan duygusal ihtiyaçlarının kendilerine yeteri kadar ya da hiç verilmemiş olmasından kaynaklanmaktadır (Peck, 2004).

Bu bireyler, dünyanın tehlikeli bir yer olduğu inancına sahiptirler ve genellikle kendilerini sevebilir bulmazlar. İçlerindeki boşluk hissinin ve sevgi açlığının sürekli olarak doyurulmasını isterler. Elde ettiklerinde de kaybetmemek için partnerine karşı bağımlı hale gelebilmektedirler (Peck, 2004).

Duygusal bağımlılık kavramında, ilgi açlığı ve bağlanma açlığı kavramları da karşımıza çıkan önemli kavramlardandır. Halperne'e göre bağımlılığın başlangıç noktası bebeklikte olan ilgi açlığıdır. Anne ile bebek arasında bebeğin hem duygusal hem de fiziksel ihtiyaçlarına yönelik bağ oluşur. Anne ile kurulan bu bağ, bireyin hayatı boyunca diğerleriyle kuracağı bağları etkilemektedir. Anne, bebeğin ihtiyaçlarına karşılık verdikçe hem iyi bir ilişki kurar hem de

bebeğin ilerde iyi ilişkiler kurmasına öncülük etmektedir. Annenin zaman zaman bebeğin ihtiyaçlarına karşılık verememesi, aralarındaki bağı zedeleyerek ilgi açlığına neden olabilmektedir. Bu nedenle de birey, yaşamı boyunca kendini güvende, yeterli ve sevilebilen hissetmesini sağlayan bakım verenlerini başka bir ilişkide ve başka bir bireyde yaşatır, ilişki içerisindeki bireyin sevmesini başardığı takdirde her şeyin yoluna gireceğini düşünmektedir. Bebeklik döneminden itibaren gelen ilgi açlığı, başka bir birey ile karşılanmaktadır (Halpern, 2001).

Bağlanma açlığı ise bebeklik döneminde yaşanan duygunun bir nevi anısıdır. Birey, yaşamı boyunca bu anıyı benimser ve düşünceleri ile de bu anıyı destekler. Birey romantik ilişki içerisinde olduğu partnerine herhangi bir sebeple ulaşamadığında yüksek düzeyde bir kaygı yaşar ve aslında bu kaygı, bireyin bebeklik dönemindeki anneden ayrı kaldığı anın aslında tekrarıdır. İlişkilerdeki kaybetme korkusu ve terk edilme korkusu da bu anının tekrarlanması ile tetiklenmektedir (Halpern, 2001).

1.2.1.3. Öğrenme Kuramı

Model olarak öğrenmenin bağımlı davranış biçiminde rol aldığını öne süren kuramda, ödül gibi öğrenmeyi sağlayan pekiştireçler bağımlı davranış biçiminin temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Bu nedenle de bağımlı davranış duruma, koşula ve zamana göre farklılık göstermektedir (Hirschfeld vd., 1977).

Davranış ödüllendirildiğinde davranışın gelecekte tekrarlanma ihtimali de artmaktadır. Bakım verenler tarafından verilen duygusal ödüllerden bir süre sonra çocuk kalıcı ödül aramaktadır. Buna bağlı olarak da kalıcı ödül arayan çocuk, ailede olumsuz yaşantıları önleyici bir rol atfettiğinde kendini iyi hissetmektedir. Bu deneyimler sonucunda çocuk, kendilik değerinin diğer bireylerin sorununu çözmesiyle ilişkili olacağı düşüncesi gelişir ve yetişkinlik döneminde de bu davranış örüntüsü uygulanmaya devam etmektedir (Topçu, 2023).

1950’li yıllardan itibaren bağımlılık kavramı ile cinsiyet rolleri de ilişkilendirilmeye başlanmıştır. Toplumsal cinsiyet rollerine göre erkek bireylerin bağımlılık ihtiyaçlarını açık bir şekilde ifade edemedikleri, kadın bireylerin ise bağımlılık ihtiyaçlarını açık bir şekilde ifade edebilmeleri için desteklendikleri belirtilmiştir. Geleneksel görüşe göre, kadın bireylerin hem ekonomik açıdan hem de duygusal açıdan partnerine bağımlı olmasının olması gereken bir şey olduğu düşünülmekte ve bu durum bazen övgü ile pekiştirilmektedir (Topçu, 2023). Ainsworth ve Maccoby (1980) yetişkinlik dönemindeki bağımlı davranış biçiminin gelişmesinde çocukluk

dönemindeki bakım veren tarafından sağlanan sosyal pekiştireçlerin önemini vurgulamaktadır (Bornstein, 1992).

1.2.2. Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılık

Birey yaşamın erken dönemlerinden itibaren diğer bireyler ile birçok yakın ilişki kurmaktadır. Bakım veren ile bebeklik döneminden itibaren başlayan yakın ilişki, zamanla bakım veren dışındaki diğer bireyler ile de kurulmaktadır. Yakın ilişkilerin bir çeşidi olan romantik ilişkiler, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda diğer bireyler ile kurdukları bağ, yakınlık biçimi ve tutku faktörlerini de barındıran bir birlikte olma süreci şeklinde ifade edilmektedir. (Sternberg, 1997).

İçinde bulunulan tüm ilişkilerde olduğu gibi romantik ilişkilerde de duygusal destek ve yakınlık aramak, güven, sevgi, kabul, ilgi bekliyor olmak doğal bir davranıştır. Ancak duygusal bağımlılık kavramında partnerden ya da duygusal bağ kurulan herhangi bir kişiden destek almaktan çok daha fazlası olabilmektedir. Duygusal bağımlılık, kişinin kendisini partneri ile özdeşleştirdiği, partnerinin onayını, ilgisini, kabulünü ve sevgisini almadan kendini yetersiz hissedebildiği ve bu yetersizlik hissinin neredeyse hiç geçmemesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Ümmet ve Acar Bulut,2022).

Duygusal bağımlılık kavramı ile ilgili daha önce Batılı katılımcılar ve Batılılar tarafından yapılmış ampirik çalışmalarda, romantik ilişkilerdeki bağımlılığı, olgunlaşmamışlık ve güvensizlik ile ilişkilendirilirken, bağımsızlık daha sağlıklı bir durum olma hali ile ilişkilendirilmiştir (Bischoff, 2008). Ampirik bulgular arttıkça, duygusal bağımlılık kavramı yakın ilişkilerdeki memnuniyet için temel bir bileşen olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu doğrultuda, duygusal bağımlılık kavramının olumsuz ve işlevsiz bir duygu olabileceği düşünülüyorken, romantik ilişkilerin üstünde olumlu bir etkisinin de olabileceğinden söz edilmektedir (Günebakan,2023).

1.2.3. İşlevsel Olan Duygusal Bağımlılık

Duygusal bağımlılık kavramı her ne kadar olumsuz bir kavram olarak ele alınabilen bir kavram olsa da yapılan bazı çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre kavramın işlevsel bir tarafının da olduğundan söz edilmektedir. Arntz (2005) duygusal bağımlılığı, bireyin partnerine karşı güvenli olarak bağlanabilmesi için oluşturduğu bir ihtiyaç olarak kabul eder. Schreurs ve Buunk (1996)'a göre; romantik ilişkide duygusal olarak birbirine daha bağımlı olan bireyler

birbirlerine karşı daha fazla uyum sağlamaya yatkın olmaktadırlar (Ümmet ve Acar Bulut, 2022). Bu doğrultuda birbirleri ile daha etkili bir iletişim kurmakta ve duygusal bağımlılığı düşük olan partnerlere göre ilişkilerindeki sorunlarına daha etkili bir şekilde çözüm üretmektedirler (Rusbult vd., 2002).

Solomon (2009) tarafından yapılan çiftler ile ilgili bir çalışmada bireylerin kendi bağımlılık kapasitelerine göre romantik ilişkiler kurma ve kurulan romantik ilişkinin sürdürme becerilerinin, güvenli bağlanma üzerinde işlevsel bir etkisi olabileceğine dair sonuca ulaşılmıştır (Çalık, 2023). Ayrıca duygusal bağımlılık kavramının, gündelik hayatın getirdiği stresli durumlar karşısında bir nevi koruyucu faktör olduğundan da bahsedilmektedir (Mongrain, vd., 1998).

1.3. Bağlanma

İnsan doğası itibari ile doğduğu ilk günden itibaren çevresiyle iletişime ihtiyaç duymaktadır. İlk andan itibaren birincil bakım veren ile bebek arasında bir duygusal bağ oluşur. Oluşan bu bağ, birincil bakım veren için oluşmaya başlayan bir bağlanma düşüncesi olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 1977).

Storebo ve ark. (2016)'a göre bebek fizyolojik ihtiyaçlar ve psikolojik ihtiyaçları karşısında güvenli bir alan olarak birincil bakım verenine sığınır ve güven duygusunu hisseder. Bu durum da bağlanma kavramı olarak tanımlanmaktadır (Çıplak, 2024). Bebek, anne ile kurduğu bağ dışında zamanla diğer bireyler ile de bağ kurmaya başlar. Sümer (2006)'e göre bağlanma kavramı, kişiler arası yakınlığa sahip olmak için gerçekleştirilmiş olan tüm davranışlar olarak ele alınmaktadır (Gülcan, 2021).

1.3.1. Bağlanma Kuramları

1.3.1.1. John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kavramı Dünya Sağlık Örgütü'nün evi ve ailesi olmayan, sokakta yaşayan çocukların ruh sağlığı hakkında değerlendirme yapılması amacıyla psikanalist John Bowlby'yi görevlendirilmesi ile gündeme gelmiştir. Bowlby sokakta yaşayan çocukların anne yokluğu çektiklerini görmüş ancak anne yokluğunun çocukta ne yönde etki ettiğini tam olarak açıklayamamıştır. Devamında İkinci Dünya Savaşı zamanında Bowlby ve çalışma arkadaşları bakımevinde yaşayan çocukları ve hastanede kalan annelerin çocuklarını gözlemleme fırsatı bulmuşlardır. Bu çocukların anneleri ile geçirdikleri zamanı, anneden ayrı kalma dönemlerini

ve anne ile tekrar bir araya gelmelerini inceleyerek bağlanma kuramından söz etmeye başlamışlardır (Bowlby, 1973).

Bowlby bağlanma kavramını, bebek ile çoğunlukla annesi olmak üzere ona birincil bakım veren ile arasında oluşan bir bağ olarak ifade eder. Bu bağdaki etkileşimin, bebeğe karşı yakın davranışların, herhangi bir tehlike anında bebeğin yanında olma ve durumu sakin karşılayan güvenli bir tutum sergilemenin bakım veren ile bebek arasında son derece önem taşıdığını savunur (Bowlby, 1973).

1.3.1.2 Ainsworth'un Bağlanma Kuramı

Bağlanma kavramının önemli isimlerinden biri olan Ainsworth, bağlanma araştırmalarında “duyarlılık” kavramına odaklanmıştır. Bebeğin ihtiyaçlarına karşı bakım verenin duyarlı olması ve bebeğin tepkilerine tutarlı bir şekilde yanıt vermesi bağlanma biçiminde önem taşımaktadır. Ainsworth ve çalışma arkadaşları (1978), bebeklerin genelde anneleri olan bakım verenlerini ne kadar ulaşılabilir gördüğü ve bakım verenlerin ise ne kadar tutarlı bir şekilde yanıt verebildiği ile ilgili beklentileri içeren araştırmalar yapmışlardır (Hazan ve Shaver, 1987).

Ainsworth 1 yaş civarı bebekler üzerinde “Yabancı Ortam Testi” adı verilen bir deney uygulamıştır. Bu deney üzerinden çocukların bağlanma davranışını ölçmeyi hedeflemiştir. Uygulama yapılan odada anne, bebek ve herhangi yabancı biri bulunmaktadır. Deneyde sistemli bir biçimde ilk önce bebek yabancı bir kişiyle odada tek başına bırakılır daha sonra anne odaya alınır ve annenin odaya geri dönüş halindeki bebeğin davranışı gözlemlenir. Bu davranışlara göre de bebekler güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma davranışları olarak gruplara ayrılır (Ainsworth, 1978).

Yapılan deney doğrultusunda eğer bebek annesini özlem duyarak odada arıyor ve anne geldiğinde de anne ile yakınlığını tekrar kuruyorsa bu davranış güvenli bağlanma olarak ifade edilmektedir. Eğer bebekler anne odadan çıktığında huzursuz bir biçimde davranışlar sergilemiş ve anne döndüğünde de yakınlık ihtiyacı gösterebilirler bile huzursuz davranışlarda bulunmaya devam ediyorlarsa kaygılı bağlanma biçimi; eğer anne odadan giderken ve odaya döndüğünde umursamaz bir biçimde davranışlar sergiliyorsa kaçınan bağlanma olarak tanımlamışlardır (Gülcan, 2021).

Ainsworth'e göre bağlanmanın olabilmesi için anne ile bebek arasında oluşan bağın duygusal bir bağ olması, sürekliliğin olması, annenin yoksunluğunda çocuğun kaygı düzeyinin artması ve anne çocuğun yanına döndüğünde ise çocukta hoşnutluk duygusunun yaşanması

beklenmektedir (Türkön, 2019). Her ne kadar bağlanma kuramı ilk olarak John Bowlby tarafından ortaya atılsa da Ainsworth ve arkadaşları tarafından kuram, davranışsal bir boyut kazanmış ve istatistiksel olarak ölçülebilir hale gelerek bilimsel bir geçerlilik kazanmıştır (Akpınar, 2021).

