



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYONU YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve DEMİRKIRAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Alptekin ÇETİN

İSTANBUL-2023

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYONU YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve DEMİRKİRAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Alptekin ÇETİN

İSTANBUL-2023

ÖZET

İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen veriler çevrimiçi ortamda toplanmış olup araştırmaya 271'i (%64,5) kadın ve 149'u (%35,5) erkek olmak üzere toplamda 420 kişi katılmıştır. Araştırmada sosyo-demografik değişkenleri belirlemek üzere "Kişisel Bilgi Formu", "Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)" ve "İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)" kullanılmıştır. İlişki bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durumu sosyo-demografik değişkenleri arasında farklılaşma tespit edilmemiştir. İlişki doyumu ile yaş, öğrenim durumu ve cinsiyet arasında da farklılaşma tespit edilmemiştir. İlişki doyumu ve medeni durum sosyo-demografik değişkeni arasında ise farklılaşma tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumu arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda ilişki bağımlılığı ve ilişki doyumu arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. İlişki doyumunun kişinin medeni durumu göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi önem teşkil etmektedir. Ek olarak ilişki doyumu ve ilişki bağımlılığı arasındaki negatif yönlü ilişki de ilişki bağımlılığının arttıkça ilişki doyumunun azaldığı dikkate ele alınması önemlidir.

Anahtar Kelimeler: İlişki Bağımlılığı, İlişki Doyumu, Romantik İlişki, Bağımlılık

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN RELATIONSHIP ADDICTION AND RELATIONSHIP SATISFACTION

In this study, the relationship between romantic relationship addiction and romantic relationship satisfaction was investigated. The data obtained were collected online and a total of 420 people participated in the study, of which 271 (64.5%) were women and 149 (35.5%) were men. In the study, the "Personal Information Form", "Spann-Fischer Codependency Scale" (SFCS), and "Relationship Assessment Scale" (RAS) were used to determine socio-demographic variables. There was no difference between romantic relationship addiction and socio-demographic variables of gender, age, marital status, and educational status. No difference was found between romantic relationship satisfaction and age, education level, and gender. Additional differences were found between romantic relationship satisfaction and marital status socio-demographic variables. In this study, a low-level significant relationship was found between romantic relationship addiction and romantic relationship satisfaction. In line with the findings of the study, a negative relationship was determined between romantic relationship addiction and romantic relationship satisfaction. It is important to evaluate relationship satisfaction by considering the marital status of the person. In addition, it is important to consider that the negative relationship between relationship satisfaction and romantic relationship addiction decreases as romantic relationship addiction increases.

Keywords: Relationship Addiction, Relationship Satisfaction, Romantic Relationship, Addiction

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu zor süreci benim için kolaylaştırdığı ve katkılarıyla yoluma ışık tuttuğu için tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Alptekin Çetin'e teşekkür ederim.

Terapi yolculuğumda bana eşlik eden, bu yolda benimle adım adım yürüyen, şefkatini ve yol göstericiliğini esirgemeyen, mesleki duruşuna hayran olduğum ve terapistliğini kendime örnek aldığım sevgili N. M. Gözde Ceylan Pehlivan'a bu süreçteki desteğinden dolayı kendisine teşekkürlerimi sunarım.

Öğrencisi olduğum ve bu sayede yollarımızın kesişmesiyle birlikte terapist olma yolculuğumda her daim yanımda olan, mesleki yolumu çizerken kendime örnek aldığım, bilgisini ve tecrübesini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili hocam Serkan Elçi'ye çok teşekkür ederim.

Bu sürecin zorlukları ile baş etmeme yardımcı olan, anlayışları ve destekleri ile iyi hissetmemi sağlayan canım babam Hamit Demirkıran ve annem Günay Demirkıran'a teşekkür ederim.

Bu süreçte benim kaygılarıma ortak olan, desteklerini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Cana Berrak Atıcı ve Merve Hançer'e teşekkür ederim.

Akademik alandaki başarılarıyla bana yol gösteren, motivasyon veren, ne zaman arasam ulaşabildiğim ve desteğini hissedebildiğim sevgili kuzenim Ferhat Demirkıran'a çok teşekkür ederim.

Son olarak tez sürecim boyunca sonsuz ilgi ve desteği için sevgili Ömer Canatar'a en içten dileklerle teşekkür ederim..

Merve Demirkıran

BEYAN FORMU

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, tarafımdan üretildiğini ve Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim

03.08.2023

Merve DEMİRKIRAN

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
BEYAN FORMU	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Romantik İlişki Bağımlılığı	4
2.1.1. Bağımlılık kavramının tanımı	4
2.1.2. İlişki bağımlılığının tanımlanması ve ilgili görüşler.....	4
2.1.3. İlişki bağımlılığının tarihçesi	6
2.1.4. İlişki bağımlılığı tanı kriterleri.....	7
2.1.5. Türkiye’de ilişki bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar.....	8
2.1.6. Yurt dışında ilişki bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar.....	9
2.2.İlişki Doyumu	10
2.2.1 Romantik ilişki kavramının tanımı	10
2.2.1.1. Bağlanma kuramı	12
2.2.1.2. Aşk stilleri kuramı	14
2.2.1.3. Üçgen aşk kuramı	15
2.2.2. Romantik ilişki doyumu kavramının tanımı	17
2.2.2.1 İletişim- empati	19
2.2.2.2. Kendini açma	21
2.2.2.3. Aidiyet duygusu	21

2.2.2.4 Çatışma yönetimi	22
2.2.2.5. Yakınlık	24
2.2.2.6. Sosyal destek.....	25
2.2.2.7. Beklentilerin uyumu	25
2.2.2.8. Affetmek	26
2.2.2.9. Türkiye’de ilişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar	27
2.2.2.10. Yurt dışında ilişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar	28
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Tipi.....	30
3.2. Araştırmanın Modeli.....	30
3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	30
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	30
3.5. Veri Toplama Araçları	32
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.5.2. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)	32
3.5.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).....	32
3.6.Verilerin Analizi	33
4. BULGULAR.....	34
4.1. Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	34
4.1.1 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	34
4.1.2 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; yaş açısından farklılaşp farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	34
4.1.3 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; medeni durumları açısından farklılaşp farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	35

4.1.3.1. Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanlarının; medeni durumlarına göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonuçları	36
4.1.4 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; öğrenim durumları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	37
4.1.5 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği arasında ilişki olup olmamasına ilişkin bulgular	38
.....	38
5.TARTIŞMA.....	39
5.1. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	43
KAYNAKLAR	46
EKLER	60
Ek 1. Özgeçmiş	60
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	62
Ek 3. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ).....	63
Ek 4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)	65

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1: Katılımcıların Sosyodemografik Bilgilerine İlişkin Dağılımı.....	31
Tablo 2: Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Uygulanan İlişkisiz Grup T-Testi Sonuçları.....	34
Tablo 3: Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	35
Tablo 4: Katılımcıların Span-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	35
Tablo 5: Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	35
Tablo 6: Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları.....	36
Tablo 7: Katılımcıların Span-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 8: Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Öğrenim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 9: Katılımcıların Span-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Öğrenim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 10: Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanları ile İlişki Doyum Ölçeği arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....	38

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği

SFİBÖ: Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği



1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın önemi

İlişki bağımlılığı, kişilerin bir takım kişilik özellikleri ve davranış örüntülerine sahip olmasının partnere karşı bağımlı ilişkiler kurmasına sebep olabileceği olarak tanımlanmaktadır (Tanhan ve Mukba, 2014). Bağımlılık ise haz bölgesi ile ilişkili olup kişileri kimyasal yollarla iyi hissettirmektedir (Schaeffer, 1997, s:30). Fisher ve arkadaşlarına göre (2016), romantik aşkın da bağımlılığın bir türü olabileceğini belirtmektedirler. Peabody'e göre de (2005, s:3), bir insana veya kişiye karşı oluşan obsesyon bağımlılık belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Yoğun mutluluk duygusu, istek, geri çekilme, nüksetme, duygusal ve fiziksel olarak bağımlılık gibi semptomların romantik aşkın ilk zamanlarında görülebileceği ifade edilmektedir (Fisher ve ark., 2016). Bağımlılık terimi kişilerin zorunluluk üzerine ilişki kurması olarak tanımlanmakla birlikte zorunluluk ile sağlanan ilişkide ise kişinin karşı tarafın beklentilerine odaklanarak kendisi olmaktan vazgeçmesi ve bütün bu davranışları ilişkinin sona ermemesi için geliştirebileceği düşünülmektedir (Topkara, 2017, s:487). Tezcan'a göre de (2019, s:49), bağımlı kişiler ilişkilerinde sınırsız bir şekilde verici olarak ve karşı tarafın kendisine gereksinim duymasını sağlayarak ilişkinin sonlanmaması için çabalamaktadırlar. Bağımlı kişinin davranışları; şiddet, partnerin ilgisinden beslenme, aldatma, yalvarma ve yalan söylemek olarak tanımlanmaktadır (Topkara, 2017, s:492). Wright and Wright'a göre (1999), ilişki bağımlılığı alkolik veya işlevsiz ailelerde yetiştirilen kişiler için tanımlanmıştır. İlişki bağımlıları bağımlı kişilik özellikleri sergileyerek, kendilerini sömüren veya istismar eden kişilerle ilişki kurup o ilişkiye güçlü bir şekilde bağlı kalmaktadırlar. İlişki bağımlıları, kendilerine saygı duymadıklarından ve sıklıkla kendilerini güçsüz hissettiklerinden dolayı kendilerini koşulsuz olarak sevecek partnerlerle ilişki kuramayacakları ifade edilmektedir (Rosenberg, 2021, s:68). Tezcan' a göre (2019, s:29), sağlıklı bir ilişki kurmanın zaman ve emekle sağlanabileceğini belirtilmektedir. Rosenberg'e göre de (2021, s:69), ilişki bağımlılarının kendilerine olan özsaygılarının; ruhsal destek ve yaşam tarzındaki değişiklikler ile onarılabileceği düşünülmektedir.

İlişki Bağımlılığı henüz DSM içerisinde tanımlanmış bir patoloji olmamakla beraber, bu araştırmanın amacı ise kişilerin ilişkilerine bağımlılık düzeyleri ile ilişkilerinden sağladıkları doyum arasındaki ilişkinin olup olmadığını ölçüp farkındalık oluşturmak, kişilerin sağlıklı ilişkiler kurabilmesine fayda sağlamak ve literatüre katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca kurulan ilişkilerin psikolojik sağlığı yakından ilgilendirdiğini göz önünde bulundurursak bu alanda yapılacak çalışmaların bireysel ruh sağlığı açısından da kişilere fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Yurtiçi alan yazınında ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi konu alan tek araştırma olma özelliğini taşımaktadır.

1.1.1. Araştırmanın amacı ve hipotezleri

Bağımlı sevgi, kişinin geçmişte tatmin olmadığı ihtiyaçlarının telafisini yapmak, travmalarından arınmak, acıdan korunmak veya problemlerini çözmek için bir başkasının varlığına ihtiyaç duymasındır (Schaeffer, 1997, s:33). Çocukken sevgi ihtiyacının yeteri kadar karşılanmadığı durumlarda bu ihtiyacı giderebilmek için kişinin yetişkinlik yaşantısında sağlıklı olmayan yollara başvurulabileceği belirtilmektedir (Breda, 2001, s:11). İlişki bağımlılığı, diğer tüm bağımlılıklar gibi ciddi bir sorun olmakla birlikte partnere bağımlılık oldukça sık rastlanan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Tezcan, 2019, s:33). Peabody'e göre de (2005, s:3), bir insana veya ilişkiye duyulan saplantıyı aşk olarak adlandırmanın yaygın olarak karşılaşılan önemli bir sorun olduğunu ifade etmektedir. Tezcan'a göre (2019, s:35), ilişki bağımlılığı alkol, madde, yiyecek, kumar, alışveriş vb. diğer bağımlılık çeşitleri ile oldukça benzerlik gösterdiğinden dolayı bu konuya önem verilmesi gerektiğini belirtmektedir. Halpern ise (2001, s:9), işlevsiz bir ilişkiyi sürdürmenin sağlığa zararlı olduğunu dile getirmektedir. Schaeffer'a göre de (1997, s:95), sevgi bağımlılığının fiziksel olarak hastalıklara sebep olabileceği ifade edilmektedir. Sağlıklı ve doyum alınan bir ilişkiye sahip olabilmek için bağımlı davranışların değiştirilmesi ve yerine sağlıklı davranışların sergilenmesi gerekmektedir (Breda, 2001, s:18).

Bu çalışmanın amacı ise, kişilerin ilişkilerine bağımlılık seviyeleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu hedef doğrultusunda sağlıklı bir ilişki içerisinde

olduğunda doyum sağlanabileceği varsayıp bu alanda yapılacak çalışmaların, kişilerin terapi sürecine, sağlıklı ilişki kurabilmek yolunda farkındalık kazandırılmasına ve literatüre katkı sağlanacağı hedeflenmiştir.

Hipotezler;

1. İlişki bağımlılığı ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişki vardır.
2. Kişilerin sahip oldukları romantik ilişki biçimleri ile ilişki bağımlılığı ve ilişki doyumu arasında farklılaşma vardır.
3. Kişilerin yaşları ile ilişki bağımlılığı ve ilişki doyumu arasında da farklılaşma vardır.
4. Kişilerin öğrenim düzeyleri ile ilişki bağımlılığı ve ilişki doyumu arasında da farklılaşma vardır.
5. Kişilerin cinsiyetleri ile ilişki bağımlılığı ve ilişki doyumu arasında da farklılaşma vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Romantik İlişki Bağımlılığı

2.1.1. Bağımlılık kavramının tanımı

Bağımlılık anlam olarak oldukça geniş ve insan mental aktivitesi ile ilgili patolojik bir davranış olmakla birlikte genel anlamını ile; kişilerin zarar görmesine rağmen bağımlı olunan nesneye ya da kişiye karşı engellenemeyen bir istek duyma hali olarak ifade edilmektedir (Uzbay, 2019). Goodman'a göre (1990), bağımlılık olumsuz sonuçlara rağmen kişilerin haz almak ve içsel sıkıntılarını gidermek amacıyla sürdürdüğü ve kontrollerini kayb ettikleri bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık, kişiye zarar vermesine rağmen bağımlı olunan kişiye ya da nesneye karşı yoğun bir istek duyulan ve ulaşmak için obsesif bir çaba gösterilen patolojik bir bağlanma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Ançel, 2017, s:15). Ögel ve Tekin'e göre de (2021, s:9), bağımlılık beyinde biyolojik değişime sebep olan ve iradeyi kullanmayı engelleyen bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık; bireyin özgürlüğünü elinden alan, bağımlı olunan nesneye karşı köleleştiren ve bireyi toplumdan mahrum bırakan bir durumdur (Balseven ve arkadaşları, 2002).

2.1.2. İlişki bağımlılığının tanımlanması ve ilgili görüşler

Erol ve G üdücü-Sağır'a göre (2006, s.35), hayata gözlerimizi açtığımızda ilk kurduğumuz ilişkiler ebeveynlerimiz ile kurulan ilişkilerdir. Yenidoğan her bebeğin hayatta kalabilmesi için annesinin sütüne, sevgisine ve bakımına ihtiyaç duyduğundan dolayı bağımlılık, hayatta kalmayı sağlayan bir ihtiyaç olmakla birlikte sağlıklı olarak ilerleyen bir süreçte, bebeğin büyümesi ile bağımlılığın yerini bağlanma ve bağımlılığa bırakması gerektiğini ifade etmektedir (Ançel, 2017, s:13). Halpern (2001, s:22), son yıllarda yapılan çalışmalara göre, annelerin ellerini ve gözlerini kullanarak bebekleri ile temasta bulunmasının yoğun ve önemli bir ihtiyaç olduğunu ve bu ihtiyaç karşılandığı takdirde çocuğun gelecekte ilişki kurabilme ve yalnız başına kalabilme yeteneğinin

geliştiğini ifade etmektedir. Bireda'ya göre (2001, s:3), sağlıklı bir ilişki içerisinde, bir başkasına duyulan sevginin temelinde kişinin kendine olan sevgisi yatmaktadır. Ek olarak bağımlı bir ilişkide ise kişiler kendilerini değersiz, mutsuz, umutsuz ve boşlukta hissetmektedirler ve bu duygulardan kurtulmak için partnerlerine bağlanmaktadır. Ananda'ya göre (2006, s:66), kişilerin kendilerinden kaçmak için aşkı bulmak üzere arayışları olduğunu belirtmektedir. Schaeffer'e göre, (1997, s:44), sevgiye duyulan bağımlılığın yoğunluğu çocuklukta giderilmemiş ihtiyaçlar ile paraleldir. Halpern'e göre ise (2001, s:15), söz konusu ilişkiler olduğunda partnere duyulan bağımlılığın çok sık rastlanılan bir durum olduğunu ifade etmektedir.

İlişki bağımlılığını kişilerin değer arayışıyla bir ilişkiye başlamalarıyla geliştiğini ifade eden Topkara (2017, s:488) bu arayışın kişilerde zaten var olan değerersizlik duygusunu ortaya çıkardığını, değerli hissedebilmek için sarf edilen çabanın kişileri ilişkilere bağımlı hale getirdiğini ifade etmektedir. İlişki bağımlılığı, bir başkasının bakımına ihtiyaç duyan kişi ile bakım veren kişi arasında oluşan; birbirlerinin bağımlılıklarına katkı sağladıkları, bağımlı olan kişinin kendisini ilişkiye adadığı ve diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamak için elinden geleni yaparak bu sayede kendini onaylanmış hissettiği sağlıksız bir ilişki türü olarak ifade edilmektedir (Ançel, 2012). Beattie (2006, s:46), ilişki bağımlılığını bir başkasının davranışlarından etkilenen ve o kişinin davranışlarını takıntılı bir biçimde kontrol etmeye çalışan kişiler olarak tanımlamaktadır. Lancer'in görüşüne göre de (2018, s:8), kişinin kendisiyle ve bir başkasıyla ilişki kurma biçimini etkileyen, sağlıklı ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme yeteneğine zarar veren, ilişkiler içerisindeki doğal akışı bozan, güçlü ve sinsi bir bağımlılık türüdür. Ançel (2017, s:21), yaptığı çalışmada ilişki bağımlılarını başkasına odaklı yaşayan, sınırlarını koruyamayan ve kendi ihtiyaçlarını gzetemeyen kişiler olarak ifade etmektedir. Fischer ve ark. (1991), ilişki bağımlılığını başkalarına odaklı yaşamak, duygularını ifade etmekte glk çekmek ve başkalarıyla kurulan işlevsiz ilişkilerden oluşan bir örüntü olarak tanımlamaktadırlar. Schaeffer'e göre, (1997, s:35), sevgiye karşı duyulan bağımlılık sevginin odakta olduğu ve sağlıklı olmayan bir bağımlılık biçimi olarak tanımlamaktadır. İlişki bağımlılığını aşk bağımlılığı kavramı olarak ele alan Sussman'a göre ise (2010), aşk bağımlılığı kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açan, kontrol edilemeyen tekrarlayıcı davranışlara sebep olan ve gündelik hayata nüfus eden bir kavram olarak ifade edilmektedir. Reynaud ve arkadaşları (2010), aşk bağımlılığı

yoğun bir şekilde duyulan arzunun ötesinde zararlı sonuçlara sebep olan ve sağlıksız aşk ilişkileriyle kendini gösteren bir bozukluk olarak tanımlamaktadırlar.

Bağımlılık alanında öne çıkan aşırma, haz ya da bir nesneye odaklanmak gibi kavramları anlamının aşk ilişkilerindeki bağımlılığı anlamaya yardımcı olacağını belirtmektedirler (Reynaud ve ark., 2010). İlişki bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların günümüzde devam ettiğini belirten Ölçüm ve Büyükkayacı-Duman (2017), ilişki bağımlılığının bir hastalık, kişilik bozukluğu, ilişki kurma biçimi veya davranış mı olduğu konusundaki fikir ayrılığının sürmekte olduğunu ifade etmektedirler.

2.1.3. İlişki bağımlılığının tarihçesi

İlişki bağımlılığı, ilk defa 1930 yıllarında alkol bağımlılığının bir hastalık olarak kabul edilmesinden sonra bahsedilmeye başlanmıştır (Ançel, 2017, s:33). 1940 ve 1950’li yıllarda ise, alkol veya madde kullanan kişilerin eşlerinin, “sosyal ortamlarda alkolik eşi korumak” amacıyla sergilediği davranışların dolaylı yoldan bağımlı olan kişinin hastalığını geliştirdiği ve pekiştirdiği tanımlamasıyla literatürde yerini almıştır (Cretser ve Lombardo, 1999). Alkol bağımlıları ile çalışan terapistler, bağımlı bireylerin ailelerinin veya eşlerinin bağımlı kişinin içme davranışını pekiştirebileceği birtakım örüntüler gözlemlemişlerdir. Bu kişilerin suçlayıcı, kontrol etmeye yönelik ve işlevsel olmayan davranışlarından dolayı başlangıçta “eş alkolik” olarak tanımlanmışlardır. Beklenmeyen bir şekilde alkol sorunu olan kişilerin tedavilerinin sonlanmasına rağmen yakınlarının eş bağımlılığının devam ettiği, aslında bu kişilerin bağımlılığının alkolizmden önce de var olduğu tespit edilmiştir. Bu kişilik örüntüsünün, herhangi bağımlı bir kişiyle ilişkisi olmayan ve işlevsiz ailelerde büyüyen kişilerde oluşabileceği gözlemlenmiştir (Lancer, 2018, s:12). 1980’li yıllarda, erkeklerin alkol veya madde kullanıyor olmasına kadınların sebep olduğu ve bundan dolayı kadınların erkeklerden daha hasta olduğu yönündeki “İlişki Bağımlılığı” terimini oluşturan suçlayıcı tanımlamalar feministlerin ilgisini çekmiştir (Spann, 1996). Ançel’e göre de (2017, s:35), ilişki bağımlılığı hakkında akademik literatürün cinsiyetçi bir yaklaşım sergilediğini belirtmiş olup kadınları suçlayan tanımlamaların toplumsal cinsiyet ayrımcılığına yol açtığını ifade etmektedir. Ek olarak Ançel (2017, s:36), toplumda kadınlara karşı

yüklenen bakım verme ve koruyuculuk rollerini yerine getiren kadınların “iyi” kadın olarak nitelendirildiğini aynı zamanda da bu rolleri yerine getiren kadınların suçlandığını belirtmektedir. 1989 yılında Amerika’da ilk “Uluslararası İlişki Bağımlılığı Konferansı” gerçekleşmiş olup; ilişki bağımlılığı, kişilerin kendilerini önemli hissedebilmek ve benlik saygısını arttırabilmek için başkalarının düşüncelerini benimseyerek kompulsif davranışlar sergilediği bir bağımlılık çeşidi olarak tanımlanmıştır (Tolstikova, 2010).

2.1.4. İlişki bağımlılığı tanı kriterleri

İlişki Bağımlılığı DSM-5’e göre bağımlı kişilik bozukluğu altında incelenmiş olup tanı kriterleri aşağıda yer almaktadır. Bir kişinin tanı alabilmesi için bu kriterlerin 5 ya da daha fazlasına sahip olması gerekmektedir. Ek olarak erken erişkinlikte görülmeye başlanması beklenmektedir (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013, s:335).

- Başkalarından öğüt ve destek almadıkça gündelik kararlarını vermekte güçlük çeker.
- Yaşamının çoğu önemli alanında, kendisinin yerine başkalarının sorumluluk almasına gereksinir.
- Desteklenmemekten ve kabul görmemekten korktuğu için diğer insanlar ile aynı düşüncelere sahip olmadığını dile getirmekten korkmaktadır. (Not: Cezalandırılmaktan gerçekçi bir biçimde korkmayı bu kapsamda değerlendirmeyin.)
- Kendi başına bir işe girişmekte ya da bir iş yapmakta güçlük çeker. (İstediğinin ya da yapacak gücünün olmadığından çok kendi yargılarına güvenmediğinden ya da yapabileceğine inanmadığından.)
- Başkalarından bakım ve destek sağlayabilmek için, hoş olmayan işleri yapmaya gönüllü olmaya dek giden ölçüde aşırı uçlara kadar gider.
- Kendisine bakamayacağına ilişkin aşırı korkuları yüzünden, tek başına kaldığında kendisini rahatsız ve çaresiz hissedir.
- Yakın bir ilişkisi sonlandığında, bir bakım ve destek kaynağı olarak, ivedilikle başka bir ilişki arayışı içine girer.

- Kendi kendine bakmak durumunda bırakılacağı korkularıyla, gerçekçi olmayan bir biçimde uğraşır durur.

2.1.5. Türkiye’de ilişki bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar

İlişki bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların Türkiye’de çok sınırlı olmasıyla birlikte Ançel ve Kabakçı (2009), Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlamışlardır. Uyarlama çalışmasında ilişki bağımlılığı ile aile sorunları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği’nden yüksek puan alan öğrencilerin kaygılı bağlanma stiline daha yatkın olduğu ve daha fazla ailevi sorunlara sahip olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde cinsiyet ile ilişki bağımlılığının incelendiği çalışmalara bakıldığında kadınların ilişki bağımlılığı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalara rastlanırken (Mukba, 2013; Cengiz, 2018), farklılaşmanın saptanmadığı çalışmalar da mevcuttur (Küçük yıldız, 2022; Gürek, 2022; Demir-Uzun, 2021; Muz, 2022; Yapabaş, 2018). Aktaş-Özakgöl ve ark. (2017), yaptıkları çalışmada ise erkeklerin kadınlara göre bağımlılık puanları daha yüksek çıkmasına rağmen anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Literatürde ilişki durumu ile ilişki bağımlılığı değişkenlerinin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında bekar katılımcıların ilişki bağımlılığı puanlarının evli olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Şahnaoğlu, 2021; Küçük yıldız, 2022). Ancak farklılaşmanın saptanmadığı çalışmalara da rastlanmaktadır (Gürek, 2022; Cengiz, 2018).

İlişki bağımlılığı ile öğrenim düzeyi değişkenleri incelendiğinde öğrenim düzeyi lise olan katılımcıların sonuçlarının, öğrenim düzeyi üniversite ve lisansüstü olan katılımcılara göre yüksek olduğu ifade edilmektedir (Şahnaoğlu, 2021). Gürek’e göre de (2022), eğitim düzeyi lise olanların eğitim düzeyi lisansüstü olanlara göre daha çok ilişki bağımlılığı yaşadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde eğitim düzeyi yükseldikçe ilişki bağımlılığının azaldığını destekleyen başka çalışmalara da rastlanmaktadır (Özdemir ve Buzlu, 2019; Demir-Uzun, 2021; Muz 2022). Ancak ilişki bağımlılığı ile öğrenim düzeyi arasında farklılaşmanın saptanmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Küçük yıldız, 2022).

Yapılan çalışmalarda yaş ortalaması ile ilişki bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilen çalışmalar bulunmakla birlikte (Küçükyıldız, 2022), ilişkinin saptanmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Gürek, 2022; şahnaoğlu, 2021).

İlişki bağımlılığı ile ekonomik düzeyin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında ekonomik gelir düzeyini düşük olarak belirtenlerin yüksek olarak belirtenlere göre ilişki bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu çalışmalar görülmektedir (Gürek, 2022; Muz 2022).

Yapabaş (2018) yaptığı bir araştırmada ilişki bağımlılığı ile dışsal ve duygusal yeme arasında ilişki tespit etmiştir. Ek olarak ilişki bağımlılığı ile öfke arasında da bir ilişki bulunmuştur.