1.3.2. Bebeklik Döneminde Bağlanma

Hamilelik döneminden itibaren bağlanma sürecinin başladığına dair literatürde birçok çalışma mevcuttur (Bloom, 1995). Bebekler anne karnındaki 26. Hafta sonrasından itibaren çevredeki sesleri algılamaya, fark etmeye ve bunlara göre tepkiler vermeye başlarlar. Bu sebeple de annenin bebeğe karşı olan olumlu duygularını bebek henüz karnındayken bebeğe aktarabilmesi de bağlanmanın başlaması için önem taşımaktadır. Bebekler doğdukları günden itibaren korunmak ve ihtiyaçlarını gidermek için başka birine ihtiyaç duyarlar. Bu sebeple bebek, onu koruyan, destek olan ve ihtiyaçlarını karşılayan, yakınlık veren bir bakım veren ile yaşama karşı bir uyum sağlama sürecine girerler (Bowlby, 1973).

Bebekler, 12. Haftadan itibaren 6 aya kadar olan süreçte artık bebekler annelerini diğer kişilerden ayırt etmeye başlarlar ve annelerine karşı daha çok ilgi gösterip onlarla iletişim kurmaya başlarlar. Sonraki 24 aylık sürece kadar ise bağlanma artık fark edilebilir bir niteliğe ulaşmaktadır (Bowlby, 1979). Bebek bağlanırken temel hedefi aslında kendini güvende hissetmektir. Bakım veren ile bebek arasında oluşan bu bağ sayesinde, bebek etrafını keşfeder ve herhangi bir tehdit anında bakım verene sığınır yani oluşan duygusal bağ aslında bir nevi güvenli alandır (Bowlby, 1973).

Bebek herhangi bir tehlike anında ya da olumsuz duygular yaşadığında bakım veren bebeğe karşı ilgili ve sakinleştirici bir tutum gösterip ona anlayışlı yaklaşırsa bebeğin güvenli bağlanmasına katkı sağlayabilmektedir. Güvenli bağlanan bebek, kendini sevmeyi hak eden ve değerli biri olarak görmekte ve yaşamdaki diğer bireylerin de güvenilir, değerli ve sevecen olduğuna dair içsel model elde etmektedir (Bretherton, 1985). Ancak bebek herhangi bir tehlike anında ya da olumsuz duygular ile karşılaştığında bakım veren bebeğe karşı yeterli ilgiyi ve anlayışı göstermezse de bebek, güvensiz bağlanma stilini geliştirebilmektedir (Main ve Solomon 1986). Güvenli bağlanma stilini geliştiremeyen bebekler, kendilerine yönelik değersizlik hissi, sevilme hissi ve reddedilme hissi yaşayabilir, diğer bireyler ise reddedici, sevgisiz ve dünyaya karşı da tehlikeli bir yer olduğuna dair içsel model geliştirebilmektedirler (Thoresen ve Pattillo, 1988).

1.3.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma kuramı ele alınırken daha çok bebeklik dönemi üzerinde durulmaktadır. Bowlby bebeklik döneminde oluşmuş olan bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de etkisi olduğundan bahsetmedir (Soğancı, 2017).

1980’li yıllardan sonra bağlanma stillerinin yaşam boyu devam eden bir kavram olduğunun fark edilmesi ile yetişkinlikte bağlanma kavramı üzerine çalışmalar artmış, sosyal ve romantik ilişkilerin etkisi ile araştırılan önemli bir konu haline gelmiştir. Weiss yetişkin dönemindeki bağlanmanın çocukluk dönemindeki bağlanmadan üç özellik ile ayrıldığından bahseder. Çocukluk dönemindeki bağlanmada bakım veren tarafından tek taraflı bir bakım gerekliliği söz konusu iken yetişkinlik dönemindeki bağlanmada partnerler karşılıklı olarak bağ geliştirirler, her iki taraf hem bakım verir hem de bakım almaktadır. Bebeklik dönemindeki bağlanma sırasında bağlanma figürü izole edildiğinde diğer davranışsal süreçler etkilenebilirken yetişkinlik dönemindeki bağlanmada davranışsal süreçler etkilenmez (Kesebir, vd., 2011). Son olan bir diğer özellik ise bebeklik dönemindeki bağlanma figürü genellikle ebeveynlerinden birisi olurken, yetişkinlik dönemindeki bağlanma figürü akran ya da romantik ilişki içerisindeki partneri olabilmektedir. Her ne kadar yetişkin bağlanma stilleri çocukluk ve ergenlik dönemlerine göre farklılık gösterse de bireyin bağlanma örüntüsünün devamı olarak ele alınır (Çiftçi, 2010).

Bowlby’nin bağlanma kuramı temel alınarak zamanla yetişkinlik bağlanması ile ilgili modeller geliştirilmiştir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen üçlü bağlanma modeli ile Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen dörtlü bağlanma modeli yetişkinlik bağlanması ile ilgili geliştirilen modeller arasındadır (Çıplak, 2024)

1.3.4. Bağlanma Stilleri

1.3.4.1. Hazan ve Shaver’ın Üç Tip Bağlanma Modeli

Romantik ilişkiler ve bağlanma süreci üzerinde duran Hazan ve Shaver (1987), Bowlby’nin bağlanma kuramını üzerinden yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerini açıklanabileceğini ifade etmiştir. Hazan ve Shaver’e göre (1987) bebeklik dönemindeki bakım verene bağlanma biçimi yetişkinlikte partnere karşı geliştirilen romantik ilişkidir. Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stili Üç Tip Bağlanma Modelini oluşturmaktadır. (Terzi, 2014).

1.3.4.1.1. Güvenli Bağlanma

Bakım veren çocuğun fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarını yeterli ve tutarlı bir şekilde karşılar, ulaşılabilir bir kaynak olursa çocuk güvenli bağlanma biçimine sahip olur. Çalışmalar sonucu elde edilen gözlemlere göre bakım verenine güvenli bağlanan bebeklerin tanımadıkları insanlardan kaçmadıkları ve onlarla rahatlıkla iletişim kurdukları sonucuna ulaşılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların benlik saygıları yüksektir. İleriki dönemlerinde de başkaları tarafından sevebileceklerini, başkalarına güvenilebileceklerini dünyanın tehlikeli bir yer olmadığına dair inançları mevcuttur ve diğer bireyler ile bağlanma konusunda bir problem yaşamazlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Öz saygıları ve empati becerileri yüksek olan güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler, karşısındaki bireylere güvenme konusunda endişe duymazlar. Romantik ilişkilerinde de genellikle uzun süreli ilişki yaşar, partnerlerine karşı saygı ve sevgi gösterir, duygularını daha kolay ifade eder ve partnerlerine bağlı olmaktan rahatsızlık duymazlar (Sümer ve Güngör, 1999). Karşılaştıkları herhangi bir problem karşısında azimle ve esneklikle problemlerini çözmeye çalışırlar ve diğer bireylerden yardım alabileceklerini bilirler. Bunun yanı sıra güvenli bağlanma biçimine sahip olan bireyler çoğunlukla diğer bireylerin onayına daha az ihtiyaç duyan özerk kişilerdir ve topluma uyumlu bir şekilde hayat sürdürürler (Sümer ve Güngör, 1999).

1.3.4.1.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı-kararsız bağlanma stili saplantılı bağlanma stili olarak da ifade edilmektedir. Bakım veren ebeveynler çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarını ve duygusal ihtiyaçlarını yeterli ve tutarlı bir şekilde karşılamaması durumunda çocuklar ebeveyn sevgisini ve onayını yeteri kadar alamayabilirler. Bu tür bağlanma biçimine sahip çocuklar bakım vereni ya da çevresini olumlu olarak kabul ederken kendine karşı olumsuz düşünceleri ve negatif kendilik algıları vardır (Crain, 1992). Güvenli bağlanan bireylere göre özgüvenleri daha düşüktür ve çevresinden genellikle onay alma ihtiyacı yaşarlar (Sümer ve Güngör, 1999). Yaşamlarında diğer bireyler ile yoğun duygusal bağ kurmak için çaba sarf ederler. Romantik ilişkilerinde de önemli ölçüde kıskançlık duygusu yaşar, ilişki içerisinde gerçekçi olmayan beklentilere sahip olurlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Duygusal açıdan ve davranışsal olarak da tutarsız davranışlar gösterebilen bu bireyler ilişkinin devamlılığını sürdürmekte güçlük çekerler ve çoğunlukla terk edilmekten korkarak partnerlerine bağımlılık geliştirebilirler. (Cooper, Shaver ve Collins 1998).

1.3.4.1.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma stili aynı zamanda kayıtsız bağlanma stili olarak da karşımıza çıkabilmektedir. Güvensizliklerini bakım verenden kaçarak sergileyen bu çocuklar, yaşamlarının ileriki dönemlerinde de çevresindeki bireyleri değersiz, kendilerini değerli görme düşünce biçimine sahiplerdir ve kendilerini zayıf göstermemek için çaba sarf ederler. Diğer bireylere karşı güvenmekte zorluk çeker ve acı çekeceklerini düşünerek yakın ilişkiler kurmayı tercih etmezler. Zamanlarını daha çok kendilerine ya da sevdiği uğraşlara ayırmayı tercih ederler. Romantik ilişkiler konusunda olumsuz düşüncelere, beklentilere sahip oldukları ve özgürlüklerine düşkün oldukları için herhangi bir ilişki içerisinde olmadıkları zaman kendilerini daha rahat hissederler (Sümer ve Güngör, 1999).

1.3.4.2. Dörtlü Bağlanma Modeli

Horowitz ve Bartholomew (1991), bağlanma davranış biçimlerini dört bağlanma tarzı olarak tanımlamıştır. Bireyin kendisini ve diğer bireyleri pozitif ya da negatif olarak değerlendirmesine göre bağlanma biçimleri güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak ifade edilmektedir (Horowitz ve Bartholomew 1991).

Şekil 1

Benlik Modeli

Olumlu Benlik Modeli

Olumsuz Benlik Modeli

Güvenli (Kolaylıkla yakınlık kurabilen, özerk olabilmeyi başarıyla tamamlayan)	Saplantılı (İlişkilerde endişeli, takıntılık hali)
Kayıtsız (Yakınlığı reddeden, karşıt bağımlı)	Korkulu (Yakınlıktan korkan, sosyal olarak kaçınan)

Kaynak: Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerde olumlu kendilik algıları ve diğer bireyleri de olumlu olarak algılama vardır. Diğer bireyleri iyi niyetli, güven verici ve destekleyici olarak görürken kendilerini de sevmeye ve değer verilmeye layık olarak görmektedirler. Yalnız kalma hali ya da diğer bireylerin onları kabul etmemesi onlar için herhangi bir endişe verici bir hal oluşturmamaktadır. Saplantılı bağlanma biçiminde olumsuz kendilik ve diğer bireyleri olumlu görme mevcuttur. Diğer bireyleri olumlu olarak değerlendirirken, kendilerini değersiz, seilmeyen olarak görürler ve seilmeyi hak ettiklerini düşünmezler (Bartholomew, 1991). Bu nedenle de yakın ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere girerek sürekli olarak kendilerini kanıtlama ve destek görme ihtiyacı içerisine girerler. Korkulu bağlanma biçimi ve kayıtsız bağlanma biçimi temelde kaçınan bağlanma biçimi adı altında ele alınır. Korkulu bağlanma biçiminde olumsuz kendilik algısı ve diğer bireyleri de olumsuz algılama mevcuttur (Bartholomew, 1990 Akt, Gülcan, 2021).

Birey kendini değersiz olarak görmekle birlikte diğer bireyleri de güvenilmez ve reddedici olduklarına dair inançları vardır. Buna karşılık son olarak kayıtsız bağlanma biçiminde ise bireyin kendisine karşı algıları olumluyken, diğer bireylere karşı olumsuz algılayışları vardır. Bireyin kendisine karşı özsaygısı yeterli olup, özerkliği önemsemektedir. Diğer bireylere ihtiyaç duyabilme düşüncesini savunmacı bir şekilde reddetmektedirler (Bartholomew, 1991).

1.3.5. Romantik İlişkide Bağlanma

Bebeklik döneminden itibaren süregelen bağlanma stilleri, diğer bireyler ile iletişim kurmakta ve onlara karşı davranış biçimleri üzerinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda yaşam boyunca var olan olaylar da bağlanma stilleri üzerinde etki etmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine karşı özsaygıları yüksek olmakla beraber kişilerarası ilişkilerde karşısındaki bireylere rahatlıkla güvenebilirler, romantik ilişki süreleri genellikle uzundur ve partnerlerine karşı saygı ve sevgi gösterirken, onlara bağlı olmaktan rahatsızlık duymazlar. Özsaygıları yeterince yüksek olmayan ya da olumsuz kendilik algıları olan, ilişkiden kaçınan ya da terk edilmekten korkup sürekli onay bekleyen bireylerde güvenli bağlanma stili yerine kaygılı ya da kaçınan bağlanma stillerinden bahsedilmektedir (Yavuz, 2022). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler çoğunlukla sağlıklı ilişkiler ve sağlıklı evlilikler kurarak iyi bir ebeveyn olmaya daha yatkınlardır (Ainsworth, 1979).

Bowlby'nin bağlanma teorisini yetişkinlere göre uyarlayan Hazan ve Shaver 'e (1987) göre, bebekler bir tehlike hissettiklerinde ya da korktuklarında bakım veren kişi tarafından sakinleşme ihtiyacı duydukları gibi yetişkin bireylerde partnerlerine yakın olma ihtiyacı

hissedip partnerleri tarafından sakinleşmek istemektedir. Bu doğrultuda yetişkin bireyin bebeklik dönemindeki kurduğu bağlanma biçimi, bireyin hem kendisine karşı hem de partnerine karşı olan beklentileri üzerinde de etki etmektedir (Fraley ve Shaver, 2000).

Parker (1994) tarafından yapılan bir çalışmada, anneannenın sahip olduğu bağlanma stiline kızını ve torununu etkilediği ifade edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan kadın bireyler, ebeveyn olduklarında çocuklarına karşı daha sıcak ve samimi davranışlar sergilemektedirler. Bu sıcak davranışlar da çocuğun ebeveynine karşı güvenli bağlanmasını sağlamaktadır (Cohn ve Cowan, 1992).

1.4. Duygu

Sosyal bir varlık olarak dünyaya gelen birey yaşamı boyunca çevresiyle etkileşim halinde olmak zorundadır. Bebeklik döneminden itibaren başlayan çevreyle olan etkileşim, kişilerarası ilişkiler ve kurulan bağlar yoluyla oluşmaktadır. Bu sebeple çocukluk dönemindeki yaşanan olayların ve durumların bireyin düşüncelerine, davranışlarına, hayata bakış açısına ve yaşamının sonraki yıllarında kuracağı ilişkiler üzerine karşı bir etkisi olabilmektedir (Aslan, 2024). Birey, hayatında yaşadığı olaylar ve durumlar karşısında tepki verip, birtakım davranışlar sergilerken duygularından ve düşüncelerinden yararlanır (Şeker, 2024).

Duygu kavramı, birçok alanda araştırılması sevilen bir konu olduğu gibi psikoloji biliminin de uzun yıllardır üzerinde en çok durduğu konuların başında gelmektedir. İlk kez William James tarafından açıklanmaya çalışılan duygu kavramının, birçok farklı tanımları mevcuttur. William James (2007)'e göre bireylerin davranışları, beraberinde duyguları da ortaya çıkarmaktadır (Aslan, 2024).

1.4.1. Duygu Kuramları

1.4.1.1. James Lange Kuramı

Duyguları tanımlamak için sunulan ilk kuram olan James-Lange Kuramı, 1800'lerin başlarında William James ve Carl Lange'ın duygular ile ilgili geliştirdikleri teori sayesinde bu adı almıştır (Şeker, 2024).

James (1884)'e göre duygular, çevreden gelen uyaranlara yanıt olarak kasların gerginleşmesi, vücudun titremesi, kalp hızının artması ya da solunum hızındaki değişiklikler gibi fizyolojik belirtilerle ortaya çıkmaktadır (Şeker, 2024). Kuram, vücutta meydana gelen fizyolojik

değişikliklerin, duyguların ortaya çıkmasının önünde geldiğini ifade ettiği için birçok araştırmacı tarafından eleştirilmektedir. Bu kurama göre birey, fizyolojik değişimler ile edindiği bilgileri duygusal deneyimlere çevirmektedir. Bu olay, bir kişinin ormanda ayı ile karşılaşması ile açıklanmaktadır. Bir kişi ormanda bir ayıyla karşılaştığında korkar ve bu nedenle kaçmaz; tam tersi, kaçar çünkü korkar (Ersan, 2017).

1.4.1.2. Cannon-Bard Kuramı

Walter Cannon ve Philip Bard tarafından ele alınan bu kuramda James-Lange Kuram'ında olduğu gibi duyguların biyolojik alt yapılarına odaklanılmıştır. Bu kurama göre beyin korteksine sinyal ileten talamus bölgesi, olaylar meydana geldiğinde fizyolojik değişiklikleri algılar ve sinir sistemini uyarmaktadır (Şeker, 2024).

Cannon (1927), James Lange kuramını, iç organlardaki fizyolojik değişikliklerin, duygusal tepkilere yol açacak kadar yavaş olmadığı konusunda, merkezi sinir sistemi ve organlar arasındaki bağı kesilmesinin duygusal deneyimler üzerinde etki bırakmadığı konusunda ve görülen fizyolojik değişikliklerin, birçok ruh halinde görülebileceği konusunda eleştirmiştir (Cannon, 1927).

1.4.1.3. Schachter-Singer İki Faktörlü Duygu Kuramı

Diğer kuramlar bireyin duygusal yaşantılarında fizyolojik belirtileri öne çıkarmaları sebebiyle eleştirilmiş ve eleştirel yaklaşımların ardından farklı görüşler geliştirilmeye başlanmıştır. Bu farklı görüşler sonucunda ortaya çıkan kuramlardan biri de 1960 yılında Stanley Schachter ve Jerome Singer tarafından geliştirilen iki faktörlü duygu kuramıdır. Bu kurama göre duygular üzerinde fizyolojik belirtilere ek olarak zihinsel faktörler de etki etmektedir (Şeker, 2024).

İki faktörlü duygu kuramı, duygusal deneyimlerde fizyolojik olarak uyarılmanın yanı sıra algısal olarak da değerlendirmelerin önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda birey, algısal değerlendirme sonrası duygu deneyimini tecrübe etmektedir (Koçak ve Kayıklık, 2019).

1.4.2. Duyguları İfade Etme

Duygular yaşamımız başladığı an başlar, yaşam boyu gelişir ve çeşitlenir. Günlük yaşamlarında bireyler, gün içerisinde birçok farklı olay ile karşılaşmakta ve bu olaylar karşısında farklı duygusal tepkiler vermektedirler. Duyguları ifade etme, bireyin yaşadığı olaylar karşısında deneyimlediği ya da hissettiği herhangi bir duyguyu karşısındakilere aktarma anlamına

gelmektedir. Duyguları ifade etme hem sözel iletişim hem de sözel olmayan iletişim şekliyle gerçekleşmektedir. Burada önemli olan bireyin kendi duygularını fark etmesi ve duygularını tercih ettiği biçimde ifade etmesidir (Kuyumcu, 2011).

Bireyin kişilik yapısının, büyüdüğü ortamın ve içinde bulunduğu ailenin duygularını fark etmesinde ve duyguları ifade etme becerisinde önemli bir rolü vardır. Duyguların kolay ifade edebildiği bir ortamda büyüyen birey hem kendi duygularının hem de başkalarının duygularının ifade etmesine olanak sağlamaktadır (Oğuz, 2019). Bireyin değişen koşullara ve durumlara rağmen duygularını ifade edebilmesi hem beden sağlığı hem de ruh sağlığı için yadsınamayacak bir önem taşımaktadır. Duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş ve içgörü üzerinde de olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Dört Yol, 2023). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde de sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olmaktadır. Bireyin deneyimlediği her türlü duyguyu karşısındaki bireyle paylaşması aynı zamanda kişilerarası iletişim süreçlerinde de önemli rol oynamaktadır (Çarkıt ve Yalçın, 2018).

Duyguların ifade edilmesi ile bireyler, iletişim kurdukları bireylerin durumlarını daha iyi anlayabilmekte, empati kurabilmekte ve davranışlarını da diğer bireylere göre daha rahat düzenleyebilmektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2020).

Duyguların yeterli düzeyde ifade edilebiliyor olması hem yaşanan problemlerin anlaşılmasını kolaylaştırır hem de duygularını ifade eden birey, bilişsel bir rahatlama yaşar böylece yaşanmakta olan problemler de birey için çözülebilir hale gelmektedir (Wegner, 1997).

Taylor (1992)'a göre duygularını ifade edemeyen ve duygularını fark edemeyen bireyler, diğer bireylere göre öz saygıları daha düşük ve daha fazla bağımlı olma eğilimi göstermektedirler. Aynı zamanda duygularını ifade edemeyen bireylerin hem bedensel hem de ruhsal problemlerle karşı karşıya kalma ihtimallerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Yavuzer, 2001).

Duyguları ifade etme, günlük yaşamda olan olaylar karşısında oluşan duygusal tepkileri isteyerek açık bir şekilde paylaşma anlamına gelmektedir. Ses tonu, mimikler, vücut hareketleri, yüz ifadesi ya da sözel iletişim yoluyla da duygular ifade edilebilmektedir. Ancak duyguları ifade etmenin şekli ve düzeyi toplumlara ve kültüre göre değişiklik gösterebilmektedir (Wierzbicka, 1999).

Örneğin Batı toplumlarında bireylerin duygularını yeterli düzeyde fark etmemesi ve ifade etmemesi psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlığa yol açacağı düşünüldüğünden duyguları ifade etme becerisinin düzeyi Doğu toplumlarına göre daha yüksektir. Doğu toplumlarında,

bireylerden kendi duygularını bastırmaları, duygularını kontrol etmeleri ve bu doğrultuda önce diğer bireylerin duygularına önem vermeleri beklenmektedir (Sevinç ve Taş, 2020).

1.4.2.1. Duyguları İfade Etme Kuramları

1.4.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, duyguları ifade etme becerisini bastırma ve katarsis olmak üzere iki başlıkta incelemektedir. Bastırma kavramı rahatsız edici duyguların ifade edilmemesi anlamına gelirken katarsis kavramı duyguların ifade edilmesi anlamına gelmektedir (Lepore ve Smyth, 2002).

Bu kurama göre duyguları bastırmak, psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Sigmund Freud'a göre anksiyete, depresyon ya da travmatik anılar birtakım duyguların bastırılması sonucunda oluşmaktadır. Carl Jung ise, yaşanan duygusal deneyimleri bastırmanın bireyin hem kendisine hem de çevresindeki bireylere dair bilgi kaynaklarını kestiğini ifade etmektedir. Ayrıca duygusal deneyimleri engellemenin uyumsuzluk yaratabileceğini de ileri sürmektedir (Zentner, 1999).

1.4.2.1.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuramın kurucusu olan Beck'e göre deneyimlenen olaylar ve durumlar ile ilgili değerlendirmeler, duygusal sonuçların belirleyicisi olmaktadır. Yanlış değerlendirmeler sonucunda duygular engellenir ve ardından birtakım psikolojik zorlanmalar ortaya çıkabilmektedir. Kuram, psikolojik yardımın amacının bireylerin fark etmedikleri, kaçındıkları ve ifade etmedikleri duyguları fark ettirmek ve bu doğrultuda bireylerin de kendi duygularını daha kabul edici bir hale gelmesinden bahsetmektedir. Bu doğrultuda ifade edilmeyen duyguların psikolojik rahatsızlıklara neden olacağı; ifade edilen duyguların ise ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunacağı ifade edilmektedir (Beck, 2014).

1.4.2.1.3. Hümanistik Kuram

Duyguları ifade etme becerisini Birey Merkezli Terapi ve Gestalt Terapi olmak üzere iki başlıkta incelemektedir (Rogers, 1967). Hümanistik kurama göre psikoterapide temel amaç danışanı koşulsuz kabul etmek ve duygularını paylaşmasını sağlamaktır. Böylece danışanın kendisini ve duygularını rahat ifade edebileceği bir ortam sağlanmış olur (Yılmaz, 2020).

Birey merkezli yaklaşımın öncüsü olan Carl Rogers, duyguları ifade eden bireylerin içsel yaşantılarına dair farkındalıklarının arttığını ifade etmiştir. Gestalt yaklaşımının öncüsü olan

Perls'e göre duyguların bastırılması psikolojik rahatsızlıklara neden olurken, duyguların açığa çıkarılması ile de iyilik hali sağlanabilmektedir (Perls, 1969). İfade edilmeyen duygular, kuramda bitmemiş işler kavramı içerisinde vurgulanmaktadır (Corey, 1991).

1.5. Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Üzerine Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Bu bölümde romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme kavramları üzerine yapılan yayın ve araştırmalar ele alınmaktadır.

1.5.1. Duygusal Bağımlılık ile İlgili Çalışmalar

Duygusal bağımlılık kavramı ile ilgili çalışmalar kısıtlı sayıda mevcuttur. Bu “kişiler arası bağımlılık” ve “ilişki bağımlılığı kavramlarının da eklenerek yapılmış olan çalışmaların ele alınmasının çalışmaya yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Cirhinlioğlu, Kindap Tepe ve Cirhinlioğlu (2017), tarafından Türkiye’de yapılan çalışma evli bireylerden oluşmaktadır. Çalışmada, duygusal bağımlılık kavramının, kadın ve erkeklerdeki evlilik uyumunu olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal bağımlılık düzeyi daha yüksek olan partnerler birbirlerine daha fazla uyum sağlamaya eğilimli, partnerleriyle daha fazla etkileşim kurmakta ve evlilik içerisinde yaşanan problemleri de duygusal bağımlılık düzeyi daha düşük partnerlere göre etkili bir şekilde çözdükleri sonucuna ulaşılmıştır

Çalışmalarda duygusal bağımlılık düzeyleri yüksek olan partnerlerin, birbirleri ile etkili iletişim kurdukları, duygusal bağımlılık düzeyleri daha düşük olan partnerlere göre ilişki içerisindeki problemleri daha hızlı ve doğru bir şekilde çözdükleri sonucuna ulaşılmıştır (Rusbult, vd., 2002)

McNally, Palfai, Levine ve Moore tarafından (2003) yapılan çalışmada, bireylerin bağımlı davranış biçimleri ve olumsuz duygular ile baş edebilmek için duygu düzenleme becerilerini kullandıkları sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, kişilerarası bağımlılığın öncül işlevlerden birisinin duyguları düzenleme becerileri olduğu ifade edilmiştir. Sonuç olarak, duygusal bağımlılık geliştiren bireylerin, romantik ilişkisini sürdürebilmek için duygu düzenleme becerilerini diğer bireylere göre daha sık kullandığı ve ilişkiyi sonlandırmak yerine olumsuz duygular ile baş etme eğilimlerinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu düşünülebilmektedir (Çalık, 2024).

Vollmann, Sprang ve Van Den Brink (2019) tarafından yapılmış olan çalışmada, korkulu-kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerindeki doyum ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu beraberinde, kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin romantik ilişki içerisinde memnuniyet duyguları çok fazla olmasa da ilişki içerisinde bağımlılık gösterebilecekleri ve ilişkiye devam etme eğilimi gösterecekleri düşünülmektedir (Günebakan, 2023).

Sezen (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, psikoloji bölümü öğrencilerinin ve klinik psikoloji mezunlarının karşılıklı bağımlılık düzeyleri ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada karşılıklı bağımlılık kavramı ile, kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Havaçeliği (2013) tarafından 1522 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada; ilişki bağımlılığı ile kaygılı bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveynler tarafından gösterilmesi gereken ilgi ve koruma yeterli düzeyde olmadığında, ilişki bağımlılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ümmet ve Acar Bulut (2022) duygusal bağımlılık kavramı ile ilgili yaptıkları bir çalışmada, kişiler arası ilişkilerde affetme kavramı ile ilişki kalitesi arasındaki duygusal bağımlılığın aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışma grubunu herhangi bir romantik ilişkisi olan 18 yaşından büyük toplam 432 birey oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre kişiler arası ilişkilerdeki affetme eğilimi, ilişkinin kalitesi ve duygusal bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğu, affetme ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkide duygusal bağımlılık kavramının kısmi düzeyde aracı rolü olduğu sonuçlanmıştır.