2.1.6. Yurt dışında ilişki bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar

Fuller and Warner (2000), yaptığı çalışmada kadınların erkeklere oranla ilişki bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise stresli aile ortamında (Alkolik ebeveyn veya fiziksel ve mental rahatsızlığı bulunan aile üyesinin bulunması) yetişen öğrencilerin stresli aile ortamında yetişmeyen öğrencilere göre anlamlı derecede daha fazla ilişki bağımlılığı geliştirdikleri tespit edilmiştir.

Cullen ve Carr'ın 1999 yılında yaptıkları çalışmanın sonucunda, kadınların daha fazla ilişki bağımlılığı geliştirdiği yönündeki hipotezi destekleyecek bir bulguya rastlanmamıştır. Ek olarak 1994 yılında Hawks ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada cinsiyet ve yaş faktörlerinin ilişki bağımlılığı ile önemli bir ilişkisi olmadığını tespit etmişlerdir.

Fischer, Spann ve Crawford (1991) ise, ebeveynliğin karşılıklı bağımlılık ile ilişkisini araştırmış olup düşük anne desteğinin kadınlarda daha yüksek bağımlılığa sebep olurken erkeklerde daha düşük bağımlılık düzeyine sebep olabileceği tespit edilmiştir. Cinsiyet olarak kadınların ilişkilere daha önem verdiği düşüncesinden yola çıkarak anne figürünün ilgi eksikliğinin kadınları daha bağımlı hale getirebileceği ifade edilmektedir.

Wright ve Wright'a göre de (1990), yaptıkları araştırmada ilişki bağımlılığı ile cinsiyet arasında bir farklılaşmanın olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacılar ilişki

bağımlılığının sekiz farklı özelliğini incelemişlerdir. Bu özellikler; kontrol, kendilik değeri, abartılı sorumluluk duygusu, abartılı süreklilik duygusu, aktivite bağımlılığı, kurtarıcılık yönelimi, değişim yönelimi ve genel ilişki uyumluluğudur. Kadınlar kontrol, abartılı sorumluluk, değer bağımlılığı, kurtarma yönelimi ve değişim yönelimi olmak üzere ilişki bağımlılığına dair beş özelliği gösterirken erkekler ise kontrol ve abartılı sorumluluk olmak üzere iki özelliği sergilemişlerdir.

Walfish ve ark. (1992) ise, yaptıkları araştırmada çalışmaya katılan kadınlardaki ilişki bağımlılığının belirtileri olarak; aşırı hassasiyet, kafa karışıklığı, sosyal ve duygusal içe çekilme, kendine yabancılaşma, depresyon, kaygı, isyankârlık ve aile temelli sorunları sürdürme, özellikleri bulunmuştur.

Hughes-Hammer ve ark. göre (1998), yaptıkları çalışmada depresyon ile ilişki bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. O'Brien ve Gabroit (1992), yaptıkları çalışmada bir başkasının sorunlarıyla aşırı meşgul olma, depresyon ve kişi için önemli olan birinin kimyasal bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonucuna göre, depresyon ile kimyasal olarak bağımlı olan diğer kişiye sahip olmak arasında bir ilişki bulunmaktadır.

2.2.İlişki Doyumu

2.2.1 Romantik ilişki kavramının tanımı

İnsan sosyal bir varlık olduğundan dolayı romantik ilişkiler yaşamın büyük bir parçasını oluşturmaktadır (Terzi ve Özbay, 2016). Johnson'a göre (2018, s:23), insanın en temel içgüdüsünün temas ve rahatlatıcı bir ilişkinin arayışı olduğundan bahsetmektedir. Topkara'ya göre (2017, s:21), ilişkinin sözcük anlamı karşılıklı olarak oluşan; ilgi, münasebet, bağ, bağlantı ve temas olarak tanımlanmaktadır. Ek olarak kadın ve erkek ilişkisinden bahsedildiğinde akıllara öncelikle cinsel ilişki geldiğini ve ilişkiyi bu şekilde algılamanın kelimenin asıl anlamını yitirmesine sebep olduğunu ifade etmektedir.

Hendrick ve Hendrick'e göre (2006), romantik ilişkiler içerisinde flört, aynı evde yaşamak ve evlilik gibi kavramları barındıran, uzun süreli olarak sürdürülen önemli bir ilişki biçimidir. Collins'e göre (2003), romantik ilişki arkadaşlığa benzer bir şekilde iki

tarafın da karşılıklı ve gönüllü olarak içerisinde bulunduğu bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır. Sternberg ise (1986), romantik ilişkiyi yakınlık, bağlılık ve tutku bileşenlerinden oluşan bir ilişki olarak tanımlamaktadır. Topkara'ya göre (2017, s:22), genellikle karşılaştığımız tanımlar arasında “flört”, “çıkılmak” veya “evlenmek” vardır ancak bu kavramlar ilişkinin sadece bir rol olarak tanımlanmasına sebep olmaktadır. Sonuç olarak tüm bu tanımlamaların ötesinde, ilişki; kadın ve erkek arasında oluşan bağ ile karşılıklı olarak akışın sağlandığı, iki cinsin birbirine temas ettiği bir kavram olarak ifade edilmektedir. Ruh bilimi ile ilgilenen kişilerin son yıllarda bilimsel olarak incelemeye başladığı aşk kavramının kökeni çok eskiye dayanmaktadır (Harzadın, 2022, s:21). Rubin (1979), romantik aşkı tarif ederken özellikle sanat ve edebiyatta önemli bir konuma sahip olan, birçok kişinin zaman zaman deneyimlediği ve tüm duyguların arasında en derin ve en anlamlı duygu olduğundan bahsetmektedir. Tutkulu aşkı tanımlayan Hatfield (1988), cinsel duygular, mutluluk, acı, kaygı, rahatlama gibi birçok duyguyu içinde barındıran bir durum olarak ifade etmektedir. Moss ve Schwebell (1993), romantik aşkı yakınlığın bir alt kümesi olarak ifade etmektedirler. Tezcan'a göre (2022, s:51), aşk bir ilişki kurma şeklidir. Solmuş'a göre ise (2010, s:40), aşk insana özgü olan en büyüleyici ve en karmaşık deneyim olduğu ifade edilmektedir.

Gottman ve Schwartz-Gottman' a göre (2017, s:227), romantik aşkın üç evresi olduğundan bahsetmektedirler. İlk evrede tutkulu aşk olarak adlandırılan kimyasal olarak yoğun değişiklikler yaşanan evredir. İkinci evrede ise, yoğun hormonal değişiklikler yerini güven hissine bırakmaktadır. Son evre ise, ilişkilerde ortak bir anlam ve amaç yaratılan aşama olarak ifade edilmektedir.

Gizir'e göre (2012), yaşamdan alınan doyumunu arttırabilmek, kendimizi mutlu ve güvende hissedebilmek için başarılı yakın ilişkiler kurabilmek önemli bir işleve sahiptir. Romantik ilişki eksikliğinin yaşamdan alınan doyumunu azaltabileceği ifade edilmektedir (Adamczyk ve Segrin, 2016). Demir'e göre ise (2007), romantik ilişkiler bireylerin mutluluğuna katkı sağlamaktadır. Harzadın'a göre de (2022, s:174), hem kadın hem erkek tarafından bakıldığında iyi hissedilen ve doyum alınan bir evliliğin sosyal ve psikolojik açıdan birçok faydası olduğu belirtilmektedir. Bireylerin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğundan dolayı ilişkiler üzerine çok sayıda kuram geliştirilmiş ve çalışmalar yapılmıştır (Yalçın ve Ersever, 2015).

Romantik ilişkilerle ilgili ergenler ile yaptığı çalışmalar sonucunda Collins (2003), 5 temel özellikten bahsetmektedir. İlki “*Katılım*” dır. Bireylerin romantik ilişki içerisinde bulunup bulunmadığını, kaç yaşında flört etmeye başladığını, ilişkilerinin süresini, sıklığını ve tutarlılığını ifade etmektedir. Bir diğer özellik “*Eş/Partner Seçimi*” dir. Seçilen partnerin özelliklerini ifade etmektedir. Üçüncü özellik “*İçerik*” dir. Kişilerin partnerleriyle birlikte paylaştıkları aktivitelerden bahsedilmektedir. Dördüncü özellik “*Kalite*” dir. Kişilerin ilişkilerinde ne kadar olumlu anlamda deneyimler kazandığını ifade etmektedir. Son özellik ise “*Bilişsel ve Duygusal Süreçler*” dir. Kişilerin kendine ve partnerine yönelik duygusal süreçlerinden, şemalarından ve beklentilerinden bahsedilmektedir.

Hatfield ve Walster ise (1978, s:2), romantik ilişkileri iki kavram olarak ele almıştır; “*Tutkulu Aşk*” ve “*Arkadaşça Aşk*”. Tutkulu aşk; şehvet ve şefkat, mutluluk ve üzüntü, kaygı ve rahatlama, kıskançlık ve fedakârlık gibi duyguların bir karışımı olduğundan bahsedilmektedir. Arkadaşça aşk ise, birine karşı hissedilen dostça sevgi ve yoğun bir bağlılık olarak ifade edilmektedir.

Moss ve Schwebell (1993) romantik ilişkileri bağlanma, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık olarak 5 faktörle tanımlamaktadır. Sternberg (1986), bu alanda yaptığı çalışmaları sonucunda “*Üçgen Aşk Modeli*” ni geliştirmiştir. Lee ise (1977), birçok araştırmacının aksine aşkı tanımlamak yerine kişilerin sevme stillerine odaklanmıştır ve “*Aşk Stilleri Kuramı*” nı geliştirmiştir.

2.2.1.1. Bağlanma kuramı

Bağ, var oluş olarak temel ihtiyacımız olan sihirli bir kavramdır (Kıratik, 2021, s:17). Akhunlar-Turgut ve Öngider’e göre (2010), bağlanma ise yaşamın her döneminde diğer kişiler ile kurduğumuz yakınlık ve duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma, doğduktan hemen sonra anneyle ilk temasla birlikte başlar ve romantik ilişkiler de dahil olmak üzere iş ve eğitim gibi yaşamın her alanını etkilemektedir (Solmuş, 2010, s:3). Yenidoğan tüm bebekler hayatta kalabilmek için yetişkinlerin bakımına ve ilgisine ihtiyaç duymaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1994). Tüzün ve Sayar’a göre (2006), Bebeklik dönemi olarak bilinen 0-2 yaş aralığında, çocukların duygusal,

fiziksel ve zihinsel olarak ihtiyaçlarının en yoğun olduğu dönemdir ve bu dönemde çocukların becerilerinin henüz gelişmemiş olmasından dolayı bakım veren kişiye bağımlı oldukları grlmektedir. Bağımlı oldukları dönemde ise, bakım veren kişiyle kurdukları ilişkinin çocukların gelişimi için oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bağlanma kuramının, bebek ile bakım veren kişi arasında kurulan duygusal ilişkilere yönelik farklı açıklamalar getirdiği ve zihinsel modellerin gelişimine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Yıldız, 2012).

Bağlanma kuramı, John Bowlby ile Mary Ainsworth'un ortak olarak öne sürdüğü bir çalışmadır. Bu alışmada Bowlby kuramın temellerini formlleştirirken Ainsworth ise empirik olarak teoriyi test etmeyi mümkün kılıp ayrıca teorinin gelişmesine katkı sağlamıştır (Demirdağ, 2017). Bowlby (2013, s:71), annelerini belirli bir süre kaybeden çocukların gösterdiği tepkileri incelemek ve anne-ocuk ilişkisinin doğasını anlamak üzere bağlanma kuramını oluşturmuştur. Ainsworth'a göre (1989), psikoloji bilimine en büyük katkısı bağlanma kuramı ile ilişkili çalışmalarıdır. Ainsworth bebeklerin bağlanma gelişimlerini incelemek amacıyla evde doğrudan doğal ortamda gözlemlemiş ve incelemeler yapmıştır. Yaptığı alışmalar ise birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Demirdağ'a göre (2017), Ainsworth bu alanda yaptığı çalışmalar sonucunda güvenli merkez kavramını ne sürerek, anne ile ocuk arasındaki oluşan bağı, çocuğun dünyayı keşfedebileceği bir alan olarak ifade etmektedir. Ainsworth ayrıca annelerin çocuklarının sinyallerine geri dönüşlerinin aralarındaki bağı geliştirdiğini ifade ederek; "Anne Hassasiyeti" kavramını ne sürmüştür. Levine ve Heller'a göre (2018, s:27), Bowlby ve Ainsworth tarafından bağlanmanın temel gıdalar kadar önemli olduğu görüşü ne sürülmüştür.

Bowlby'nin bağlanma ile ilgili çalışmalarının anne yoksunluğuna ilgisiyle başladığını belirten Hazan ve Shaver (1994) tanıdaık bakıcılarından ayrılan ve yerel ocuk bakım evlerine yerleştirilmiş bebek ve çocuklar ile yaptığı gözlemlerin sonucunda Bowlby, anne yoksunluğu çeken çocukların ruh hallerinde birtakım olumsuz etkilerin ortaya çıktığı gözlemlemiştir. Bowlby'e göre (2013, s:64), çocuklar altı aylık olduğunda eğer annelerinden ayrılırlarsa bazı tepkiler göstermektedirler. Annelerinden ayrı kalan çocukların ise 3 evreden geçtiklerini ve belirli davranışlar sergilediklerinden bahsedilmektedir. İlk olarak "*Protesto Evresi*", ayrılmanın hemen ardından

başlayabileceği gibi gecikebileceği de ifade edilmektedir. Bu süreçte çocuk üzüntü çekmekte ve annesini geri almaya çabalamaktadır. İkinci olarak “*Umutsuzluk Evresi*”, çocuk bu evrede kayıpla hala meşgul olmakla birlikte içine kapanmış ve yas halindedir. Üçüncü olarak ise “*Kopma Evresi*”, yeniden bulma olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü evrede çocuk artık bakıcılarını reddetmediği gibi çevresinden gelen ilgiyi de kabul etmektedir. Annesi tekrar geldiğinde ise çocuk annesi ile ilgilenmeyebilir hatta tanımakta zorlanabilmektedir.