1.5.2. Bağlanma Stili ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bağlanma davranışının hayvanlarda daha hızlı gelişmesinden dolayı literatürdeki bağlanma davranışı ile ilgili çalışmalar ilk olarak hayvanlar üzerinde yapılmıştır. Bu alanda deney yapan en tanınmış isimlerinden olan Harlow, maymunlar üzerinde yaptığı bir deneyde yeni doğan maymunları annelerinden uzak bir alana götürülerek, kendilerini rahat edebilecekleri bir kafese koymuşlardır (Soğancı, 2017). Kafese yerleştirilen yavru maymunlar tek başlarına yaşayarak, temel ihtiyaçları karşılanmış ve kafeste büyütölmüşlerdir. Kafeslerin içerisine telden oluşturulmuş, göğsünde biberon olan tahta başlı ve yine tahtadan yapılmış olan ancak üzeri sadece yumuşak kahverengi bir kumaşla kaplanmış olan iki farklı yapay anne modeli konulmuştur. Yapay annelerin arkalarına ampul yerleştirilerek, yavru maymunlar temasa

girdiklerinde ampul ile sıcaklık almaları hedeflenmiştir. Yavru maymunlar kafeslerinde korktukları zaman ya da uyuyacakları zaman göğsünde biberon olan yapay model anneyi tercih etmek yerine kahverengi kumaşla kaplanmış olan yumuşak yapay anne modelini tercih etmişlerdir (Soğancı, 2017). Gözlemler sonucunda yavru maymunlar açlık, susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek yerine sıcaklık hissettikleri yapay anne modeli ile temas kurdukları belirlenmiştir. Ayrıca anne-bebek ilişkisi deneyimleyemeyen yavru maymunların yaşamlarının ileriki dönemlerinde çiftleşmede sorun yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005).

İnsan canlısı için bağlanma davranışına bakıldığında da annenin önemi son derece önem arz etmektedir. Bağlanma davranışı ve bağlanmanın biçimi, annenin bakım verme şekli, sıcaklığı, kurduğu temas ile değişkenlik gösterebilmektedir (Soğancı, 2017). Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde, çocukluk döneminde genellikle anne olan bakım veren ile kurmuş oldukları bağlanma biçiminin etkisinin olabileceği uzun zamandır araştırılan bir konudur (Çakı, Asfuroğlu ve Erbaş, 2015).

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, romantik ilişkilerinde kendilerini daha rahat ifade eder, güven ve mutluluk duygularını sık sık yaşayabilmektedirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireyler, romantik ilişkilerinde kıskançlık duygusu ve ilişkinin sürengiği hakkında kaygı duygusu ön plana çıkabilmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler ise genellikle ilişkilerinde yakınlık kurmak ya da bir duygusal paylaşım içine girmek istemezler. Yapılan bir çalışmaya göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde güven duygusunun temelde olduğu, bu durumun partnerler arası bağlılık ve ilişki içerisinde memnuniyet sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Morgan ve Shaver, 1999).

Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, yetişkinlik döneminde diğer bireyler ile kurdukları ilişkilerde daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Bayar, 2021). Ancak kaygılı bağlanma stiline olan sahip bebeklerin ise, yetişkinlik dönemine geldiklerinde sağlıklı ilişkiler kurup, devam ettirmedikleri ve daha fazla psikolojik semptomlar gösterdikleri savunulmuştur (Sroufe ve ark., 2000).

Bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme arasında ilişki olduğuna dair düşünceler bildirilmiştir. Erken dönem yaşantıların ve bağlanma stillerinin duyguları tanımlama, fark etme ve ifade etme becerisi üzerinde etkisi vardır (Laible, 2007).

Alanyazı çalışmalarında bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkilerin de incelendiği çalışmalar bulunmuştur. Mallinckrodt ve Wei (2005) tarafından aleksitimi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiş, yüksek düzeyde aleksitimi ile kaçınan bağlanma stiline arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonucundan yola çıkarak Batıgün ve Büyükhahin (2008) tarafından yapılan çalışmada ise aleksitimi düzeyleri yüksek olan bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip olduğu aynı zamanda kaygılı bağlanma stiline aleksitiminin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çeker, 2021).

1.5.3. Duyguları İfade Etme ile ilgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde duyguları ifade etme kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde yurt içi çalışmaların yurtdışında yapılmış olan çalışmalara göre daha az olduğu görülmektedir. Ancak gün geçtikçe duyguları ifade etme kavramı üzerine yapılan çalışmaların sayısı artış göstermektedir.

Eisenberg, Cumberland ve Spinrad (1998) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre, ebeveynlerin duygularını ifade etmeleri, çocukların hem kendi duygularını ifade etmede hem de diğer bireylerin duygularını anlamada katkı sağladığı ifade edilmiştir.

Simpson vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişki içerisindeki yaşanmış olan problemleri partner ile çözmenin ve iş birlikçi davranışlar göstermenin daha az olumsuz duygu ifade edilmesini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Makas (2019) tarafından, yaşam doyumu ve duyguları ifade etme becerileri üzerinden 767 üniversite öğrencisinden oluşan çalışmanın sonucunda, yaşam doyumu ve duyguları ifade etme becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışmada, yaşam doyumu ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Aydın ve Özyürek (2024) tarafından yetişkinler ile duygularını ifade etme becerileri üzerine yapılan bir çalışmada duygularını ifade etme becerileri yüksek olan bireylerin çocukluk dönemi yaşantılarının daha olumlu olduğu görülmüştür.

Tuncay (2021) tarafından yapılan çalışmada, duyguları ifade etme ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde; duyguları ifade etme ile kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini romantik ilişkisi içerisinde bulunan 180 kadın (%50.7) ve 175 erkek (%49.3) olmak üzere 355 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerdeki duygusal bağımlılığa bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin etkisi incelenmiştir. Bu nedenle araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve kesitsel bir çalışmadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda, araştırma verilerini toplamak için kullanılan ölçekler ve formlar hakkındaki bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada; katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildiği ve gönüllü olarak katıldıklarını belirttikleri Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Duygusal Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyi, çalışma durumu, romantik ilişki ve ebeveynleriyle ilişki değerlendirilmesi, anne ve baba eğitim düzeyi, partnerle birliktelik türü ve süresi sorularına yer verilmiştir.

2.3.2. Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Duygusal Bağımlılık Ölçeği, Buunk (1981) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Karakurt (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 9 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Yapılan geçerlik analizleri sonucunda toplam varyansın 48.2% sini açıklayan tek boyutlu yapı doğrulanmıştır. 7'li Likert tipi olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 9 iken, en yüksek puan 63'tür. Yüksek puan ilişkideki duygusal bağımlılığın yüksek olduğunu anlamına gelmektedir. Ölçeğin hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .87'dir.

2.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 18 madde ve güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert (1-Kesinlikle Katılmıyorum 5-Kesinlikle Katılıyorum) tipine sahiptir. Güvenilirlik analizi sonuçlarına göre kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için sonuçlanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .80, .69 ve .71 değerleri saptanmıştır (Erzen, 2016).

2.3.4. Duyguları İfade Etme Ölçeği

Duyguları İfade Etme Ölçeği, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlaması Kuzucu (2011) tarafından yapılmıştır. Toplam 16 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri “olumlu” ve “olumsuz” ile “yakınlık” duygularının ne kadar ifade edildiğini değerlendiren maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 6 ve 14. maddeler ters olarak hesaplanmaktadır. Ölçek 7'li likert tipi olup “kesinlikle katılmıyorum” (1) - “kesinlikle katılıyorum” (7) ifadelerine göre işaretlenmektedir. Ölçeğin puanları hesaplanırken, her bir madde toplanarak toplam puan elde edilmektedir; yüksek puan duyguları ifade etme eğiliminin yüksekliğini göstermektedir. Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin (DİEÖ) Cronbach Alfa ile ölçülen toplam iç tutarlığı .78'dir. “Olumlu duygu ifadesi” olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .74; “olumsuz duygu ifadesi” olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .67 ve “yakınlık ifadesi” olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .63'tür.

2.4. Verilerin Toplanması İşlemi

Anket soruları, Google formda düzenlenmiş olup sosyal medya aracılığıyla (Instagram, whatsapp) gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde 355 katılımcıya sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Bağımlılık Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı, anket sorularına ayıracakları süre ve gizlilik ilkesi hakkında bilgilerin sunulduğu bir onam formu iletilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri için IBM SPSS 25 kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin arasında ilişki olup olmadığını saptamak için Pearson korelasyon analizi

yapılmıştır. Değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı etkileri regresyon analizi kullanılarak saptanmıştır. İki gruba fazla grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İki grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. $p < 0.05$ istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 1’de, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşılmıştır.

Tablo 1
Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	Çarpıklık	Basıklık
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği		
Kaçınan	.61	-.07
Kaygılı/Kararsız	.53	.07
Güvenli	-.59	.04
Duyguları İfade Ölçeği		
Olumlu Duygu	-.17	-.19
Yakınlık	-.24	-.06
Olumsuz Duygu	-.43	-.24
Duyguları İfade Ölçeği Toplam	-.37	.01
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	-.29	-.79

Tablo 1 incelendiğinde verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiği anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma verilerinin analiz edilmesinde parametrik testler kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişkisi olan bireylerdeki duygusal bağımlılığa bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin etkisine yönelik bulgulara ve katılımcıların sosyodemografik bulgularına yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2
Katılımcılara Ait Demografik Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Cinsiyet	
Kadın	180(50.7)
Erkek	175(49.3)
Yaş	
Ort±SS	35.12±12.5
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	6(1.7)
Lise	99(27.9)
Yüksekokul/Üniversite	205(57.7)
Lisansüstü	45(12.7)
Sosyoekonomik Düzeyi	
Düşük	41(11.5)
Orta	287(80.8)
Yüksek	27(7.6)
Çalışma Durumu	
Çalışan	256(72.1)
Çalışmayan	99(27.9)

Tablo 2’de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 355 yetişkin birey (%50.7 kadın, %49.3 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 35.12’dir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun eğitim düzeyi yüksekokul/üniversite (%57.7), sosyoekonomik düzeyi orta (%80.8), çalışan(%72.1) ve bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3**Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular**

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Romantik İlişki Türü	
Partner	140(39.4)
Sözlü/Nişanlı	27(7.6)
Evli	188(53.0)
İlişki Süresi	
0-5 ay	48(13.5)
6-11 ay	26(7.3)
1-2 yıl	39(11.0)
3-5 yıl	63(17.7)
5 yıldan fazla	179(50.4)

Tablo 3’te katılımcıların romantik ilişkilerine dair bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu romantik ilişki türü evli (%53) olan ve ilişki süresi 5 yıldan fazla (%50.4) olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 4

Katılımcıların Romantik İlişki ve Ebeveynlerle İlişkilerini Değerlendirmelerine Yönelik Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Romantik İlişkinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	
Çok kötü	8(2.3)
Kötü	10(2.8)
Orta	63(17.7)
İyi	157(44.2)
Çok iyi	117(33.0)
Anne-babanızla olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	
Çok kötü	8(2.3)
Kötü	16(4.5)
Orta	55(15.5)
İyi	134(37.7)
Çok iyi	142(40.0)

Tablo 4’te katılımcıların romantik ilişkilerini ve ebeveynleriyle olan ilişkilerini değerlendirmelerine yönelik bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu romantik ilişkisini iyi (%44.2) ve ebeveynleriyle ilişkisini çok iyi (%40) olarak değerlendirmektedir.

Tablo 5
Katılımcıların Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Yönelik Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Anne Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	238(67)
Lise	70(19.7)
Yüksekokul/Üniversite	37(10.4)
Lisansüstü	10(2.8)
Baba Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	185(52.1)
Lise	100(28.2)
Yüksekokul/Üniversite	62(17.5)
Lisansüstü	8(2.3)

Tablo 5’te katılımcıların anne-baba eğitim düzeylerine yönelik bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun anne eğitim düzeyi (%67) ve baba eğitim düzeyi (%52.1) ilköğretimdir.