Bowlby yaşam boyu bağlanmadan bahsederken, Cindy Hazan ve Philip Shaver 1980 yıllarında Rocky Mountain News’de yayınladıkları ‘Aşk Testi’ ile yetişkin bağlanması alanına öncülük etmişlerdir. Aşk Testi’nden çıkan sonuç ise, kişilerin doğumlarından itibaren kurdukları bağlanma stilleri ile yetişkinlik hayatlarındaki ilişkilerinde benzer bağlanma biçimlerine sahip oldukları ifade edilmektedir (Levine ve Heller, 2018, s:27).

Literatüre göre, bağlanma kuramı bakış açısından bakıldığında ilişkilerinde güvenli bağlanan kişilerin diğer bağlanma stillerine göre ilişkilerinde daha fazla doyum, bağlılık, uyum ve yakınlık yaşadıklarını belirtmişlerdir (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

2.2.1.2. Aşk stilleri kuramı

Lee yetişkinlerin yakın ilişkilerini inceleyerek “Aşk Stilleri” kuramını geliştirmiştir. Aşk stilleri birincil ve ikincil olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Birincil aşk stilleri; Tutkulu Aşk (Eros), Oyun Gibi Aşk (Ludus) ve Arkadaşça Aşk (Storge) olarak ifade edilirken ikincil aşk stilleri ise Mantıklı Aşk (Pragma), Sahiplenicî Aşk (Mania) ve Özgeci Aşk (Agape) olarak tanımlanmaktadır (Lee, 1977).

Aşağıda birincil aşk stilleri olan Tutkulu Aşk, Oyun Gibi Aşk ve Arkadaşça Aşk açıklanmaktadır.

Tutkulu Aşk (Eros): Tutkulu aşk deneyimi çocukluğunun mutlu ve huzurlu günlerindeki aile ile olan sıcak ilişkileri hatırlatmaktadır. Bu ilişki biçiminde kişiler hayatlarından memnun, aşkı yaşamaya hazırdırlar ancak kaygı ile aşkı aramazlar. Kişiler güvenli, derin ve anlamlı bir ilişki kurmaktadır. Âşık olunacak kişinin ideal bir imajı

vardır ve erotik bir imaja sahip olması arzulanmaktadır. Cinsel yakınlığın ön planda olduğu ancak sevilen kişinin sıklıkla görülmek istendiği ve sahiplenildiği kapsamlı bir aş stilidir (Lee, 1977). **Oyun Gibi Aşk (Ludus):** Kişinin çocukluk deneyimini ortalama olarak değerlendirdiği, hayatından tatmin bir biçimde yaşadığı ancak henüz bağlanmaya hazır olmadığı bir stilden söz edilmektedir. Hızlıca partner değiştirebilen, gelecek planları yapmayan, iki tarafında aşırı ilgisini önlemek amacıyla sevgili ile sıklıkla vakit geçirmekten kaçınılan bir aşk stilinden bahsedilmektedir. Kişi cinselliği duygusal yakınlığın bir aracı olarak değil, eğlence olarak görmektedir. Genellikle alternatif partnerler bulundurmaktadır ve ilişki eğlenceli olmaktan çıktığında partner değiştirmektedir (Lee, 1977). **Arkadaşça Aşk (Storge):** Güvenli hissettiği bir aile geçmişinden gelmektedir. Hayatından tatmin olmaktadır ve yakın çevresine güvenebilmektedir. Aşktan beklenen, dostluk, bağlılık, ortak ilgi alanlarının olmasıdır. Sevgilinin sıcak ve sevecen bir yapısının olması beklenmektedir. Uzun süreli ayrılıkların kaygılandırmaz ve ilişkiye de güvenmektedirler (Lee, 1977).

İkincil aşk stilleri olan, Mantıklı Aşk, Sahiplenici Aşk ve Özgeci Aşk ise aşağıda yer almaktadır.

Mantıklı Aşk (Pragma): Potansiyel sevgilinin demografik bilgilerinin dikkate alınarak uygun bir eşleşme için istatistiksel olarak yaklaşılan bir aşk stili tarzından bahsedilmektedir (Lee, 1977). **Sahiplenici Aşk (Mania):** Mutsuz bir çocukluk geçirdiğini ve hayatının eğlenceli olmadığını düşünmektedir. Kendini yalnız hissetmektedir. Bu aşk stiline sahip kişiler kimden etkileneceği konusunda oldukça kararsızdır ancak âşık olmaya can atmaktadırlar. Saplantılı bir şekilde sevgiliyle meşgul olduklarından dolayı sıklıkla olası bütün felaketleri ve rakipleri gözden geçirmektedir (Lee, 1977). **Özgeci Aşk (Agape):** Genellikle ilişkilerinde duygudan ziyade aklın ön planda olduğu, karşılık beklemeden seven ve şefkatli bir aşk stilinden bahsedilmektedir (Lee, 1977).

2.2.1.3. Üçgen aşk kuramı

Birini sevmenin ne olduğunu ya da bazı aşkların uzun sürerken bazılarının neden kısa sürede sona erdiğini açıklamak üzere “**Üçgen Aşk Kuramı**” geliştirilmiştir. Üçgen aşk teorisinde aşka dair üç ana bileşen olduğundan bahsedilmektedir; “Yakınlık”,

“Tutku” ve “Karar/Bağlılık”. Üçgenin en üst köşesinde yakınlık, sol köşesinde tutku ve son olarak da sağ köşesinde ise karar/bağlılık bulunmaktadır (Strenberg, 1986).

Strenberg’e göre (1986), *yakınlık* sevgi dolu bir ilişki içerisinde bağlı ve yakın hissedebilmektir. *Tutku*, ilişki içerisinde partnere karşı hissedilen cinsel arzular ve fiziksel çekim dürtüleriyle ilişkilidir. *Karar/Bağlılık* ise bir kişiyi sevmeye karar vermek ve uzun vadede bu sevgiyi sürdürebilmek olarak belirtilmektedir. Ek olarak bahsedilen üç bileşenin sekiz tane olası alt kümesi olduğundan bahsedilmektedir.

Aşksızlık: Bahsedilen üç bileşenin de bulunmadığı alt kümedir. İlişkilerin büyük bir çoğunluğunu kapsamaktadır. Günlük hayatta etkileşimde bulunduğumuz insanlarla yaşadığımız ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Strenberg, 1986). *Hoşlanma*: Tutku, karar/bağlılık bileşenleri bulunmamakla birlikte sadece yakınlık bileşeni bulunmaktadır. Gelecek planlarının ve tutkunun olmadığı arkadaşça bir şekilde yakınlık, bağlılık ve sıcaklık duygularının hissedildiği bir alt kümedir (Strenberg, 1986). *Tutkulu Aşk*: Sadece tutkunun olduğu bir aşk çeşidinden bahsedilmektedir. Bahsedilen alt kümede aşk dışarıdan bakıldığında kolayca fark edilmektedir. Fizyolojik uyarılmışlık hali, kalp çarpıntısı, artan hormonal sekresyonlar, cinsel olarak uyarılma gibi fiziksel belirtiler görülmektedir (Strenberg, 1986). *Boş Aşk*: Sadece bağlılık/karar bileşeni bulunmaktadır. Kişilerin artık birbirlerini fiziksel olarak çekici bulamaması ile uzun yıllar devam eden ilişkilerde görülebilmektedir (Strenberg, 1986). *Romantik Aşk*: Romeo ve Juliet, Tristan ve Isolde gibi klasik edebiyat eserlerde gördüğümüz aşk türüdür. Sadece yakınlık ve tutku bulunmaktadır. Kişiler birbirlerini hem fiziksel anlamda çekici bulmaktadırlar hem de duygusal olarak bağlı hissetmektedirler (Strenberg, 1986). *Dostça Bir İlişki*: Yakınlık ve bağlılık/karar bileşenlerinden oluşmaktadır. Uzun vadeli olarak kurulan arkadaşça bir ilişki biçimidir. Fiziksel çekicilik kaybolmaktadır ve evliliklerde sıklıkla yaşanan bir durum olarak görülmektedir (Strenberg, 1986). *Aptalca Aşk*: Karar/bağlılık ve tutku bileşenlerinin çok hızlı geliştiği ancak yakınlığın kurulamadığı bir aşk türüdür. İlişkide tutkunun temel olarak alındığı bir bağlılık geliştiğinden dolayı boşanma riskinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Strenberg, 1986). *Mükemmel Aşk*: Üç bileşenin kombinasyonundan oluşmaktadır. Herkesin arzu ettiği aşk biçimi olarak ifade edilmektedir. Mükemmel aşka ulaşmak imkânsız değildir ancak hedefe ulaştıktan sonra kaybolmayacağına garantisiz olduğundan dolayı sürdürmek için emek vermek gerektiği

ve birçok kişinin mükemmel aşkı kaybettikten sonra farkına vardığı ifade edilmektedir (Strenberg, 1986).

2.2.2. Romantik ilişki doyumu kavramının tanımı

Romantik ilişkiler gündelik hayatın bir parçasını oluşturmaktadır (Hendrick, 1981). İlişki doyumu ise, romantik ilişkinin en önemli ögesini oluşturmaktadır (Solmuş, 2006, s:12). Literatürde ilişki doyumu yerine kullanılan kavramlar konusunda kafa karışıklığı olduğunu belirten Fincham ve Beach (2006), uyum, arkadaşlık, başarı ve mutluluk gibi terimlerin de ilişki doyumu yerine kullanıldığından bahsetmektedirler. Hendrick'e göre (1988), ilişki doyumu partnerlerin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını kapsayan ve ilişkiyi değerlendirmek için kullanılan en temel kavramlardan biri olduğu ifade edilmektedir. Solmuş'a göre (2006, s:12), ilişkiden doyum sağlandığında daha anlamlı bir ilişki yaşanabileceğini belirtmektedir.

Sabatelli'ye göre (1988), bir kişinin ilişkiden beklentisi ile partnerinin davranışlarının etkileşimi sonucunda ilişki memnuniyeti ortaya çıkar. Bir romantik ilişkide, duygusal, sosyal, cinsel ve psikolojik ihtiyaçların ne kadar karşılandığı ilişki doyumunun belirleyicisidir (Deveci-Şirin ve Bayrakçı, 2020). Hawkins (1968), evlilik doyumu kişilerin ilişkilerine yönelik hissettiği mutluluk, memnuniyet ve zevk duyguları olarak tanımlamaktadır. Mattson ve arkadaşlarına göre (2013), ilişki doyumu kişilerin ilişkilerine dair genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Tezer (1996), evlilik doyumunu kişinin ilişki içerisindeki ihtiyaçlarının ne derecede karşılandığına yönelik düşünceleri olarak ifade etmektedir. Rusbult göre ise (1983), ilişki doyumu ilişkiye dair pozitif duygulara sahip olmak ve psikolojik açıdan ilişkiye bağlı hissetmek ile ilişkili olduğundan bahsetmektedir. Solmuş'a göre, (2010, s:12), ilişki doyumu ilişki içerisinde olmaktan mutluluk duymak, bağlılık, partnere güvenmek, çatışmaları yönetebilmek, yıkıcı davranışlarda bulunmamak, partneri korumak ve mutlu olması için çaba göstermek gibi özellikleri barındıran bir durumdur. Harzadın'a göre de (2022, s:124), ilişki doyumu çiftlerin birlikte keyifli vakit geçirebilmesi, sosyal olarak destek sağlayabilmeleri, birbirlerini sevmeleri ve değer vermeleri, birbirlerinin duygularını kabul etmeleri ve karşılıklı olarak gelişimlerine katkıda bulunabilmeleri olarak tanımlanmaktadır.

Ören'in aktardığına göre (2022), Thibaut ve Kelley ilişki doyumunun temelini “*Karşılıklı Bağımlılık Kuramı*” ile atmışlardır. Kişilerin haz aldıkları ilişkilere yaklaşırken haz almadıkları ilişkilerden ise uzaklaşmaları olarak tanımlanmaktadır. Kurama göre çiftler arasında bir etkileşim vardır ve bu etkileşim birbirlerinin davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmaktadır. Bahsedilen çiftler arasındaki etkileşim gelecekteki davranışların belirleyicisi de olabilmektedir. Karşılıklı Bağımlılık Kuramında ilişki doyumu karşılaştırma düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ölçütleriyle belirlenmektedir. Karşılaştırma düzeyi, çiftlerin ilişkilerine dair gözlemleri ve deneyimleri ile oluşmaktadır. Karşılaştırma düzeyi ödüller ve bedellerden oluşmaktadır. Çiftlerin içerisinde bulunduğu ilişkide ödüller standartın üzerinde ise ilişkiden doyum alınmaktadır. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ise, kişilerin şu anda yaşadıkları ilişkiden aldıkları doyum ile farklı bir ilişki yaşadıkları durumda alacakları olası doyuma dair düşüncelerinin karşılaştırılmasıdır. Bu ölçütler çiftlerin ilişkilerini devam ettirip ettirmeyeceğine dair bir karara varmalarını sağlamaktadır.

Çiftlerin ilişkilerine devam etmelerinin ve mutluluk oranlarının ilişkilerinden sağladıkları doyum ile yakından ilişkili olduğu belirten Sümer ve Arıca (2018) ve ilişkiden yeterli miktarda doyum sağlanamadığında sorunların ortaya çıktığını bu doğrultuda ilişkinin sonlanabileceği ifade etmişlerdir. Rusbult (1980), “*Yatırım Modeli*” ni öne sürerek ilişkiden beklentiler azaldığında, ilişki maliyeti düştüğünde ve ilişkiden sağlanan ödüller arttığında ilişki doyumunun artacağını belirtmektedir. Renaud ve ark. (1997), kişilerin ilişkilerinde daha sevecen davranmalarının ve cinsel etkileşim sıklığının hem ilişkisel hem de cinsel doyumu arttırabileceğini ifade etmektedirler. Metts ve Cupach’a göre ise (1990), problem çözme yeteneklerinin ilişki doyumu üzerinde olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Bir başka görüşe göre ise ilişkilerde sosyal desteğin önemli olduğunu belirtilmiş olup ilişki doyumunu arttırdığını ifade edilmektedir (Cramer, 2004).

İlişkiden doyum alabilmek için ilişkinin iletişim ve empati, kabul edilmek/reddedilmek, sosyal destek, beklentilerin uyumu, kendini açma, idealizasyon, çatışmayı yönetebilme becerisi ve ortak değerler gibi özelliklere sahip olması gerektiğini belirtmektedirler (Solmuş, 2010, s:13). Sağlıklı ve işlevsel romantik ilişkilerin fiziksel ve duygusal iyilik haline katkıda bulunmasından dolayı yaşanan sorunları iyi

anlayabilmek, gerçekçi beklentiler oluşturabilmek, iletişim ve çatışma becerileri büyük önem arz etmektedir (Kurt ve Demir, 2022).

2.2.2.1 İletişim- empati

İnsan sosyal bir varlık olduğundan dolayı yaşamı boyunca çevresi ile iletişim halindedir (Acar-Bulut ve Ümmet, 2022). Solmuş'a göre (2022, s:92), iletişim aile içerisindeki bilgi akışının sağlandığı ve ilişkilerin düzenlenmesindeki en önemli faktör olarak tanımlanmaktadır. Bir ailenin sağlıklı bir şekilde ayakta durabilmesi için iyi derecede iletişim yeteneklerine sahip olabilmesi gerekmektedir (Harzadın, 2022, s:192). Solmuş'a göre (2008, s:34), partnerin hayatına karşı hassas yaklaşımı göstermek ve partnerin gereksinimleri ile ilgilenileceğini yansıtmak amacıyla empati ilişkiler için önemli bir kavramdır. Sağlıksız bir iletişim tutumunda ise çiftler, aşağılamak, iğneleyici şekilde konuşmak, bağırarak, saldırganlaşmak gibi davranışları sıklıkla sergileyebilmektedirler (Harzadın, 2022, s:191). Gottman ve Silver'a göre (2021, s:100), gündelik hayattaki ilişkileri devam ettirebilmek için uyumlu iletişimin önemli olduğundan bahsetmektedirler.

Burns'a göre (2019, s:94), etkili bir iletişim üç öğeden oluşmaktadır. İlk olarak "**Empati**", karşı tarafı dinleyebilmek ve dünyayı onun gözlerinden algılamaya çalışmak olarak tanımlanmaktadır. İkinci olarak "**Girişkenlik**", duyguları açık olarak ve dosdoğru ifade edebilmektir. Son olarak "**Saygı**" ise, karşı tarafa karşı hissedilen hayal kırıklığı ve öfke duygularına rağmen şefkatli ve saygılı davranabilmek olarak tanımlanmaktadır.

Kalkan ve Hamamcı'ya göre de (2021, s:70), üç çeşit iletişim becerisinden bahsedilmektedir. İlk olarak "**Dinleme**", sağlıklı bir ilişki için iyi bir dinleyici olmanın öneminden bahsedilmektedir. İkinci olarak "**Konuşma**", ben dili ile konuşabilmeyi içermektedir. Son olarak "**Sözsüz Davranışlar**" ise, beden dilinin iletişimdeki öneminden bahsedilmektedir.

Gottman ve Schwartz-Gottman'a göre (2020, s:71), ilişkileri olumsuz olarak etkileyebilecek ve ilişkinin bitmesine sebep olabilecek "**Mahşerin Dört Atlısı**" olarak adlandırılan iletişim hatalarından bahsetmektedirler. İlk olarak "**Eleştiri**", partnerin özel alanını ihlal edebilecek, tek bir davranıştan yola çıkarak bütünsel olarak saldırı içeren

şikâyet etme biçimi olarak tanımlanmaktadır. Eleştirinin panzehri ise duygu ve düşünceleri ifade ederek şikâyeti tanımlamak olarak ifade edilmektedir. İkinci olarak **“Savunmacılık”**, eleştiriye maruz kalındığında karşı saldırıya geçmek olarak tanımlanmaktadır. Savunmacılığın panzehri, çatışmadaki sorumluluğu objektif bir şekilde ifade edebilmektedir. Üçüncü olarak **“Horgörü”**, ilişkiyi bitirebilecek en güçlü gösterge olarak bahsedilmektedir. Hakaret etmekten istismara kadar uzanan bir iletişim hatasıdır. Horgörünün panzehri ise, partnere gün içerisinde beğeni ve saygıyı dile getirmektir. Son olarak **“Duvar Çekme”** ise, partnerin söylemlerine karşılık vermemek ve iletişimi kesmek olarak tanımlanmaktadır. Duvar örmenin panzehri ise, çatışmaya mola verip sakinleştikten sonra devam etmek olarak bahsedilmektedir.

Rosenberg (2019, s:22), şiddetsiz iletişim modelini geliştirmiş olup bu modele dair dört süreçten bahsetmektedir. İlk olarak **“Gözlem”**, karşıdaki kişiye dair hoşnut olunan veya olunmayan davranışlarını gözlemek ve yalın bir şekilde dile getirebilmektedir. İkinci olarak, **“Duygu”**, gözlemlenen davranışlara dair duyguları karşı tarafa aktarabilmektir. Üçüncü olarak **“İhtiyaç”**, duygular ile ilişkili ihtiyaçları dile getirmek olarak tanımlanmaktadır. Son olarak ise **“İstek/Rica”**, hayata pozitif anlamda katkı sağlamak ve hayatı daha iyi hale getirebilmek amacıyla talepleri dile getirmek olarak ifade edilmektedir.

Burns’a göre (2019, s:124), etkili iletişim kurmanın beş önemli tekniği vardır. İlk olarak **“Silahsızlanma Tekniği”**, karşı tarafın söylemleri mantıksız gelse dahi içerisinde doğruluk payı aramak olarak tanımlanmaktadır. İkinci olarak **“Empati Kurabilmek”**, kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyması ve dünyayı onun gözlerinden algılamaya çalışması olarak ifade edilmektedir. Üçüncü teknik olarak **“Sorgulamak”**, karşı tarafın ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlayabilmek amacıyla sorular sormaktır. Dördüncü olarak **“Ben Dili ile Konuşmak”**, kendini ben cümleleri ile ifade edebilmektir. Son teknik ise **“Karşı Tarafın Gururunu Okşamak”**, çatışmanın en yoğun olduğu anda bile olumlu bir ifade kullanabilmek ve saygıyı sürdürebilmek olarak tanımlanmaktadır.

Gottman ve Silver’a göre (2021, s:100), etkili sohbet edebilmek için **“Samimi Sohbet Sanatı”** olarak adlandırılan dört adet beceriden bahsedilmektedir. Duyguları sözcüklere dökmek, açık uçlu sorular sormak, bağlantıyı derinleştirecek yorumlarda bulunmak, şefkat ve empati gösterebilmek olarak bahsedilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre kendini açma ve iletişim alanlarında kadınların erkeklerden daha fazla yakınlık içeren iletişim tarzına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak Solmuş kadınların iletişim yöntemi olarak; anlayış, sempati, empati, yakınlık, destek olma, duygulara duyarlılık, ilgi, yoğun göz teması ve detaycılık özelliklerine sahipken erkeklerin ise daha çok, kontrol, baskın olmak, g gösterisi, meydan okumak ve kendini ispatlama çabası özelliklerine sahip olduklarını belirtmektedir (Solmuş, 2010, s:9).

2.2.2.2. Kendini açma

Kendi açma kavramı, kişinin kendisine dair şahsi bilgileri bir başkasına aktarması olarak tanımlanmaktadır (Collins ve Miller, 1994). Solmuş'a göre ise (2010, s:8) kendini açma, kişinin kendisiyle ilgili özelliklerini ve duygularını paylaşması olarak. Hendrick'e göre (1981), kendini açma ilişkiler içerisinde önemli bir faktör olarak bahsedilmektedir. Öksüz ve ark. göre de (2017), kendini açma iletişimi başlatmakta, samimiyet oluşturmakta ve güvenin sağlanmasında aktif bir rol oynamaktadır. Collins ve Miller'a göre (1994), ilişkilerin devam etmesi ve geliştirilebilmesi için kendi açmak önemli bir yere sahiptir. Kendini açmak, partnerlerin birbirini daha iyi tanıyabilmesinde, problemlerin gzmnde, ilişkiyi devam ettirmek üzerinde ve güvenin sağlanmasında etkili olabileceği ifade edilmektedir (Nazlı ve Karaman, 2021). Solmuş'a göre (2011, s:34), kişinin beklentilerini, düşüncelerini, duygularını ve inançlarını partneri ile paylaşıyor olmasının karşı tarafta güven ve yakınlık hislerini oluşturacağından dolayı ilişki doyumunu üzerinde olumlu bir etkiye yol açacağı ifade edilmektedir.

2.2.2.3. Aidiyet duygusu

Romantik ilişkilerde aidiyet her gün tekrarlanan bir tercihtir (Gottman ve diğerleri, 2022, s:44). Aidiyet kavramı, üzerinde birçok kişinin araştırma yaptėı karmaşık bir kavramdır (ztekin, 2016). Adams ve Jones'a göre (1997), aidiyet romantik ilişkilerin gelişmesinde ve sürekliliğinde önemli bir kavram olarak bahsedilmektedir. Solmuş'a göre (2010, s:11), aidiyet kişinin kendi partneri dışında tatmin sağlayabileceği başka bir seçenek arayışında olmaması ve ilişkiye yapılan yatırımların bir sonucudur. Rusbult ve

Buunk'a göre ise (1993), aidiyet kişinin eşine olan bağımlılığını ve ilişkiye dair uzun süreli yönelimini yansıtmaktadır. Gerçek bağlılık ise, kişinin partneri dışındaki diğer insanlarla deneyimleyebileceği ihtimallere karşı koyabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gottman ve diğerleri, 2022, s:44).

Johnson'a göre (1996), ilişkiler içerisinde üç çeşit bağlılıktan bahsedilmektedir. İlk olarak "**Kişisel Bağlılık**", kişinin kendi isteği ile ilişkide kalması olarak ifade edilmektedir. İkinci olarak "**Ahlaki Bağlılık**", kişinin ilişkiyi sürdürmeye ahlaki açıdan mecbur hissetmesi olarak bahsedilmektedir. Son olarak "**Yapısal Bağlılık**" ise, kişinin ilişkide kalmak için zorunlu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır.

Agnew ve ark. göre ise (1998), bağlılığın üç bileşeni olduğundan bahsetmektedirler. İlk olarak "**Konatif**", ilişkiyi sürdürmek için ısrar etmek olarak ifade edilmektedir. İkinci olarak "**Bilişsel**", kişinin ilişkinin bozulmayacağına dair varsayımda bulunması ve uzun müddetli olarak ilişkiye yönelmesi olarak bahsedilmektedir. Son olarak "**Duygusal**" ise, psikolojik olarak partnere ait hissetmek ve bir tarafın duygusal olarak iyilik halinin diğer tarafı etkilemesi olarak tanımlanmaktadır.

Adams ve Jones'a göre de (1997), romantik ilişkilerde 3 çeşit bağlılıktan söz edilmektedir. İlk olarak "**Çekim**", tatmin duygusu ve âşık olmak olarak bahsedilmektedir. İkinci olarak "**Ahlaki-Normatif**" bileşen ise, evliliğin devamlılığına yönelik sorumluluk duygusuna sahip olmak, kişinin evliliğe dair sosyal ve dini açıdan önemli olduğunu düşünmesi olarak ifade edilmektedir. Son olarak "**Kısıtlayıcı**" bileşen ise, ilişkinin bitmesi durumunda oluşabilecek finansal, sosyal ve duygusal zararlarından korkmak olarak tanımlanmaktadır.

2.2.2.4 Çatışma yönetimi

Çatışma, bir tarafın çıkarına hizmet eden durumun diğer tarafın çıkarına uymaması ve bu anlaşmazlık durumunda kişinin karşısındaki kişiyi olumsuz olarak algılamasıyla oluşan bir durumdur (Wall ve Callister, 1995). Messman ve Mikesell'e göre ise (2000), çatışma kendi hedeflerini gerçekleştirmek amacıyla bir başkasının hedeflerine müdahale ederek bu amaç doğrultusunda bireysel girişimlerde bulunmak olarak tanımlanmaktadır. Folger, Poole ve Stutman'a göre de (2020, s:4), çatışma birbirleri ile ilişki içerisinde olan

kişiler arasında oluşan anlaşmazlığın bir tarafın uygun olmayan bir davranışından dolayı kaynaklandığını düşünmesi durumudur. Solmuş'a göre (2010, s:21), çatışma kişiler arasındaki amaçların, beklentilerin, değer veya algıların farklılaşmasından kaynaklanan ve kişilerin öz saygılarına tehdit olarak algıladıkları anlaşmazlık hali olarak tanımlanmaktadır. İkili ilişkilerin doğası gereği çatışmalar kaçınılmaz olduğundan dolayı ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek, bireysel iyi oluş halini koruyabilmek ve ilişkiden doyum alabilmek için çatışma yönetimi oldukça önem arz etmektedir (Özen ve arkadaşları, 2016). Greef ve Bruyne'a göre (2000), eğer çiftler çatışmaları sağlıklı bir yolla yönetebilirlerse ilişkinin gelişebileceğini ancak çatışmaların yıkıcı bir şekilde yönetilmesi durumunda çiftlerin doyumsuz bir ilişkiye maruz kalabileceklerini belirtmişlerdir.

Gottman ve Silver'a göre (2021, s:131), evlilikte yaşanan çatışmalar kalıcı ve çözülebilir sorunlar olarak iki çeşitten oluşmaktadır. Kalıcı sorunlar evlilikte yaşanan çatışmaların %69'unu oluşturmaktadır.