Tablo 6
Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Değişkenler</i>	<i>Ort±S.S.</i>
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	
Kaçınan	2.28±0.84
Kaygılı/Kararsız	2.46±0.91
Güvenli	4.06±0.63
Duyguları İfade Ölçeği	
Olumlu Duygu	4.42±1.05
Yakınlık	4.8±0.94
Olumsuz Duygu	5.16±1.24
Duyguları İfade Ölçeği Toplam	4.79±0.79
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	
	4.64±1.44

3.2. Gruplar Arasındaki Farklılıkların Karşılaştırılması

Tablo 7

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=180)	Erkek (N=175)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları				
Kaçınan	2.16±0.79	2.4±0.88	-2.69	p<0.05
Kaygılı/Kararsız	2.39±0.86	2.53±0.95	-1.54	p>0.05
Güvenli	4.07±0.63	4.04±0.63	.53	p>0.05
Duyguları İfade Ölçeği Alt Boyutları				
Olumlu Duygu	4.61±1.01	4.23±1.07	3.51	p<0.05
Yakınlık	4.94±0.88	4.76±0.99	1.76	p>0.05
Olumsuz Duygu	5.12±1.25	5.21±1.23	-.69	p>0.05
Duyguları İfade Ölçeği Toplam	4.88±0.73	4.7±0.84	2.1	p<0.05
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	4.31±1.44	4.98±1.36	-4.52	p<0.05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre kaçınan bağlanma stili, olumlu duygu, duyguları ifade toplam ve duygusal bağımlılık düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (p<0.05). Kadın katılımcıların kaçınan bağlanma stili ve duygusal bağımlılık düzeylerinin erkek katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların olumlu duygu ve duyguları ifade toplam düzeylerinin ise kadın katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 8
Katılımcıların Romantik İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Çok kötü ¹ (N=8)	Kötü ² (N=10)	Orta ³ (N=63)	İyi ⁴ (N=157)	Çok iyi ⁵ (N=117)	F	p	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları								
Kaçınan	2.59±1.57	2.06±0.61	2.33±0.81	2.34±0.81	2.18±0.86	1.13	p>0.05	
Kaygılı/Kararsız	3.83±1.24	2.72±0.47	2.69±0.89	2.41±0.9	2.29±0.84	7.56	p<0.05	1>2,3,4,5
Güvenli	3.78±1.06	4.02±0.61	3.79±0.66	4.05±0.58	4.23±0.6	5.6	p<0.05	5>1,3,4
Duyguları İfade Ölçeği Alt Boyutları								
Olumlu Duygu	4.6±1.81	4.64±0.9	4.39±0.91	4.32±1.11	4.54±1	.92	p>0.05	
Yakınlık	4.02±1.4	4.53±0.77	4.57±0.94	4.92±0.9	4.99±0.93	4.24	p<0.05	1<4,5
Olumsuz Duygu	4.72±1.98	5.85±0.99	5.02±1.16	5.16±1.25	5.2±1.22	1.27	p>0.05	
Duyguları İfade Ölçeği Toplam	4.4±1.29	4.92±0.68	4.63±0.7	4.79±0.8	4.9±0.78	1.75	p>0.05	
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	3.86±2.14	3.12±1.7	3.9±1.32	4.5±1.3	5.41±1.21	19.77	p<0.05	5>1,2,3,4

Araştırmaya katılan bireylerin romantik ilişkilerini değerlendirmelerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre kaygılı/kararsız bağlanma, güvenli bağlanma; duyguları ifade alt boyutlarından yakınlık ve duygusal bağımlılık düzeylerinin katılımcıların romantik ilişkilerini değerlendirmelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(p<0.05).

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Romantik ilişkisini çok kötü olarak değerlendiren katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma stili düzeylerinin romantik ilişkisini kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır. Romantik ilişkisini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların güvenli bağlanma düzeylerinin romantik ilişkisini çok kötü, orta ve iyi olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Romantik ilişkilerini çok kötü olarak değerlendiren katılımcıların duyguları ifade alt boyutlarından yakınlık düzeylerinin romantik ilişkisini iyi ve çok iyi olarak değerlendiren katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Romantik ilişkisini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların duygusal bağımlılık düzeylerinin romantik ilişkilerini çok kötü, kötü, orta ve iyi olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 9
Katılımcıların Ebeveynleriyle İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Ölçek
Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Çok kötü ¹ (N=8)	Kötü ² (N=16)	Orta ³ (N=55)	İyi ⁴ (N=134)	Çok iyi ⁵ (N=142)	F	p	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları								
Kaçınan	2.73±1.24	2.46±0.89	2.4±0.81	2.27±0.77	2.2±0.88	1.34	p>0.05	
Kaygılı/Kararsız	3.06±1.29	3±1.06	2.72±0.86	2.4±0.86	2.32±0.88	4.57	p<0.05	5<1,2,3
Güvenli	3.6±0.94	3.56±0.62	3.79±0.49	3.96±0.58	4.33±0.6	15.75	p<0.05	5>1,2,3,4
Duyguları İfade Ölçeği Alt Boyutları								
Olumlu Duygu	4.3±1.25	4.2±0.75	4.31±1.04	4.35±1.1	4.57±1.03	1.19	p>0.05	
Yakınlık	4.23±1.2	4.81±0.76	4.72±1.01	4.82±0.92	4.96±0.92	1.69	p>0.05	
Olumsuz Duygu	4.41±1.29	5.02±0.99	5.16±1.32	5.24±1.22	5.14±1.25	.94	p>0.05	
Duyguları İfade Ölçeği Toplam	4.3±0.82	4.66±0.65	4.7±0.87	4.78±0.78	4.88±0.77	1.52	p>0.05	
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	3.5±1.6	4.4±1.38	4.44±1.37	4.59±1.44	4.87±1.44	2.58	p<0.05	1<4,5

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveynleriyle ilişkilerini değerlendirmelerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre katılımcıların ebeveynleriyle ilişkilerini değerlendirmelerine göre kaygılı/kararsız bağlanma, güvenli bağlanma ve duygusal bağımlılık düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(p<0.05).

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Ebeveynleriyle olan ilişkilerini çok iyi olarak tanımlayan katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin ebeveynleriyle ilişkilerini çok kötü, kötü ve orta olarak değerlendiren katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Ebeveynleriyle ilişkilerini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların güvenli bağlanma düzeylerinin ebeveynleriyle ilişkilerini iyi, orta, kötü ve çok kötü olan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Ebeveynleriyle ilişkilerini çok kötü olarak değerlendiren katılımcıların ise duygusal bağımlılık düzeylerinin ebeveynleriyle ilişkilerini iyi ve çok iyi olarak değerlendiren bireylerden düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 10
Katılımcıların İlişki Türlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Partner¹ (N=140)	Sözlü/Nişanlı² (N=27)	Evli³ (N=188)	F	p	Fark
$\pm$	Ort$\pm$SS	Ort$\pm$SS	Ort$\pm$SS			
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları						
Kaçınan	2.32 $\pm$ 0.85	2.41 $\pm$ 0.86	2.23 $\pm$ 0.84	.76	p>0.05	
Kaygılı/Kararsız	2.46 $\pm$ 0.98	2.38 $\pm$ 0.68	2.47 $\pm$ 0.88	.11	p>0.05	
Güvenli	3.95 $\pm$ 0.57	4.16 $\pm$ 0.64	4.12 $\pm$ 0.66	3.25	p<0.05	1<3
Duyguları İfade Ölçeği Alt Boyutları						
Olumlu Duygu	4.54 $\pm$ 1.12	4.44 $\pm$ 1.02	4.33 $\pm$ 1.01	1.55	p>0.05	
Yakınlık	4.86 $\pm$ 0.88	5.18 $\pm$ 0.91	4.79 $\pm$ 0.99	2.02	p>0.05	
Olumsuz Duygu	4.99 $\pm$ 1.24	5.25 $\pm$ 1.09	5.28 $\pm$ 1.25	2.31	p>0.05	
Duyguları İfade Ölçeği Toplam	4.79 $\pm$ 0.84	4.95 $\pm$ 0.85	4.77 $\pm$ 0.74	.63	p>0.05	
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	4.19 $\pm$ 1.26	4.79 $\pm$ 1.39	4.96 $\pm$ 1.5	12.35	p<0.05	1<2,3

Araştırmaya katılan bireylerin ilişki türlerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Analiz sonucuna göre güvenli bağlanma ve duygusal bağımlılık düzeylerinin katılımcıların ilişki türlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$).

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. İlişki türü partner olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeylerinin ilişki türü evli olan katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur.

İlişki türü partner olan katılımcıların duygusal bağımlılık düzeylerinin ilişki türü nişanlı/sözlü ve evli olan bireylerden daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 11

Katılımcıların Romantik İlişki Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	0-5 ay ¹ (N=48)	6-11 ay ² (N=26)	1-2 yıl ³ (N=39)	3-5 yıl ⁴ (N=63)	5 yıldan fazla ⁵ (N=179)	F	P	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları								
Kaçınan	2.38±0.89	2.69±0.92	2.14±0.76	2.3±0.83	2.22±0.83	2.24	$p>0.05$	
Kaygılı/Kararsız	2.74±1.05	2.74±1.02	2.24±0.97	2.35±0.87	2.43±0.83	2.66	$p<0.05$	1>3,4,5
Güvenli	3.89±0.69	4.06±0.62	4.14±0.55	4.02±0.57	4.1±0.65	1.22	$p>0.05$	
Duyguları İfade Ölçeği Alt Boyutları								
Olumlu Duygu	4.68±1.12	4.22±1.2	4.41±1.19	4.62±0.93	4.32±1.01	1.96	$p>0.05$	
Yakınlık	4.87±0.95	4.84±0.99	4.88±1.04	4.93±0.88	4.81±0.94	.22	$p>0.05$	
Olumsuz Duygu	5.03±1.44	5.08±1.25	5.12±1.23	5.14±1.09	5.22±1.24	.3	$p>0.05$	
Duyguları İfade Ölçeği Toplam	4.85±0.89	4.7±0.92	4.79±0.89	4.88±0.69	4.76±0.76	.46	$p>0.05$	
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	4.01±1.34	4.53±1.02	5.07±1.35	4.59±1.35	4.75±1.53	3.61	$p<0.05$	1<3,4,5

Araştırmaya katılan bireylerin romantik ilişki sürelerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre güvenli bağlanma ve duygusal bağımlılık ortalamalarının katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$).

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. İlişki süresi 6 aydan az olan katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma

düzeylerinin ilişki süresi 6-11 ay, 1-2 yıl, 3-5 yıl ve 5 yıldan fazla olan bireylerden yüksek olduğu saptanmıştır.

İlişki süresi 6 aydan az olan katılımcıların duygusal bağımlılık düzeylerinin ilişki süresi 6-11 ay, 1-2 yıl, 3-5 yıl ve 5 yıldan fazla olan bireylerden düşük olduğu saptanmıştır.

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 12

Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Duyguları İfade Etme ve Duygusal Bağımlılık Değerleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları								
1.Kaçınan	1							
2.Kaygılı/Kararsız	.54**	1						
3.Güvenli	-.14**	-.23**	1					
Duyguları İfade Ölçeği Alt Boyutları								
4.Olumlu Duygu	-.08	-.11*	.19**	1				
5.Yakınlık	-.1	-.13*	.33**	.32**	1			
6.Olumsuz Duygu	.03	.09	.2**	.33**	.35**	1		
7.Duyguları İfade Ölçeği Toplam	-.07	-.07	.33**	.74**	.77**	.73**	1	
8.Duygusal Bağımlılık Ölçeği	-.02	.07	.21**	.01	.15**	.11*	.12*	1

****p<0.01.*p<0.05**

Pearson korelasyon analizi uygulanarak katılımcıların bağlanma stilleri, duyguları ifade etme ve duygusal bağımlılık düzeyleri ve aynı zamanda bu değişkenlerin alt boyutlarıyla diğer değişkenler arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Kaygılı/kararsız bağlanma stili ile duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olumlu duygu($r=-0.11$, $p<0.05$) ve yakınlık($r=-0.13$, $p<0.05$) çok zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Güvenli bağlanma ile duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olan olumlu duygu($r=0.19$, $p<0.01$), olumsuz duygu($r=0.2$, $p<0.01$) ve duygusal bağımlılık($r=0.21$, $p<0.01$) arasında çok zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile yakınlık($r=0.33$, $p<0.01$) ve duyguları ifade etme toplam düzeyleri($r=0.33$, $p<0.01$) arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Duyguları ifade etmenin alt boyutlarından yakınlık($r=0.15$, $p<0.01$), olumsuz duygu($r=0.11$, $p<0.05$) ve duyguları ifade toplam düzeyleri ($r=0.12$, $p<0.05$) arasında çok zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 13
Güvenli Bağlanmanın Duygusal Bağımlılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik
Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	2.69	.49		5.52	p<0.05	1.73-3.65
Güvenli Bağlanma	.48	.12	.21	4.05	p<0.05	.25-.72
R=.21, R ² =0.04, $\Delta R^2=0.04$, F(1-99)=16.43, p<0.05						

Bağımlı Değişken: Duygusal Bağımlılık

Güvenli bağlanmanın duygusal bağımlılık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=16.43; $p<0.05$). Güvenli bağlanmanın duygusal bağımlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($\beta=0.21$). Duygusal bağımlılığın anlamlı bir belirleyicisi olarak güvenli bağlanma ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.04$).

Tablo 14
Duyguları İfade Etmenin Duygusal Bağımlılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik
Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	t	P	%95 Güven Aralığı
Sabit	3.59	.47		7.66	p<0.05	2.67-4.51
Duyguları İfade	.22	.1	.12	2.27	p<0.05	0.03-0.41
R=.12, R ² =0.01, $\Delta R^2=0.01$, F(1-99)=5.17, p<0.05						

Bağımlı Değişken: Duygusal Bağımlılık

Duyguları ifadenin duygusal bağımlılık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=5.17; $p<0.05$). Duyguları ifadenin duygusal bağımlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($\beta=0.12$). Duygusal bağımlılığın anlamlı bir belirleyicisi olarak duyguları ifade ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.01$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada; romantik ilişki içerisinde bulunan yetişkin bireylerin duygusal bağımlılığa bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin etkisi incelenmiştir. Bu üç değişken arasındaki ilişkinin incelenmesine ek olarak; cinsiyet, romantik ilişki türü, romantik ilişkinin süresi, aileden ve partnerden alınan destek kavramlarının değişkenler arasında farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Bu bölümde toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasına ve tartışılmasına yer verilecektir.