Solmuş'a göre (2010, s:22), genellikle çiftler arasında çatışmalar beş şekilde yönetilmektedir. İlk olarak "**Zorlama**" yönteminde, çiftlerden birinin diğerinin isteklerini görmezden gelerek, aşağılayıcı veya küçümseyici yollara başvuracak şekilde istediğini yaptırması olarak tanımlanmaktadır. İkinci olarak "**Kaçınma**" yönteminde, kişiler kenara çekilerek, ihmal ederek, ilgilenmeyerek, kadere bırakarak veya olumsuz şeyleri duymaktan kaçınarak çatışmayı yönetmektedirler. Ek olarak bu çatışma yönteminde eşler kendilerini önemsiz ve ciddiye alınmadığını hissedebileceğinden çatışmanın daha çok büyümesine sebebiyet verebilmektedir. Üçüncü olarak "**Uyma**" yönteminde, genellikle kadın olmakla birlikte eşlerden birinin diğer tarafın isteklerini yerine getirerek çatışmayı çözüme kavuşturduğu ifade edilmektedir. Bir diğer yöntem ise "**Uzlaşma**", kişi bazı isteklerinden fedakârlık yaparken partnerinin bazı isteklerini de kabul ederek iki tarafın da tatmin olmadığı bir çözüm yönteminden bahsedilmektedir. Son olarak ilişki doyumunu en çok besleyen çatışma çözümü olarak "**İş Birliği**" ise, her iki tarafın da taleplerinin önemsendiği ve sağlıklı iletişim yoluyla problemlere çözüm odaklı yaklaşıldığı ifade edilmektedir.

Harzadın'a göre de (2022, s:204), dört çeşit çatışma çözüm yönetiminden bahsetmektedir. İlk olarak "**Kazan-Kaybet**", taraflardan birinin baskı kurması ile

çatışmanın çözüme kavuşturulması olarak tanımlanmaktadır. İkinci olarak “**Kazan-Kazan**”, iki tarafında iş birliği içerisinde olduğu en etkili yöntem olarak bahsedilmektedir. Bir diğer yöntem ise “**Kaçınma**”, bir tarafın sorunları kaçınarak çözmeye çalışması olarak ifade edilmektedir. Son olarak ise “**Uyumlanma**”, taraflardan birinin kendi isteklerinden vazgeçerek karşı tarafa uyum sağlaması olarak tanımlanmaktadır.

Gottman ve Silver’a göre ise (2021, s:136), çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözebilmenin beş yolu vardır; tartışmaya yumuşak bir şekilde giriş yapmak, onarma girişimlerini öğrenmek ve iyi bir şekilde kullanmak, yoğun geçen tartışma anlarında dolup taşmanın sinyallerini alabilmek için fizyolojiyi kontrol etmek, uzlaşabilmek ve çiftlerin birbirlerinin kusurlarına karşı daha anlayışlı olabilmesi gerekmektedir.

2.2.2.5. Yakınlık

Romantik ilişkilerin en önemli olan kısımlarından birini de yakınlık oluşturmaktadır (Balta ve Ercan, 2022). İnsan sosyal bir varlık olduğundan dolayı birbirine gereksinim duyar ve bu sebepten dolayı yakınlık konusu oldukça önemlidir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Khaleque (2018, s:1), yakınlık Latince “İntimus” sözcüğünden gelen iki kişi arasındaki yoğun sevgi ilişkisi anlamına gelmektedir. Moss ve Schwebel’a göre (1993), süreklilik gösteren ilişkilerde yakınlık; partnere bağlılık, pozitif anlamda duygusal, fiziksel ve bilişsel yakınlık olarak ifade edilmektedir. Solmuş’a göre (2011, s:21), yakınlık kişileri değerli, sevilmiş ve onaylanmış hissettirmektedir. Gottman ve Silver’a göre (2021, s:5), küçük sebepler ile partnere yakınlık göstermek uzun vadeli aşkın kapısını açmaktadır.

1960 yılından günümüze kadar uzanan süreçte yakınlığa dair birçok önemli çalışmalar yapılmıştır (Ercan, 2019). Moss ve Schwebel (1993), yaptıkları çalışmada altmış bir farklı yakınlık tanımından bahsetmektedirler. Eryılmaz ve Atak (2009) ise romantik yakınlığı başlatan beş önemli faktör olduğunu ifade etmektedirler. Bu faktörler, kendilik algısı, kendilik bilgisi, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve romantik sözelleştirme olarak tanımlanmaktadır.

2.2.2.6. Sosyal destek

Ruh sağlığı alanında araştırma yapan kişilerin önem verdiği bir konu da sosyal destektir (Çiftçi- Arıdağ ve ark., 2019). Uchino ve Garvey'e göre (1997), sosyal destek kişilerin psikolojik iyilik haline katkı sağlamaktadır. Tennant'a göre ise (1999), kişilerin sosyal destekten mahrum kalmasının bazı fiziksel rahatsızlıklar için risk oluşturabileceği belirtilmektedir. Sosyal destek, kişilerin sosyal olarak iletişimde bulunduğu kişiler tarafından hissettiği genel veya özel destekleyici davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Malecki ve DeMaray, 2002). Sosyal destek birçok açıdan ele alınan bir konu olmakla birlikte kişilere tavsiye ve bilgi verme, duygusal destek, maddi destek, takdir, kişinin sorunlarla başa çıkmasına yardım etme ve kişiye model olma şeklinde görülebilir (Yıldırım, 2004). Xu ve Burleson'a göre (2001), beş farklı sosyal destek türü bulunur; duygusal destek, özsaygı desteği, maddi destek, bilgi desteği, beraberlik desteği olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin ilişkilerinde bahsedilen destek çeşitlerini görmesinin psikolojik iyilik halini ve ilişkinin kalitesini arttırabileceği ifade edilmektedir (Çiftçi- Arıdağ ve ark., 2019). Solmuş'a göre (2011, s:35), kişilerin stresli ve zor dönemlerden geçtiği zamanlarda partnerden gelecek sosyal desteğin ilişkiden alınan doyumunu arttırabileceği ifade edilmektedir.

2.2.2.7. Beklentilerin uyumu

Kişilerin sahip olduğu iletişim tarzlarının, bazı durumlar karşısında sergileyecekleri davranış örüntülerinin ve iletişim içinde oldukları kişilerden beklentilerinin aileden gelen ve içselleştirilen bir durum olduğundan bahsedilmektedir (Güllü, 2018). Solmuş'a göre de (2011, s:35), her bireyin hayat tecrübesi sonucunda ideal partnere yönelik bazı beklentileri oluşmaktadır. Günümüzde boşanma oranlarının yüksek oluşunun ve evliliğe dair doyumsuzluğun sık yaşanıyor olmasında çiftlerin birbirlerine yönelik yüksek ve gerçeğe uygun olmayan beklentilere sahip olmasının sebep olabileceği ifade edilmektedir (Larson, 1988). Haferkamp (1994), ilişkilere dair gerçekçi olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Epstein ve Eidelson'a göre de (1981), ilişkilerde gerçeğe uygun olmayan beklentiler; hayal kırıklıklarına ve doyumsuz bir ilişkiye sebebiyet verebilmektedir.

2.2.2.8. Affetmek

Affetme kavramı kişilik ve sosyal psikoloji gibi bilim dallarının odak noktası olmamasına rağmen uzun yıllardan beri ilgi gösterilen bir konu olmaktadır. (McCullough ve ark., 1998). 1990 yılının başına kadar affetmek din adamları ve filozoflar tarafından incelendiğinden dolayı literatürde dini veya felsefi bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Davis ve ark., 2013). Bugay ve Demir'e göre (2012), literatür incelendiğinde affetmek ile ilgili modellerin ortak noktası olarak affetmenin psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir katkısı bulunduğunu ifade etmektedirler. Sosyal veya romantik ilişkiler bağlamında kişiler bir anlaşmazlık yaşadıkları zaman, bazen kendilerini bazen de partnerlerini sorumlu tutabilmektedirler. Bahsedilen tutumun ilişkileri olumsuz yönde etkileyebileceğinden ve ilişkiye zarar verebileceğinden dolayı affetmek önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır (Acar-Bulut ve Ümmet, 2022). Harzadın'a göre de (2022, s:206), ilişki içerisinde yaşanan bazı deneyimler ve çatışmalar kişilerin ilişkilerini tekrar gözden geçirmesine sebep olabileceği gibi bu noktada ilişkinin onarılabilmesi için affetme kavramı bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır.

Enright'a göre (1996), "*Affetme Süreç Modeli*" ne göre affetmenin üç yönü olduğundan bahsetmektedir. İlk olarak "*Affetmek*"; bir kişinin haksız bir suçtan dolayı bir başkasını affetmesi olarak tanımlanmaktadır. İkinci olarak "*Kendini Affetmek*" kavramı, kişinin kendi hatası karşısında kendine öz şefkat gösterebilmesi ve kırgınlığından vazgeçebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Son olarak "*Başkasını Affetmek*" ise, bir kişi bir başkasını incittiğinde ve incitilen kişi gönüllü olarak olumsuz tutum, davranış ve düşüncelerini değiştirerek yerine daha olumlu tutum, davranış ve düşüncelerin yerini alması olarak bahsedilmektedir.

Affetmenin ilişki doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğundan bahsedilmektedir (Acar-Bulut ve Ümmet, 2022). Harzadın'a göre ise (2022, s:206), bağışlayıcı olmanın sadece ilişkilere değil kişilerin bireysel ruh sağlığına da olumlu yönde katkı sağladığı ifade edilmektedir.

2.2.2.9. Türkiye’de ilişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar

Ülkemizde ilişki doyumu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalara bakıldığında (Saraç ve ark., 2015; Beştav, 2007; Budak, 2011; Günay, 2007; Çürükvelioğlu, 2012; Karataş, 2019; Ulutaş, 2018; Özbiçer, 2013) cinsiyete göre farklılaşmaya rastlanmamıştır. Erkeklerin ilişki doyumunun kadınlara göre daha düşük olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Başaran, 2022). Yapılan diğer araştırmalara göre ise (Sarı ve Korkut-Owen, 2016) kadınların ilişki doyumlarının erkeklere oranla daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Ülkemizde evli kadınların evli erkeklere oranla ilişki doyumunun daha düşük olduğu bulgusunu tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Buğa, 2009).

Yaş ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında, bir ilişkinin bulunmadığını destekleyen çalışmalara rastlanırken (Saraç ve ark., 2015; Çürükvelioğlu, 2012; Karataş, 2019; Ulutaş, 2018), ilişki doyumu ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Özbiçer, 2013).

Literatürde ilişki doyumu ile ilişki durumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde flört dönemindeki kişilerin sözlü, nişanlı ya da evlilere göre daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğu bulgusuna ulaşan araştırmalara rastlanmıştır (Öcal-Yüceol, 2016; Başaran, 2022). Flört eden kişilerin sözlü veya nişanlı kişilerden daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğunu tespit eden başka araştırmalar da mevcuttur (Saraç, 2013; Büyükşahin, 2006; Saraç ve ark., 2015). Evli veya romantik ilişkisi bulunan bireyler ile yapılan bir başka çalışmada ise, evli olan bireylerin ilişki doyumunun romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumundan yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yiğit ve Çelik, 2016).

Ürkmez (2018), yaptığı çalışmada eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığını saptamıştır. Eğitim durumu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Üncü’ye göre de (2007), en yüksek ortalamanın lise mezunlarına, en düşük ortalamanın ise ilkokul mezunlarına sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ancak Karataş (2019), ilişki doyumu ile eğitim durumu arasında bir farklılık saptamamıştır.

Özen ve Curun (2022), yaptıkları araştırmada evli veya romantik ilişkisi olan bekar kişiler ile ilişki doyumu ve yükleme biçimleri arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz

duygulanımın aracı rolünü ölçmeyi amaçlamışlardır. Elde edilen bulgulara göre, çalışmanın değişkenleri arasında ilişkiler tespit edilmiştir.

Yılmaz ve Kalkan (2010), İlişki Geliştirme programına katılan on iki çift ile yaptıkları çalışmada, programa katılan kişilerin katılmayanlara kıyasla ilişki doyumu puanlarında bir artış bulunmuştur.

Çağ ve Yıldırım'a göre (2013), yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre; eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyi değişkenleri ile anlamlı bir fark bulunurken; cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi ve ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinde anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde ise; romantik ilişkinin süresi ile ilişki doyumu arasında ilişki tespit edilen çalışmalara rastlanırken (Üncü, 2007; Budak, 2011), ilişki doyumu ile ilişki süresi arasında bir ilişki saptanmayan çalışmalar da mevcuttur (Özbiçer, 2013). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde ilişki tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Özbiçer, 2013; Üncü, 2007). Sığırcı (2010), yaptığı çalışmanın sonucunda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Ulutaş (2018), ilişki doyumu ile sorumluluk, uyumluluk ve gelişime açıklık kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır. Ürkmez (2018) ise, kadınların cinsel problemleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonucunda cinsel problem yaşayan kadınların cinsel problem yaşamayan kadınlara göre evlilik doyum düzeyi arasında bir farklılaşma tespit edilmiştir.

2.2.2.10. Yurt dışında ilişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar

Zaidi (2015), yaptığı çalışmada ilişki bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumu arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde kadınların erkeklerden daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğunu destekleyen çalışmalara rastlanırken (Jackson ve ark., 2014; Schumm ve ark.,

1998; Shek, 1995; Fowers, 1991) incelenen başka çalışmalarda ise kadınların erkeklerden daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğu saptanmıştır (Kaura ve Lohman, 2007).