4.1. Duygusal Bağımlılık ile Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki

Bu çalışmada duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri, bu değişkenlerin alt boyutları ile diğer değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışmada duyguları ifade etmenin yakınlık alt boyutu, olumsuz duygu alt boyutu ve duyguları ifade etme toplam düzeyleri arasında çok zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri alt boyutlarından biri olan kaygılı/kararsız bağlanma boyutu ile duyguları ifade etme alt boyutlarından olumlu duygu ve yakınlık alt boyutları arasında çok zayıf ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma boyutu ile yakınlık alt boyutu ve duyguları ifade etme düzeyleri arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, Ayyıldız ve Elkin (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip olan üniversite öğrencilerinin süregelen şekilde öfke ve öfkeyi dışa vurma düzeylerinin anlamlı derecede düşük, öfkeyi kontrol etme düzeylerinin ise anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aslan (2024) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler ile duyguları ifade etme düzeyi arasında anlamlı, negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Şipit (2019) tarafından 240 birey ile yapılan çalışmada kaygılı ve kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler ile duyguları ifade etme becerisi arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Tuncay (2021) tarafından yapılan çalışmada duyguları ifade etmenin, güvenli bağlanma ile arasında orta seviyede pozitif ilişki; kaygılı/kararsız bağlanma ile orta seviyede negatif ilişki; duyguları ifade etme yakınlık alt boyutu ile güvenli bağlanma arasında orta seviyede pozitif ilişki; yakınlık alt boyutu ile kaygılı/kararsız bağlanma boyutu puanları arasında orta seviyede negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmanın bulguları ile paralellik sağlanan pek çok çalışma mevcuttur. Bağlanma stilleri, bireylerin davranışlarını ve diğer bireyler ile kurdukları ilişkileri erken dönem yaşantıları ile şekillendiren önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yetişkinlik dönemindeki özerk olabilme halini, duygularını ifade edebilme becerisini, sosyal ilişkilerini etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmamızda kaygılı/ kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler ile duyguları ifade etme becerisi ile negatif yönde bir ilişkinin olması, bizlere bu bireylerin ilişkilerinde kendilerini tam olarak ifade edemediklerini düşündürtebilmektedir. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kişiler arası ilişkilerinde karşısındaki bireyi kaybetmemek için ilişkilerinde çekinik davranışlar sergileyerek kendi düşüncelerini ve duygularını ifade etmekte güçlük çekebilirler (Yavuz, 2022).

Duygularını ifade etme becerisini yeterli geliştirememiş bireylerin de partnerlerine ve ilişki süreci hakkında daha kaygılı oldukları düşünülebilmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler genelde kendileri ve diğer bireyler hakkında olumlu düşüncelere sahip olurlar ve ilişkilerinde yaşadıkları herhangi bir sorun karşısında çözüm odaklı davranıp, empati kurarak sorunun üstesinden gelmeye çalışırlar. Bu doğrultuda da duygularını kaygılı/kararsız bağlanan bireylere göre daha rahat ifade edebilirler (Tuncay, 2021). Bu çalışmada da güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ile duyguları ifade etme becerisinin pozitif bir ilişki içinde olması literatürle paralellik sağlamaktadır.

Bu çalışmada güvenli bağlanma boyutu ile duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olan olumlu duygu, olumsuz duygu ve duygusal bağımlılık arasında çok zayıf ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Cirhinlioğlu, Kindap Tepe ve Cirhinlioğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada duygusal bağımlılık düzeyi daha yüksek olan partnerlerin, birbirine daha fazla uyum sağlamaya yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal bağımlılık düzeyi daha

yüksek olan eşler birbirleriyle daha fazla etkili iletişim kurdukları ve bu eşlerin evlilikteki sorunlarını daha etkili bir şekilde çözdükleri bulunmuştur.

Duygusal bağımlılık kavramı ile ilgili literatürün kısıtlı olması nedeniyle “İlişki bağımlılığı” kavramı ile ilgili yapılmış olan çalışmalardan elde edilen bulguların çalışmamıza fayda sağlanacağı düşünülmektedir. Havaçeliği (2013) tarafından yapılan partner ilişkileri incelenerek ilişki bağımlılığı hakkındaki çalışmada romantik ilişkilerde kaygı düzeyi arttıkça ilişkilerdeki bağımlılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler literatürde güvensiz bağlanma ile ortaya çıkan bir durum olarak da değerlendirilmektedir. Bireyler duygusal açıdan güvende hissetmedikleri, ilişkilerinde terk edileceklerine dair düşüncelere ve kaybetme korkularına dair inançlara sahip olabilirler. Yakınlığa çok fazla önem veren bu bireylerde ilişkiyi korumak ve sürdürmek için çaba sarf ederler (Arntz, 2005).

Çalışmamızdan elde edilen bulgular ve literatür taraması sonucunda duygusal bağımlılık kavramının aslında bir dereceye kadar romantik ilişkilerdeki memnuniyetin de temel bir parçası olarak görülebileceği düşünülmektedir. Duygusal bağımlılığın işlevsiz bir durum olabileceği düşünülürken, romantik ilişki içerisindeki memnuniyetin ve ilişkiyi sürdürme etkisinin olduğu da varsayılabilmektedir (Göral-Alkan, 2010).

4.2. Güvenli Bağlanma ve Duyguları İfade Etmenin Duygusal Bağımlılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Çalışmada güvenli bağlanmanın duygusal bağımlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde Reed (2001) tarafından İspanyol erkek bireylerde bağlanma stilleri, duygusal bağımlılık ve maçoluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini bir toplum kolejinde öğrenim gören öğrenciler, göçmen vatandaşlık gruplarındaki gönüllü katılımcılar ve Teksas’ta polis memurluğu yapan İspanyol erkekler oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre kaçınan bağlanma stiline sahip İspanyol erkeklerin güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan erkek bireylere göre daha yüksek seviyelerde maçoluk gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip İspanyol erkekler daha düşük düzeyde duygusal bağımlılık göstermişlerdir (Nalioğlu, 2024).

Arntz (2005)'a göre duygusal bağımlılık bir bireyin, başka bir bireye güvenli bağlanma durumundaki duygusal ihtiyacıdır ve bireyler hayatlarında güvenli bağlanabilecekleri biri olmadığında yalnız ve boşlukta hissedebilmektedirler.

Solomon (2009)'da benzer şekilde yakın ilişkiler kurma, kurulan ilişkileri sürdürebilme becerisinin ve duygusal bağımlılık kapasitesinin hayatta kalma mücadelesinden dolayı güvenli bağlanmanın bir parçası olduğunu düşünmektedir. Neyer (2002) çiftler güvenli bir şekilde birbirlerine bağlandıklarını hissettikleri zaman karşılıklı bağımlılık yaşama eğiliminde olduğundan bahsetmektedir.

Bu bilgilerden de yola çıkarak güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişki içerisinde reddedilmekten korkmadan kendi benliklerini rahat bir şekilde ortaya koyarak karşılıklı bir güven duygusu geliştirdikleri ve bu nedenle partnerine duygusal açıdan daha bağlı olduğu söylenilebilmektedir.

Çalışmada duyguları ifade etmenin duygusal bağımlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde duyguları ifade etme ve duygusal bağımlılık ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak konu ile ilgili fikir sahibi olunabilecek çalışmalar gözden geçirilmiş ve çalışmaya eklenmiştir. Mongrain ve arkadaşları (1998), duygusal bağımlılık düzeyleri yüksek olan kadınların yaşanan problemlere karşı olumlu çözüme becerilerine sahip oldukları, problemleri çözme sürecinde partnerlerine karşı daha sevgi dolu olduklarını ve partnerlerini de kendilerine karşı daha sevecen algıladıklarını belirtmektedirler.

Vettese ve Mongrain (2000), duygusal bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin tartışma esnasında partnerlerine karşı daha yakın olma konusunda motive olduklarını partnerine daha samimi ve sevecen davrandıklarından bahsetmektedir. Duygusal bağımlılık kavramının kişilerarası ilişkilerde, özellikle romantik ilişkilerde bireylerin birbirine karşı daha uyumlu davranmasına neden olduğu tahmin edilebilmektedir (Çalık, 2023).

Bu çalışmada duyguları ifade etmenin duygusal bağımlılık üzerinde pozitif yönde bir etkisinin olması; bireylerin romantik ilişkilerinde tartışma esnasında tartışmayı sağlıklı yollardan çözmeye çalışmaları, birbirlerini oldukları gibi kabul etmeleri ve duygularını ifade etme tarzlarının karşı taraf ile makul bir şekilde iletişim kurması ile ilişkili olabilir. Duygusal

bağımlılığın bir tarafta partnerini incitmeme, şefkatli olmayı destekleme, olumsuz söylemlerden ve ithamlardan kaçınma gibi özellikleri de göz önünde bulundurulduğunda bu kavramın çiftler için tartışma süreçlerini birbirlerini yargılamadan, yapıcı bir şekilde davranarak atlatmalarına yardımcı olduğu düşünülebilmektedir (Çalık, 2023).

4.3. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Kavramlarının Cinsiyete Göre Farklılıkları

Çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre bağlanma stili alt boyutundan kaçınan bağlanma stili, duyguları ifade etme alt boyutlarından olumlu duygu ve duyguları ifade etme toplam ile duygusal bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada kadın katılımcıların duygusal bağımlılık düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha düşük düzeyde sonucuna ulaşılmıştır.

“Duygusal Bağımlılık” kavramı literatürde incelendiğinde, kavram üzerine yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, elde edilen bulguları yorumlamak için “Kişilerarası bağımlılık” ve “İlişki bağımlılığı” ile ilgili olan çalışmalardan da destek alınarak değerlendirilme yapılmıştır. Çalışmalar incelendiğinde Çalık (2023) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda duygusal bağımlılık kavramı ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Günebakan (2023) tarafından yapılan çalışmada ise kadın bireylerin duygusal bağımlılık düzeyi erkek bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal bağımlılık durumunu romantik ilişki içerisinden çıkartıp kişilerarası bağımlılık düzeyinde değerlendirme yapan Ak (2022) çalışmasında, kadın bireylerin kişilerarası bağımlılıklarını erkek bireylerden daha fazla bulmuştur. Araştırmamıza ters düşen bu sonucun sebebi olarak kişilerarası bağımlılıkta aile, arkadaşlık gibi daha fazla değişkenlerin eklenmesi olduğu düşünülebilmektedir.

Topçu (2023) tarafından yapılan çalışmada ise değişken olarak ele alınan karşılıklı bağımlılık kavramının toplam puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte olup, erkek bireylerin karşılıklı bağımlılık puan ortalamaları kadın bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Havaçeliği (2013) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda ise erkek bireylerdeki ilişki bağımlılığı kadın bireylerdeki ilişki bağımlılığı puan ortalamasından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evrensel bir kavram olarak kabul edilen bağlanma kavramından bahsedilirken genellikle anne olan bakım verenin rolü büyüktür. Cohn ve Tronick (1987) yaptıkları çalışmalarında, bebek ile anne arasında kurulan ilişkinin öneminden bahsederek, bu ilişkinin bebeğin yetişkinlik dönemine geldiğinde de kuracağı ilişkilerin temelinde olduğunu açıklamıştır.

Çalışmada kadın katılımcıların bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma stiline erkek katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde, Tuncay (2021) tarafından ele alınan çalışmada bağlanma stillerinden elde edilen puanların cinsiyet değişkeni ele alınırken alt boyutlarına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stili alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamış, kaygılı/kararsız bağlanma stili alt boyutundan alınan puana göre anlamlı bir fark bulunmuş, kadın bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stilinden aldıkları puan erkek bireylere göre daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik (2006) tarafından Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan çalışmada, erkek bireylerin kadın bireylere göre daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Soğancı (2017) tarafından yapılan çalışmada, bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış, kaygılı ve kaçınan bağlanma stili alt boyutları incelendiğinde erkek bireylerin puan ortalamalarının kadın bireylerin puan ortalamalarına göre az bir farkla artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınan bağlanmaya sahip olan bireyler toplum ile ilişkisinde genelde değerlendirilmekten korkan, utangaç, kendini fazla gözlemleyen ve yakın ilişkiler kurmayan kişiler olarak değerlendirilmektedir. Erkek bireylerin kaçınan bağlanma düzeyinde ve duygusal bağımlılık düzeyinde kadın bireylere göre yüksek puan almaları, aslında yakınlık ve bağılıktan kaçınma eğilimi gösterirlerken, ilişki içerisindeki partnerlerine karşı zamanla daha çok bağılılık hali ve ilişkide kalma hali olarak yorumlanabilmektedir.

Bu çalışmada erkek katılımcıların olumlu duygu alt boyutu ve duyguları ifade etme toplam düzeylerinin kadın katılımcılara göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aslan (2024) tarafından yapılan çalışmada duyguları ifade etme kavramının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, kadın bireylerin duyguları ifade etme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tuncay (2021) tarafından yapılan çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde kadın bireylerin duyguları ifade becerisinin erkek bireylere göre daha yüksek olduğunu gösteren birçok çalışma bulgusu mevcuttur. Ubaydullayeva (2023) tarafından yapılan çalışmada bu durum ile ilgili sebepler incelenmiştir. Çalışmasında her insanın biyopsikososyal varlıklar olduğunun altını çizen Ubaydullayeva'ya göre cinsiyetler arasındaki bu farkın sebebini ilk olarak genler ve hormonlar olduğunu ifade etmiştir. Erken çocukluk döneminde bireylerin kendi cinsiyetlerine özgü oluşturmuş oldukları şemaların da duyguları ifade etme becerisi düzeyinde etkili bir rol olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca çalışmada sosyal faktörlerin de etkisinin olabileceği; çocukların erken dönemlerinden itibaren kendi cinsiyetlerine model alarak kendi davranışlarını belirleyebileceği vurgulanmaktadır.

4.4. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etmenin Birliktelik Türleri ve Sürelerine Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılan bireylerin ilişki türlerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda güvenli bağlanma alt boyutu ile duygusal bağımlılık düzeylerinin katılımcıların ilişki türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ilişki türü partner olan bireylerin duygusal bağımlılık düzeylerinin ilişki türü nişanlı/sözlü ve evli olan bireylerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Çalık (2023) tarafından yapılan çalışmada bireylerin medeni durumuna göre duygusal bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuş, evli bireylerin duygusal bağımlılık düzeyleri bekar bireylere göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Günebakan (2023) tarafından yapılan çalışmada, ilişki türü evli olan bireylerin duygusal bağımlılık düzeyi evli olmayan (partner, sözlü/nişanlı) bireylere göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Canel (2007), evli olan bireylerin romantik ilişkilerinde evlilik uyumu ve evlilik doyumunun da gelişmesiyle beraber eşler arası yakınlık düzeyinin arttığını ve eşlerin birbirlerine karşı yaşadığı çatışmaların ve olumsuz duyguların da nispeten azaldığını belirtmiştir. Bu doğrultuda ilişki türü evli olan bireylerin birlikteliklerini sürdürme eğiliminde oldukları bu nedenle de duygusal bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilmektedir. Bir diğer açıklama olarak da duygusal bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin ilişki türlerinin evlilik olduğu üzerinden yürütülebilir.

İlişki türü partner olan bireylerin güvenli bağlanma boyutu düzeylerinin ilişki türü sözlü/nişanlı ve evli bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma alt boyutuna sahip katılımcıların olumlu duygu ve yakınlık düzeylerinin kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma boyutuna sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma boyutuna sahip katılımcıların duyguları ifade toplam düzeylerinin kaçınan bağlanma stiline sahip katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Bayar (2021) tarafından romantik ilişki türü ile bağlanma stilleri arasında anlamlı fark olup olmadığına bakılmış, partneri olan bireylerin sözlü/nişanlı ve evli olan bireylere göre kaygılı bağlanma stili düzeyi daha yüksek puan almıştır. Ancak kaçınmacı bağlanma stiline ise anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

Yıldırım (2023) tarafından yapılan çalışmada ilişkisi olan bireylerin güvenli bağlanma stilinden aldıkları puan, çalışmaya katılan ilişkisi olmayan bireylerin ise kaygılı kararsız bağlanma stilinden aldıkları puan daha yüksektir. Aynı çalışmada duyguları ifade etmenin alt boyutları ile ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan ilişkisi olmayan bireylerin ilişkisi olan bireylere göre olumlu duygu ifade etme düzeyinin daha yüksek olduğu; ilişkisi olan bireylerin ilişkisi olmayan katılımcılara göre olumsuz duyguları ve yakınlık duygularını ifade etme düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tuncay (2021) tarafından yapılan çalışmada, duyguları ifade etme ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif; kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Şipit (2019) tarafından yapılan çalışmada da duyguları ifade etme düzeyi ile korkulu ve kaygılı/kararsız bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Romantik ilişki süresi 6 aydan az olan bireylerin duygusal bağımlılık düzeylerinin ilişki süresi 6 aydan fazla olan bireylere göre düşük olduğu saptanmıştır. Literatürde bulunan çalışmalar incelendiğinde duygusal bağımlılık ile ilişki süresi ile ilgili yapılan çalışmalar kısıtlı sayıda mevcuttur. Çalık (2023) tarafından ve Ümmet ve Acar Bulut (2022) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişki süresi ile duygusal bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Elde edilen bulgular çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Ancak literatürde romantik ilişki süresi ile duygusal bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmalar çoğaltılarak çalışmalar desteklenebilir.

Çalışmaya katılan romantik ilişki süresi 6 aydan az olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin romantik ilişki süresi diğer bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kaçınan bağlanma boyutu ile güvenli bağlanma boyutu ve ilişki süresi incelendiğinde, aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde Soğancı (2017) tarafından yapılan çalışmada 36 ay ve altındaki ilişki süresine sahip olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma boyutu düzeyi yüksek çıkmıştır. Kaçınan bağlanma boyutu ile romantik ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bayar (2021) tarafından yapılan çalışmada, bağlanma stilleri ile romantik ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, romantik ilişki süresi 6 aydan az olan bireylerin romantik ilişkisi 3 yıldan uzun olan bireylere göre kaygılı/kararsız bağlanma boyutundan daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürle paralellik gösteren bu bulguların, bireylerin ilişki süreçlerine ve partnerlerine karşı kendilerini rahat hissedememesi, terk edilme korkularıyla ilgili olabilmektedir.

4.5. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Kavramlarının Romantik İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Farklılıkları

Çalışmaya katılan bireylerin romantik ilişkilerini değerlendirmeleri ile değişkenlerin incelenmesi sonucuna göre romantik ilişkilerini çok kötü olarak değerlendiren bireylerin duyguları ifade alt boyutlarından yakınlık alt boyutun romantik ilişkisini iyi ve çok iyi olarak değerlendiren bireylerden düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygularını ifade eden bireylerin partnerleriyle her konuda daha açık ve fazla iletişim kurabilmesi, birbirlerine empatiyle yaklaşabilmesi ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşması ile romantik ilişkilerini iyi değerlendiriyor oldukları düşünülebilmektedir.

Romantik ilişkisini çok kötü olarak değerlendiren bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stili düzeyinden aldıkları puanın romantik ilişkisini kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendiren bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkisini çok iyi olarak değerlendiren bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin romantik ilişkisini çok kötü, orta ve iyi olarak değerlendiren bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde Çeker (2021) tarafından yapılan çalışmada, romantik ilişkilerini orta olarak değerlendiren bireylerin kaygılı bağlanma stili puanlarının yüksek olduğu, romantik ilişkilerini çok iyi olarak değerlendiren bireylerin de güvenli bağlanma stili puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişki içerisinde olumsuz bir modele sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Yapılan çalışma, literatürden elde edilen bulgular ile paralellik sağlamaktadır. Yine Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendisi ve diğer bireyler hakkında daha olumlu düşüncelerinin bulunduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmada romantik ilişkilerini çok iyi olarak değerlendiren bireylerin duygusal bağımlılık düzeylerinin, romantik ilişkilerini çok kötü, kötü, orta ve iyi olarak değerlendiren bireylere göre daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde duygusal bağımlılık kavramı karşımıza daha çok ilişki doyumu kavramı ile çıkmaktadır. Günebakan (2023) ve Rusbult, Zembrodt ve Gunn (1982) tarafından yapılan çalışmaların sonucuna göre duygusal bağımlılık düzeyi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda ilişki doyumu düzeyi arttıkça duygusal bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Romantik ilişki içerisinde olan bireylerin, romantik ilişkileri kötü olsa bile ilişkilerini idealleştiriyor ya da bir ilişki içinde oldukları için mutlu, keyifli hissediyor ve bu doğrultuda da ilişkilerini değerlendirme düzeylerinin artıyor olabileceği düşünülebilmektedir.

4.6. Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Kavramlarının Ebeveynleriyle İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Karşılaştırması

Katılımcıların ebeveynleriyle ilişkilerini değerlendirmelerine göre karşılaştırılması sonucuna göre, ebeveynleriyle olan ilişkilerini çok iyi olarak değerlendiren bireylerin kaygılı/kararsız

bağlanma düzeylerinin ebeveynleriyle ilişkilerini çok kötü, kötü ve orta olarak değerlendiren bireylere göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde Subaşı (2019) çalışmasında ebeveyn sevgi faktörünü incelemiş; ebeveyn sevgisine maruz kalarak büyüyen bireylerde daha yüksek düzeyde güvenli bağlanma görülürken, ebeveyn sevgisinden mahrum kalmış bireylerde daha yüksek düzeyde kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi görülmüştür.

Değişken olarak ebeveynleriyle olan ilişkilerini değerlendiren bireyler ile bağlanma stilleri arasında yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Çalışmada elde edilen bulgulara ek olarak, bireylerin ebeveynleri ile ilişkilerini değerlendirme değişkenine ebeveynlerinin vefat durumu, ebeveynlerin medeni halleri ya da evde birlikte yaşayıp yaşamadıkları sorularak değişken hakkında daha fazla bilgiye ulaşılabileceği düşünülmektedir. Ebeveynleriyle olan ilişkilerini çok kötü olarak değerlendiren bireylerin duygusal bağımlılık düzeylerinin diğer bireylere göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“İlişki bağımlılığı” ile ilgili yapılan çalışmaların incelenmesi sonucu, Şenses (2023) tarafından yapılan çalışmada aile ilişkilerini orta olarak değerlendiren genç yetişkinlerin aile ilişkilerini iyi olarak algılayan genç yetişkinlere göre ilişki bağımlılığı puanlarında daha yüksek bulunmuştur.

Duygusal bağımlılık kavramı bireylerin romantik ilişki içerisindeyken partneri ve ilişki süreci hakkında algısını tanımlamakta zorluk yaşamasına sebep olabilmektedir. Çünkü ilişkinin kendisine zarar verdiğini fark edebiliyor olmasına rağmen ilişkinin sürmesi için çaba sarf etmektedir (Beattie, 1987).

Birey, yaşamında ilk kez ilişki kurmayı ve ilişkiyi sürdürebilmeyi genellikle ebeveynleri ile öğrenir. Erken dönemden itibaren ebeveynlerinden öğrenilen ilişki kurma becerileri, iletişim şekilleri aile dışı ilişkiler için de bir referans oluşturur. Bireyler aile içinde deneyimledikleri ilişki kurma ve ilişkiyi sürdürme biçimlerini zamanla aile dışındaki ilişkilerinde de sürdürmeye çalışır (Şenses, 2023).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde duygusal bağımlılığa, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma değişkenleri cinsiyet, birliktelik türü, birliktelik süresi, romantik ilişkilerini nasıl değerlendikleri ve anne-baba ile olan ilişkilerini nasıl değerlendiklerine göre incelenmiştir.

Katılımcıların duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, duyguları ifade etmenin alt boyutlarından yakınlık, olumsuz duygu ve duyguları ifade toplam düzeyleri arasında çok zayıf ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı/kararsız bağlanma alt boyutu ile duyguları ifade etme olumlu duygu ve yakınlık alt boyutları arasında çok zayıf ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olan olumlu duygu, olumsuz duygu ve duygusal bağımlılık arasında çok zayıf ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Güvenli bağlanmanın ve duyguları ifade etmenin duygusal bağımlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlarla güvenli bağlanmanın ve duyguları ifade etmenin romantik ilişki içerisindeki bireylerin duygusal bağımlılığını arttırdığını söyleyebiliriz.

Duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadın katılımcıların kaçınan bağlanma stili ve duygusal bağımlılık düzeylerinin erkek katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların olumlu duygu ve duyguları ifade toplam düzeylerinin ise kadın katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen birçok çalışma mevcuttur.

Çalışmadaki değişkenler, birliktelik türlerine göre karşılaştırıldıklarında ilişki türü partner olan katılımcıların güvenli bağlanma ve duygusal bağımlılık düzeylerinin nişanlı/sözlü ve evli olan katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Partner olan katılımcıların, diğer ilişki türleri yaşayan bireylere oranla partnerlerine karşı bağlanma anlamında daha güvensiz bir tutum sergileme eğiliminde olduklarını ve duygusal bağımlılık düzeylerinin de bu nedenle düşük olabileceğini söyleyebiliriz.

Değişkenler ilişki süresine göre karşılaştırıldıklarında 6 aydan az ilişkisi olan katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin yüksek, duygusal bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular doğrultusunda ilişkilerin ilk zamanlarında yaşanan kaygının

ilerleyen zamanlarda güven duygusunun da oluşmasıyla azalma eğilimi gösterdiğini ve duygusal bağımlılık düzeyini arttırdığını söyleyebiliriz.

Romantik ilişki değerlendirmelerine göre karşılaştırıldıklarında, romantik ilişkisini çok kötü olarak değerlendiren katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma stili düzeylerinin diğer katılımcılara göre yüksek olduğu, çok iyi olarak değerlendirenlerin ise güvenli bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkisini çok kötü olarak değerlendiren katılımcıların duyguları ifade yakınlık alt boyutu ile iyi ve çok iyi olarak değerlendiren katılımcılardan düşük olduğu, romantik ilişkisini çok iyi olarak değerlendirenlerin ise duygusal bağımlılıklarının diğer katılımcılara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar, daha önce yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

Ebeveynleriyle ilişkilerini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin ve duygusal bağımlılık düzeylerinin diğer bireylere göre düşük olduğu, güvenli bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- Çalışmada romantik ilişki içerisindeki bireyler incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda ele alınan değişkenler romantik ilişkisi olmayan bireyler dahil edilerek yapılabilir.
- Kùltürler arası bir karşılaştırma yapılarak duygusal bağımlılık ve duyguları ifade etme düzeyinin kùltürlerin hangi özelliklerinden etkilendiğı ile ilgili çalışmalar literatüre katkı sağlayabilir.
- Alanyazıda, duygusal bağımlılık kavramı ile ilgili çalışmalar kısıtlıdır. Duygusal bağımlılık ile duyguları ifade etme ve bağlanma stilleri değişkenlerinin birlikte incelendiğı bir çalışmaya henüz rastlanılmamıştır. Bu anlamda yapmış olduğumuz çalışma, gelecek araştırmalar için önemli bir katkı sağlayacaktır.
- Alanda çalışan ruh sağığı uzmanlarının bireylerinin duygusal bağımlılık düzeyleri ile ilgili çalışmalarında bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme kavramlarını da dikkate almaları yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34, 932-937.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar I Pozitif Psikoloji*. Ankara: Akademik Yayıncılık.
- Akpınar, M. (2021). *Bireyin bağlanma stili ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Arntz, A. (2005). Pathological dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 411-416.
- Aslan, D. (2024). *Üniversite öğrencilerinde kişiler arası kabul red değişkeni ve bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, A. ve Özyürek, A. (2024) Yetişkinlerin Duygularını İfade Etme Becerileri ile Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 110-123. doi: 10.52835/19maysbd.1356380
- Ayyıldız, E. ve Elkin, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 51-68. doi: <http://dx.doi.org/10.17336/igusbd.76761>
- Barak, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı örselenme yaşantılar ile kişiler arası bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Batıgün, A. ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11, 105-114.

- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Bayram, H. (2020). Psikososyal gelişim kuramının sosyal bilgiler dersi kapsamında incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(6), 1993-2001.
- Beattie, M. (1987). *Codependent No More. How To Stop Controlling Others And Caring For Yourself*/Hazelden Book. San Francisco.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Press.
- Bell, S. M. ve D. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 43(4), 1171–1190. doi: <https://doi.org/10.2307/1127506>
- Bilgiç, Ö. (2022). *Kaygılı-kaçıngan kaparı: Bağlanma stilleri kapsamında romantik ilişkilerin ele alınması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bireda, M.R. (1990). *Aşk Bağımlılığı*, Çev.Erkmen M., İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Bischoff, R. J. (2008). The role of dependence in couple relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 7 (3), 267- 273.
- Bloom, K. C. (1995). The development of attachment behaviors in pregnant adolescents. *Nursing research*, 44(5), 284–289.
- Boldaz-Telli, A. (2019). *Evli çiftlerde; benlik farklılaşmasının ilişki doyumu, ilişki uyumu, çatışma çözme tepkileri, ilişkide kıskançlık, ilişkide affedicilik ve eşe duygusal bağlılık açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3–23.
- Bornstein, R. F. (1993). *The dependent personality*. Guilford Press.

- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 3–35.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Vol 1. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201–210. doi: <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1979). The Making and Breaking of Affectional Bonds: II. Some Principles of Psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (expanded version). *British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421-431.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İnan Deniz, Erguvan Sarıoğlu (çev.). 1. Kaknüs Yayınları: Ankara.
- Buss, D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition: Tactics of mate attraction. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 54(4),616. doi: 10.1037/0022-3514.54.4.616
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Cannon, W. B. (1927). The Lames-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 1(4), 106-124.
- Castelló, J. (2000). Análisis del concepto “Dependencia Emocional”. Analysis of the concept Emotional dependency. *Work presented in the I Virtual Congress of Psychiatry*.
- Cirhinlioğlu, F. G., Kindap Tepe, Y. ve Cirhinlioğlu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science*, 120(2017), 164-171. doi: 10.1016/j.procs.2017.11.224
- Çakı, N., Asfuroğlu, L. ve Erbaş, O. (2015). The Relationship between the Level of Attachment in Romantic Relations, Affective Commitment and Continuance Commitment towards Organization. *A Field Research. Procedia Economics and Finance*, 26, 1007-1013.

- Çalık, S. (2023). *Romantik ilişkileri olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları: Empati, cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı, tutkulu aşk ve romantik ilişkilerde yakınlık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çarkıt, E. ve Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 195-210. doi: 10.19126/suje.367429
- Cam, Ü. S. (2021). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. On Sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Crain, W. (1992). *Theories of Development: Concepts and Applications*, USA: Prentice – Hall, Inc.
- Cohn, D. A., Cowan, P. A., Cowan, P. ve Pearson, J. (1992). Mother's and father's working models of childhood attachment relationships, parenting styles and child behavior. *Development and Psychopathology*, 4, 417-431.
- Cooper, M. L., Shaver F. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (4th ed.). Thomson Brooks, Cole Publishing Co.
- Collins, W. A. (2003). More and myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Connolly, J. ve Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, ve C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence*. Cambridge University Press, 66-290. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.012>

- W. Furman, B. B. Brown ve C. Feiring (Eds.), (1999). The development of romantic relationships in adolescence. *Cambridge University Press* 266–290. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.012>
- Çeker, B. (2021). *Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Çıplak, B. (2024). *Algılanan ebeveyn tutumları ve bağlanma stillerinin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Dört Yol, K. (2023). *Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273. doi: <http://doi:10.1207/s15327965pli09041>
- Ersan, C. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17(3), 1-21. doi: 10.17679/iuefd.17323631
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Fenar, S. (2023). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde, ilişki doyumu ve ilişki istikrarı düzeylerinin, temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Fisher H.E., Brown L.L., Aron A., Strong G. ve Mashek D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104, 51–60

- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Furman, W. ve Wehner, E. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. *New Directions For Child Development*, 78, 21- 36.
- Gülcan, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumu ve bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Göral-Alkan, F. S. (2010). *Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Günebakan, M. (2023). *Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal bağımlılık düzeyinin yordayıcılarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Halpern, H.M. (2001). *Sevgi Arsızları*, Çev: Ayfer Akay Çelebi, İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Havaçeliği, D. (2013). *Partner ilişkilerindeki ilişki bağımlılığının ebeveyn bağlanma stilleri ve madde kullanımı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal Personality Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Gouch, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J. ve Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610–618.
- Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Karadağ, A. (2022). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Krich, A. (2002). *Aşkın Anatomisi*, Çev.M. Harmancı, İstanbul: Say Yayınları.
- Koçak, A., ve Kayıklık, H. (2019). Duygular bağlamında din duygusu ve dini duygular. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 687-713.
- Kuloğlu, A. (2024). *Çiftlerin ilişki doyumunun yordayıcıları olarak psikolojik manipülasyon ve duygusal bağımlılık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9(3), 779-792.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personal Individual Differences*, 43, 1185-1197.
- Lane, R. D., Sechrest, L., ve Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39(6), 377-385. doi: [http://doi:10.1016/S0010-440X\(98\)900051-7](http://doi:10.1016/S0010-440X(98)900051-7)
- Lepore, S. J. ve Smyth, J. M. (2002). *The Writing Cure: How Expressi and Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington. *American Psychological Association*.
- Main, M., ve Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton ve M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* 95-124.

- Makas, S., (2019). *Yaşam Doyumunun Duyguları İfade Etme, Kendini Toparlama Gücü ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Mallinckrodt, B. ve Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support and psychological distress. *Journal of Counselling Psychology*, 52, 358-367.
- McNally AM, Palfai TP, Levine RV, Moore BM. (2003). Attachment dimensions and drinkingrelated problems among young adults: *The mediational role of coping motives*, 228, 1115-1127.
- Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., ve Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 230-41.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial Intimacy and Identity: From Early Adolescence to Emerging Adulthood”, *Journal of Adolescent Research*, 20(3) 346–374. doi:10.1177/0743558404273118.
- Morgan, H, Shaver P.R. (1999). Attachment process and commitment to romantic relationships. Jeffrey M. Adams and Warren H. Jones (Ed). *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability*, New York: Kluwer Academic/Plenurn.
- Nalioğlu, D. (2024). *Evli çiftlerde duygusal bağımlılık ve duygusal istismar ilişkisi: Duygusal kıskançlığın aracılık rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Neyer, F. J. (2002). The dyadic interdependence of attachment security and dependency: a conceptual replication across older twin pairs and younger couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(4), 483-503.
- Norwood, R. (1988). *Kadın Eğer Çok Severse*, Çev: H.Kanbur ve S.Yararbaş, İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Oğuz, E.N. (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Özgüngör, S. Ve Kapikiran, N. A. (2011), Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Ön bulgular. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal*, 4(36), 114-126.
- Peck, M.S. (2004). *Az Seçilen Yol*, Çev: Tuncay Erciyes, İstanbul:Akaşa Yayınları.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Rogers, C. (1967). Carl R. Rogers. In E. G. Boring ve G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography*,5,(341–384). Appleton-Century-Crofts. doi: <https://doi.org/10.1037/11579-013>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 16(2) 172-186. doi: 10.1016/0022-1031(80)90007
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. ve Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230–1242. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Finkel, E. J., ve Wildschut, T. (2002). The war of the roses: An interdependence analysis of betrayal and forgiveness. In P. Noller ve J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*, 251-281. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511500077.014>
- Schaeffer, B. (2011). *Sevgi mi Bağımlılık mı?* Çev: Akyüz, G., İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Schreurs, K. M. G., ve Buunk, B. P. (1996). Closeness, autonomy, equity, and relationship satisfaction in lesbian couples. *Psychology of Women Quarterly*, 20(4), 577–592.
- Sevinç, H. ve Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523-541. doi: <https://doi.org/10.33308/26674874.2020342219>
- Sezen, B. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların karşılıklı bağımlılık düzeyleri ve yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., ve Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships. *A developmental perspective. Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355– 367. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Solmuş, T. Ve Solmuş T. (Ed.). (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Solomon, M. F (2009). Attachment Repair In Couples Therapy: A Prototype For Treatment Of Intimate Relationships, *Clinical Social Work Journal*, 37,214-223.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 88-99.
- Sroufe, L. A., Duggal, S., Weinfield, N. ve Carlson, E. (2000). Relationships, development, and psychopathology. In A. J. Sameroff, M. Lewis ve S. M. Miller (Eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology*, 2, 75-91. doi: https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4163-9_5
- Stayton, D. J., Ainsworth, M. D. ve Main, M. B. (1973). Development of separation behavior in the first year of life: Protest, following, and greeting. *Developmental Psychology*, 9(2), 213–225. doi: <https://doi.org/10.1037/h0035090>
- Sternberg, R. J. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American Psychologist*, 52(10), 1030–1037.
- Stroebe ve H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. American Psychological Association. doi:<https://doi.org/10.1037/10436-022>
- Subaşı, N. G. (2019). *Çocukluk dönemi bağlanma stilleriyle yetişkinlik dönemi iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Sümer, N. ve Göngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şeker, E. (2024). *Psikolojik danışmanların genel özyeterlilikleri ve duyguları ifade etme düzeyleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tarı Cömert, I. ve Kaban Demir, Ş. (2024). Bağlanma stillerinin ve ebeveyn tutumlarının ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 10(2), 213-244.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M. ve Acklin, M. W. (1992). Alexithymia and somatic complaints in psychiatric out-patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(5), 417-424.
- Thoresen, C. E. ve Pattillo, J. R. (1988). Exploring the type A behavior pattern in children and adolescents. In B. K. Houston ve C. R. Snyder (Eds.), *Type A behavior pattern: Research, theory, and intervention*, 98-145.
- Topçu, E. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki inançlarının karşılıklı bağımlılık ve benliğin ayrımlaşması bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tuncay, A. M. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemaların ve bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve duyguları ifade edebilme becerisi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Türkön, H. (2019). *Ergenlerde (14-18) bağlanma stilleri ile gelecek beklentisi ve öz-denetim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayseri Örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Ubaydullayeva, N. C. (2023). Gender and emotion expression: a developmental contextual perspective. *Innovative Achievements in Science*, 2(20), 36-40.

- Ümmet, D. ve Acar Bulut, Ö. (2022). Affetme ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkide duygusal bağımlılığın aracı rolü. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(27),660-678.
- Vettese, L. C. ve Mongrain, M. (2000). Communication about the self and partner in the relationships of dependents and self-critics. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 609–626.
- Vollmann, M., Sprang, S. ve Van Den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3875–3886.
- Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8, 148-150.
- Wierzbicka, A. (1999). Emotions across languages and cultures: Diversity and universals. *Cambridge University Press*. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511521256>
- Yavuz, İ. (2022). *Romantik ilişkisi olan yetişkinlerin ebeveynleri ile olan bağlanma ve cinsel doyum ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yıldırım, A. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, duygusal şemalar ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Yılmaz, A. (2020). *Son ergenlik döneminde dissosiyatif bulgular ile ruminasyon arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Young, J. (2016). *Şema terapi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2016). *Hayatı yeniden keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. The University of Texas, Austin.

EKLER

EK 1: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet:

Kadın () Erkek () Diğer ()

2. Yaş:.....

3. Eğitim Durumu:

İlköğretim () Lise ()

Y. okul- Üniversite () Lisansüstü ()

4. Çalışma Durumu:

Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()

5.Sosyoekonomik düzey olarak kendinizi aşağıdaki seçeneklerden hangisinde görüyorsunuz?

Düşük seviye () Orta seviye () Yüksek seviye ()

6. Romantik İlişki Türünüz:

Partner/Flört () Sözlü/Nişanlı () Evli ()

7. Şu an yaşadığınız romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?

0-5 ay () 6-11 ay () 1-2 yıl ()

3-5 yıl () 5 yıldan fazla ()

8.Annenizin Eğitim Düzeyi:

İlköğretim () Lise () Y.okul-Üniversite ()

Lisansüstü ()

8.Babanızın Eğitim Düzeyi:

İlkokul () Ortaokul ()

Lise () Y.okul-Üniversite ()

Lisansüstü ()

9. Romantik İlişkinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

Çok kötü () Kötü () Orta ()

İyi () Çok iyi ()

10. Anne-babanızla olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok kötü () Kötü () Orta ()

İyi () Çok iyi ()



EK 2: Duygusal Bağımlılık Ölçeği

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

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

1. O birkaç günlüğüne benden ayrı kaldığında genel olarak kendimi pek iyi hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
2. O olmasaydı hayatımın nasıl olacağını tahmin bile edemem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Şu anda onunla mutlu olduğum kadar mutlu olabileceğim başka insan bulmak benim için zor olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
4. O olmadan da mutlu olabilirdim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Onunla birlikte yapmaktan hoşlandığım birçok şey var.	1	2	3	4	5	6	7
6. O olmadan yaşamak zorunda olmak benim için zor olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
7. O olmadan karar vermeyi zor buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi iyi hissetmediğim zaman bu konuda konuşabileceğim tek insan odur.	1	2	3	4	5	6	7
9. Hayatımdaki en önemli şey onunla olan ilişkimdir.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.					
1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen katılıyorum 4=Katılıyorum					
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10.Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11.Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek	1	2	3	4	5
12.Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13.Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14.Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15.İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16.Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17.İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18.Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

EK 4: Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİÖ)

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.
2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar
3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.
4. Çok gülerim.
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.
7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.
8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.
9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.
10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.
11. Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.
12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebilirim.
13. İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.
14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.
15. Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.

ÖZ GEÇMİŞ

Burcu KES, 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden yüksek onur derecesi ile mezun olmuştur. Lisans süreci boyunca çeşitli klinik ve psikolojik danışmanlık merkezlerinde staj yapmıştır. Lisans mezuniyetinin ardından 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitimine bağlamıştır. Yüksek lisans süreci boyunca Fransız Lape Psikiyatri Hastanesi ve Moodist Psikiyatri Hastanesinde Klinik Gözlem ve Deneyim Programlarına katılmış, Moodist Psikiyatri Hastanesinde 1 yıl boyunca asistan psikolog olarak çalışmıştır. Şu an danışan görmeye devam etmektedir.