Weiser ve Weigel (2016), ise yaptıkları çalışmada İlişkiyi sürdürme ve ilişki doyumunun öz-yeterlikle ilişkisini araştırmış olup romantik öz-yeterliğin ilişki doyumu ile arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Watkins ve Beckmeyer (2020), yaptıkları araştırmada ilişki arzusu ile bireylerin romantik ilişki doyumları ile pozitif yönde ilişki saptanırken, romantik ilişkiyi reddetme ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Butzer ve Kuiper (2008), yaptıkları araştırmada ilişkilerinden memnun olan kişilerin daha fazla olumlu mizah kullandıklarını ve düşük düzeyde olumsuz mizah kullandıklarını saptamışlardır.

Literatürde çocuk yokluğunun çiftlerin ilişki doyumları üzerinde önemli bir olumlu etkisi olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Jose ve Alfons, 2007; White and Edwards, 1990). Gorchoff ve diğerlerinin 2008 yılında kadınlar ile yaptığı bir çalışmanın sonuçlarına göre de yaş arttıkça evlilik doyumunda bir artış gözlemlenmiştir ancak bu artış boş yuva ile ilişkilendirilmiştir.

Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri'nin kıyaslandığı bir çalışmada, evlilik doyumu ile yaş faktörü incelendiğinde Amerika Birleşik Devletleri'nde negatif yönlü bir ilişki saptanırken Japonya'da benzer bir bulguya rastlanmamıştır. Ek olarak ilişki doyumu ve gelir düzeyine yönelik tespit edilen bulgulara göre, kocanın geliri Japon eşler için önemli iken Amerikalı eşler için önemli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kamo, 1993). Kùltürler arası ilişki doyumunun kıyaslandığı bir başka çalışmaya göre ise Çelenk ve ark. (2011), araştırmaya katılan Türk katılımcıların İngiliz katılımcılara göre ilişki doyumu daha düşük tespit edilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırmanın yönetimi araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan analiz tekniklerini neler olduğuna yer verilmiştir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırmada nicel verilere dayalı tarama modellerinden tarama modelinde tasarlanmıştır.

Tarama modelleri genel tarama ve ilişkisel tarama modelleri olmak üzere iki farklı türde araştırma modelidir. Genel tarama modelleri araştırmanın evreni hakkında bir yargıda bulunabilmek için evrenden seçilmiş örneklem grubu üzerinde yapılan tanımlayıcı çalışmalardır. İlişkisel tarama modelleri ise araştırmada yer alan iki değişken arasında yer alan ilişkiyi tespit etmek amaçlı olabileceği gibi iki değişken arasında karşılaştırma yapmayı amaçlayan çalışmalar olabilir. Tüm tarama modellerinde müdahalede bulunmaz tüm ilişkileri ve mevcut durumları olduğu gibi araştırmayı amaçlamaktadır (Karasar, 2005).

3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma çevrimiçi ortamda gönüllüğü olan 18-63 yaş arasında bulunan yetişkinler ile gerçekleştirilmiştir.

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni; 18-63 yaş arasında yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz örneklem ile belirlenmiş araştırmaya gönüllü 420 katılımcıdan

oluşmaktadır. Örnekleme yer alan katılımcı bireylere ilişkin dağılımlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ilişkin dağılımı (n=420)

Değişkenler	f	%
Cinsiyet	f	%
Kadın	271	64,5
Erkek	149	35,5
Toplam	420	100
Yaş	f	%
18-25	99	23,6
26-31	165	39,3
32-38	77	18,3
39 üstü	79	18,8
Toplam	420	100
Medeni Durum	f	%
Evli	158	37,6
Söz/Nişan	36	8,6
Flört	102	24,3
Şu anda devam eden ilişkim yok	124	29,5
Toplam	420	100
Eğitim Durumu	f	%
Ortaokul	31	7,4
Lise	33	7,9
Lisans	243	57,9
Lisansüstü	113	26,9
Toplam	420	100

Katılımcıların yaş ortalaması $29,01 \pm 8,384$ olup 18-63 arasında değişmektedir.

Araştırmaya 271'i (%64,5) kadın ve 149'u (%35,5) erkek olmak üzere toplamda 420 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $29,01 \pm 8,384$ olup 18-63 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılanların 158'inin evli, 36'sının sözlü veya nişanlı ve 124'nün devam eden ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların öğrenim düzeyleri ise; 31'i ortaokul, 33'ü lise, 243'ü lisans ve 113'ü ise lisansüstü olarak belirlenmiştir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada sosyo-demografik değişkenleri belirlemek üzere “Kişisel Bilgi Formu”, “Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)” ve “İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)” kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların, cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyleri ve medeni durumları hakkında toplamda 4 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.5.2. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ), Fischer, Spann ve Crawford (1991) tarafından kişilerin ilişkilerindeki bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla oluşturduğu, tek alt boyuttan ve 16 maddeden oluşan altılı likert tipte bir ölçme aracıdır. Ölçekte ‘kendinden çok diğerlerinin ihtiyacına odaklanma’, ‘hayır diyememe’ ve ‘başkaları adına sorumluluk alma’ gibi özelliklere yer verilmiştir. Ölçeğin puanlamasında 1’den 6’ya kadar değişen puanlama uygulanmaktadır. Buna ek olarak, ölçekteki 5. ve 7. maddeler ters madde özelliği taşımakla beraber 6’dan 1’e kadar değişen puanlama ile hesaplanır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 96 ve en düşük puan 16’dır. Ölçek puanları değerlendirilirken, ölçekten yüksek puan alan kişilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bilgisini vermektedir (Tanhan ve Mukba, 2014). SFİBÖ Ek- 4’te verilmiştir. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,71’dir.

3.5.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, ilişkiden ne kadar tatmin olduğunu ölçmek için tasarlanmıştır. Hendrick tarafında 1988’de geliştirilen ölçek, 2000 yılında 140 öğrencisi ile Curun tarafında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek yedi sorudan oluşan ve likert tipi ölçek kullanılarak oluşturulmuştur. Toplanan puan ne kadar yüksek ise, birey romantik ilişkisinden o kadar memnundur. İlişkiyi değerlendirirken, temel olarak ilişki doyumunu ele alırız. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), ilişki doyumunu ölçebileceğimiz kısa bir ölçektir. Ölçekteki 4. ve 7. sorular ters puanlanmaktadır. Evli çiftler, beraber yaşayan çiftler, nişanlı çiftler veya partner çiftler gibi romantik bir ilişki içinde olan tüm kişilerle kullanım

için uygundur. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,79'dur. İDÖ Ek-5'te yer verilmiştir.

3.6.Verilerin Analizi

Araştırmanın analizinde SPSS 20 Paket programı kullanılmıştır. İki değişkenin s¼rekli olması ve değişkenleri birlikte (ikili olarak) normal dağılım g¼stermesi durumunda Pearson Korelasyon, ikili grupların ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız ¼rneklem grupları için kullanılan t-testi, ¼oklu grupların sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda farkın kaynağını saplayabilmek için LSD testi uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan alt amaçların sınanması için toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

4.1.1 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Tablo 2. Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının cinsiyete göre uygulanan ilişkisiz grup T-Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	X	SS	t testi		
					t	Sd	p
İlişki Doyum Ölçeği	Kadın	271	31,47	5,89	-1,521	418	,129
	Erkek	149	32,38	5,90			
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	271	51,27	14,89	1,378	418	,169
	Erkek	149	49,24	13,63			

Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.1.2 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; yaş açısından farklılaşp farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

	N, SS ve \bar{X} Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Yaş	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
İlişki Doyum Ölçeği	18-25	99	31,05	6,13	G.Arası	146,171	3	48,724	1,403	,241
	26-31	165	32,12	5,77	G. İçi	14444,808	416	34,723		
	32-38	77	32,61	4,98	Toplam	14590,979	419			
	39 üstü	79	31,25	6,62						
	Toplam	420	31,79	5,90						

Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

	N, SS ve \bar{X} Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Yaş	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği	18-25	99	51,86	14,36	G.Arası	654,943	3	218,314	1,042	,374
	26-31	165	51,25	14,97	G. İçi	87126,905	416	209,440		
	32-38	77	49,34	13,39	Toplam	87781,848	419			
	39 üstü	79	48,63	14,57						
	Toplam	420	50,55	14,47						

Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.1.3 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; medeni durumları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 5. Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

	N, SS ve \bar{X} Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
İlişki Doyum Ölçeği	Evli	158	33,73	4,64	G.Arası	2431,404	3	810,468	27,728	,000
	Söz/Nişan	36	35,22	4,73	G. İçi	12159,575	416	29,230		
	Flört	102	31,68	5,49	Toplam	14590,979	419			
	Şu anda devam eden ilişkim yok	124	28,42	6,35						
	Toplam	420	31,79	5,90						

*p< ,000

Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile medeni durumları göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $F(3,419) = 27,728$ * $p < .000$. Başka bir deyişle İlişki Doyum Ölçeği puanları ile medeni durumlarına bağlı olarak anlamlı şekilde değiştiği tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan analiz tablo 6’da detaylandırılmıştır.

4.1.3.1. Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanlarının; medeni durumlarına göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonuçları

Tablo 6: Katılımcıların ilişki doyum ölçeği puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere uygulanan post-hoc lsd testi sonuçları

Medeni Durum (i)	Medeni Durum (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
Evli	Flört	2,05771*	,687	,001**
	Şu anda devam eden ilişkim yok	5,31482*	,649	,000*
Söz/Nişan	Flört	3,54575*	1,048	,001**
	Şu anda devam eden ilişkim yok	6,80287*	1,024	,000*
Flört	Şu anda devam eden ilişkim yok	3,25712*	,723	,000*

* $p < .000$ ** $p < ,01$

Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile medeni durumlarına bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Post-Hoc LSD Testi Sonuçlarına göre; Evli olan katılımcıların ölçek puanları ile “Flört” ve “Şu an da devam eden ilişkim yok” şeklinde bilgi veren katılımların puanları; Söz/ Nişanlı olan katılımcıların “Flört” ve “Şu an da devam eden ilişkim yok” şeklinde bilgi veren katılımların puanları ve son olarak Flörtü olan katılımcıların ölçek puanları ile “Şu an da devam eden ilişkim yok” şeklinde bilgi veren katılımların puanları arasındaki farkın anlamlılığından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

		N, SS ve \bar{X} Değerleri			ANOVA Sonuçları					
	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği	Evli	158	49,46	14,80	G.Arası	1025,739	3	341,913	1,639	,180
	Söz/Nişan	36	48,31	14,79	G. İçi	86756,109	416	208,548		
	Flört	102	53,09	14,47	Toplam	87781,848	419			
	Şu anda devam eden ilişkim yok	124	50,51	13,83						
	Toplam	420	50,55	14,47						

Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 8. Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanlarının öğrenim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

		N, SS ve \bar{X} Değerleri			ANOVA Sonuçları					
	Yaş	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
İlişki Doyum Ölçeği	Ortaokul	31	32,32	7,49	G.Arası	176,976	3	58,992	1,703	,166
	Lise	33	30,33	8,02	G. İçi	14414,003	416	34,649		
	Lisans	243	32,23	5,45	Toplam	14590,979	419			
	Lisansüstü	113	31,12	5,59						
	Toplam	420	31,79	5,90						

4.1.4 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının; öğrenim durumları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarının öğrenim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

		N, SS ve \bar{X} Değerleri			ANOVA Sonuçları					
	Yaş	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği	Ortaokul	31	54,58	19,64	G.Arası	921,971	3	307,324	1,472	,222
	Lise	33	49,76	14,88	G. İçi	86859,876	416	208,798		
	Lisans	243	50,97	14,19	Toplam	87781,848	419			
	Lisansüstü	113	48,78	13,20						
	Toplam	420	50,55	14,47						

Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanları ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.1.5 Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği arasında ilişki olup olmamasına ilişkin bulgular

Tablo 10. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanları ile İlişki Doyum Ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçları

İlişki Doyum Ölçeği Ölçeği	r	p
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanları	-,178	,000*

*p< .000

Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanları ile İlişki Doyum Ölçeği puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir $r = -,178$ $p < ,000$. Başka bir deyişle, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanları puanı arttıkça İlişki Doyum Ölçeği puanı da azalmaktadır.

5.TARTIŞMA

5.1. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ile cinsiyet arasındaki farklılaşma incelendiğinde elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Literatürde ilişki bağımlılığı ile cinsiyet arasında bir farklılaşmaya rastlanmayan çalışmalar bulunurken (Küçükyıldız, 2022; Gürek, 2022; Demir-Uzun, 2021; Muz, 2022; Yapabaş, 2018), farklılaşmanın saptandığı çalışmalar da bulunmaktadır (Mukba, 2013; Cengiz, 2018). Yurtdışındaki literatüre bakıldığında (Cowan ve Warren, 1994; Fuller and Warner, 2000), bu konuda yaptıkları çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla ilişki bağımlılığı geliştirdiği sonucuna ulaşırken, Cullen ve Carr (1999) ise, kadınların erkeklerden daha fazla ilişki bağımlılığı geliştirdiğine dair hipotezlerini destekleyecek bir bulguya rastlamamışlardır. Martsolf ve ark. ise (1999), erkeklerin kadınlardan daha fazla ilişki bağımlılığı geliştirdiği bulgusuna ulaşmışlardır. İlişki bağımlılığına dair literatürün kısıtlı olmasından dolayı benzer kavramlara ait çalışmalar incelenmiştir. Sezen (2019), yaptığı çalışmada karşılıklı bağımlılık ile cinsiyet arasında bir farklılaşma tespit etmiş olup kadınların karşılıklı bağımlılık puanlarının erkeklerin puanlarına göre daha yüksek olduğuna dair bulgu tespit edilmiştir. Koydemir ve Mısır (2015), yaptıkları araştırmada benzer şekilde kadınların karşılıklı bağımlılık puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karşılıklı bağımlılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Hawks ve ark.,1994). Aktaş-Özakgöl ve arkadaşlarının (2017), yaptıkları çalışmada istatistiksel olarak anlamlı olmasa da erkek öğrencilerin karşılıklı bağımlılık puanlarının kadın öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Topçu (2023) ise, yaptığı çalışmada erkeklerin karşılıklı bağımlılık puanlarının kadınların puanlarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bu araştırmada ilişki bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Elde edilen bulguyu literatürde destekleyen çalışmalar mevcuttur (Gürek, 2022; Şahnaoğlu, 2021; Hawks ve ark., 1994). Küçükyıldız (2022) ise, yaptığı çalışmada

yaş ortalaması ile ilişki bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. İlişki bağımlılığına dair literatürün kısıtlı olmasından dolayı benzer kavramlara ait çalışmalar incelenmiştir. Sezen (2019), yaptığı çalışmada yaş ve karşılıklı bağımlılık olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup yaş arttıkça karşılıklı bağımlılık puanlarının azaldığı belirtilmiştir.

Bu araştırmada ilişki bağımlılığı ile medeni durum değişkeni arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde tespit edilen bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Gürek, 2022; Cengiz, 2018). Bekar katılımcıların ilişki bağımlılığı puanlarının evli olan katılımcıların puanları arasında farklılaşma tespit edilen çalışmalar mevcuttur (Şahnaoğlu, 2021; Küçükyıldız, 2022).

Katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanları ile öğrenim durumları arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Tespit edilen bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanırken (Küçükyıldız, 2022), eğitim düzeyi ile ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu çalışmalara da rastlanmaktadır (Demir-Uzun, 2021; Muz 2022). Şahnaoğlu (2021) ise, bu alanda yaptığı çalışmada öğrenim düzeyi lise olan katılımcıların puanlarının, öğrenim düzeyi üniversite ve lisansüstü olan katılımcılara göre farklılaşmanın bu gruplar arasında olduğu tespit etmiştir. Benzer şekilde Gürek (2022), eğitim düzeyi lise olan katılımcılar ile eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların puanları arasındaki farklılaşma sebebi ile daha çok ilişki bağımlılığı yaşadıkları tespit edilmiştir.

5.2.İlişki Doymu Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada ilişki doymu ölçeği puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Saraç ve ark., 2015; Beştav, 2007; Budak, 2011; Günay, 2007; Çürükvelioğlu, 2012; Karataş, 2019; Ulutaş, 2018; Özbiçer, 2013; Özdoğan, 2022; Kaçmaz, 2020; Şimşek, 2021; Sülü, 2021; Eriş, 2022; Ünal, 2021; Hamamcı, 2005; Yavuz, 2018). Dönence (2018) ise, yaptığı çalışmasında ilişki doymu ile cinsiyet arasında bir farklılaşma tespit etmiştir. Yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde (Akdoğan,

2023; Sarı ve Owen, 2016; Karatatar, 2018), kadın katılımcıların ilişki doyumlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit edilen çalışmalara da rastlanmaktadır. Buğa (2009) ise, evli kadınların ilişki doyumlarının evli erkeklere göre daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yurtdışı literatürü incelendiğinde ise kadınların erkeklerden daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğunu gösteren benzer çalışmalar (Kaura ve Lohman, 2007) mevcuttur. Erkeklerin kadınlardan daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Jackson ve ark., 2014; Schumm ve ark., 1998; Shek, 1995; Fowers, 1991; Jose ve Alfons, 2007).

Bu araştırmada İlişki Doyum Ölçeği puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Saraç ve ark., 2015; Çürükvelioğlu, 2012; Karataş, 2019; Ulutaş, 2018; Sülü, 2021; Ünal, 2021; Hamamcı, 2005; Öztürk, 2015; Soğancı, 2017). Özbiçer (2013) ve Özaydın (2016) ise, yaptıkları çalışmada yaş yükseldikçe romantik ilişki doyumu düzeyinin de yükseldiği bulgusuna ulaşmışlardır. Yaşı genç olanların yaşı orta yaş ve üzerinde olanlara göre romantik ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Tüysüz-Doğan, 2021; Jose ve Alfons, 2007). Eriş (2022) ise, yaptığı çalışmada yaşı 24- 29 aralığında olanların 18-23 yaş aralığındakilere görece anlamlı derecede yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir.

Bu araştırmada katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Karataş, 2019; Sülü, 2021; Ünal, 2021; Hamamcı, 2005; Soğancı, 2017). Elde edilen bulguları desteklemeyen çalışmalara da rastlanmaktadır (Dönerce, 2018; Çağ ve Yıldırım, 2013). Ürkmez (2018) ve Tüysüz-Doğan (2021), yaptığı çalışmada eğitim düzeyi arttıkça ilişki doyumunun arttığını tespit etmişlerdir. Öztürk, (2015), yaptığı çalışmada yüksekokul fakülte mezunlarının lise ve ilköğretim mezunlarına göre ilişki doyumu puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yaptığı çalışma sonucunda Üncü (2007) ise, ilişki doyumunun en yüksek olduğu ortalamanın lise mezunlarına, en düşük ortalamanın ise ilkokul mezunlarına sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde ilişki doyum düzeylerinin eğitim düzeyine göre değişim gösterdiğini tespit eden diğer çalışmalara da rastlanmaktadır (Blum ve Mehrabian, 1999).

Bu araştırmada İlişki Doyum Ölçeği puanları ile medeni durumlarına bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Saraç (2013), yaptığı çalışmada sözlü ve nişanlı bireylerin ilişki doyumları, flört eden kişilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öcal-Yüceol (2016) ve Başaran (2022) ise yaptığı çalışmasında flört dönemindeki kişilerin evli, sözlü veya nişanlı olan kişilere göre ilişki doyumlarının daha düşük olduğu edilmiştir. Flört eden kişilerin sözlü veya nişanlı kişilerden daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğunu tespit eden başka araştırmalar da mevcuttur (Büyüķřahin, 2006; Saraç ve ark., 2015). Yiğit ve elik (2016) ise, evli olan bireylerin ilişki doyumunun romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumundan yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yavuz (2018), yaptığı çalışmada şu anda ilişkisi olan veya olamayan kişilerin ilişki doyum düzeylerinde herhangi bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Arslan (2020) ise, yaptığı çalışmada ilişkisi olan, sözlü veya nişanlı bireyler arasında ilişki doyum puanlarında herhangi bir farklılaşma tespit etmeyerek benzer bir bulgu elde etmiştir.

5.3.Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Arasında İlişki Olup Olmamasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanları ile İlişki Doyum Ölçeği puanları arasında hipotezi destekler nitelikte düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Literatür incelendiğinde bu konuda yapılan çalışmaların kısıtlı olmasıyla birlikte Zaidi (2015), yaptığı çalışmada ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumunu arasında bir ilişki tespit etmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ile cinsiyet arasındaki farklılaşma incelendiğinde elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Cengiz'e göre (2019), literatürde ilişki bağımlılığına yönelik farklı bulgulara rastlanılmasında yetiştirilme tarzı ve toplumsal normların etkili olabileceği düşünülmektedir. Haaken (1993), ilişki bağımlılığını sıklıkla kadınlarda görülen bir hastalık olarak tanımlamıştır. Demir-Uzun'a göre ise (2021), bireylerin sahip olduğu kültürel şartlar ve yetiştirilme stilleri değerlendirildiğinde kadınların ilişki bağımlılığına yatkınlıklarının erkeklere kıyasla daha fazla olması beklenirken bu alandaki elde edilen bulguların çeşitliliğinden dolayı daha ayrıntılı çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırmada ilişki bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Küçük yıldız (2022) göre, yaş ilerledikçe tecrübenin artmasıyla birlikte kişilerin sağlıklı ilişkiler kurabilme yeteneklerinin gelişebileceği düşünülmektedir. Yurtiçi ve yurtdışı literatür göz önünde bulundurulduğunda ilişki bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında yapılan çalışmaların sınırlılığı sebebiyle daha sonra yapılacak çalışmaların bu doğrultuda genişleterek yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada ilişki bağımlılığı ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Alan yazındaki literatür araştırıldığında ilişki bağımlılığı ile medeni durum değişkeni arasında yapılan çalışmaların sınırlılığı sebebiyle daha sonra yapılacak çalışmaların bu doğrultuda ele alınması önerilmektedir. Elde edilecek sonuçlarla literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanları ile öğrenim durumları arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Demir-Uzun'a göre (2021), eğitim düzeyi arttıkça ilişki bağımlılığı düzeyi azalmakta olup eğitim

seviyesinin kişilerin kendini yeterli, güçlü ve bağımsız hissetmesinde önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir.

İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının; Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Düzeyleri Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada ilişki doyumu ölçeği puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Akdoğan'a göre (2023), literatürdeki tutarsız sonuçlar çalışmaya katılan kişilerin özellikleri, ilişki çeşitleri ve ilişki süreleri gibi faktörlerin farklılığından kaynaklanan bir durum olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Yılmaz'a göre ise (2020), geleneksel görüşten farklı olarak günümüzde ilişkilere dair eşitlikçi cinsiyet fikrinin desteklenmeye başlaması ile her iki cinsin de ilişkide doyuma dair beklentilerinin olabileceği ve ilişkilere yüklenen anlamların ve koşulların değişmiş olabileceği düşünülmektedir. Sarı ve Owen (2016), bu konuda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırmada katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Özkan'a göre (2016), yaş ile ilişki doyumu arasında doğrusal bir nitelik olmaması ve araştırmaya katılan katılımcıların ilişkilerinin süresi sonuçları etkileyebilmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ünal'a göre (2021), araştırmaya katılan kişilerin eğitim düzeylerinin orantılı dağılmamasından dolayı elde edilen sonuçları etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği puanları ile medeni durumlarına bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Alan yazındaki literatür araştırıldığında ilişki doyumu ile medeni durum değişkeni arasında yapılan çalışmaların sınırlılığı sebebiyle daha sonra yapılacak çalışmaların bu doğrultuda ele alınması önerilmektedir. Elde edilecek sonuçlarla literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların, İlişki Doyum Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Arasında İlişki Olup Olmamasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada katılımcıların Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği Puanları ile İlişki Doyum Ölçeği puanları arasında hipotezi destekler nitelikte düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yurtiçi ve yurtdışı literatür göz önünde bulundurulduğunda ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumu arasında yapılan çalışmaların sınırlılığı sebebiyle daha sonra yapılacak çalışmaların bu doğrultuda genişleterek yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yurtiçi alan yazınında ilişki bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi konu alan tek araştırma olma özelliğini taşımaktadır.



KAYNAKLAR

- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among Polish young adults. *Journal of Adult Development*, 23(1), 1–10
- Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: an integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177-1196.
- Agnew, C. R., Rusbult, C. E., Van-Lange, P. A. M., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 939-954.
- Ainsworth M. D. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709- 16.
- Akdoğan, Ş. (2023). Beliren Yetişkinlik Döneminde İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Otantiklik ve Cinsel Doyum (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akhunlar, M. N. ve Öngider, N. (2015). Bağlanma Stilleri ve Genel Uyum Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin İncelenmesi, *Psikiyatri, Nöroloji, Davranış Bilimleri Dergisi*, 7(15), 3-5.
- Aktaş-Özakgöl, A., Yılmaz, S., Koç, M., Buzlu, S. ve Atabek-Aştı, T. (2017). Comparison of nursing and mechanical engineering students' codependency levels. *Addicta. The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 63-74.
- Aktürk, Ş. (2022). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon Düzeyi ve İlişki Doyumunun Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Derneği. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ananda K. (2006). *İlişkilerin ABC'Sİ*. İstanbul: MİA Yayınları.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2012-1, 70-78
- Ançel, G. (2017). *Kişilerarası İlişkilerde Bağımlılık*. Ankara: Alter Yayınları
- Ançel, G. ve Kabakçı, E. (2009). Psychometric properties of Turkish form of codependency assesment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23 (6), 441- 453.
- Arslan, A. (2020). Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu İrrasyonel İnanışlar ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Balseven, A., Özdemir, Ç., Tuğ, A., Hancı, H. ve Doğan, Y. B., (2002). Madde Kullanımı, Bağımlılıktan Korunma ve Medya. *Sted*, 11(3), s. 91-93.
- Balta, D. ve Ercan, H. (2022). Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği: Ergen Formunun Geliştirilmesi. *International Academic Social Resources Journal*, 7(43), 1442-1449.
- Başaran, Z. P. (2022). İlişki Doyumunun Yordayıcıları olarak Bağlanma Stilleri ve Özduyarlık (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Beattie M. (2006). *İlişki Bağımlılığına Son*. İstanbul: MİA Yayınları.
- Beştav, G. (2007). Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bhowmick, P, Tripathi, BM, Jingan, HP, Pandey, RM. (2001). Social Support, Coping Resources and Codependence in Spouses Of Individuals With Alcohol And Drug Dependence. *Indian Journal of Psychiatry*, 43(3): 219–224.
- Bireda, M. R. (2001). *Aşk Bağımlılığı*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Bireda, M. R. (2001). *Aşk Bağımlılığı*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Blum, JS ve Mehrabian, A. (1999). Evlilik Doyumunun Kişilik ve Mizaç İlişkileri. *Kişilik Dergisi*, 67(1), 93–125.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brown, H., P., Jr. (1989). A Multidimensional Psychospiritual Approach To The Outpatient Treatment of Chemical Dependency, Codependency, Polydependency, and Related Disorders. (Doctoral dissertation, Mississippi State University, 1989). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Budak, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. ve Demir A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? :Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Buğa, D. (2009). Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Burns, D. (2019). *Birlikte İyi Hissetmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Butzer, B., Kuiper, N. A. (2008). Humor Use in Romantic Relationships: The Effects of Relationship Satisfaction and Pleasant Versus Conflict Situations. *The Journal of Psychology*, 142(3), 245-260.

- Büyükşahin, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Cengiz, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İlişki Bağımlılığının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Collins, N. L. ve Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475.
- Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24
- Cowan, G. ve Warren, L. W. (1994). Codependency and Gender-Stereotyped Traits. *Sex roles*, 30(9/10), 631-645.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy*, 77, 449-461.
- Cretser, Gary, A. & Lombardo, William K. (1999). Examining codependency in a college population. *Humanities International Complete*, 33 (4).
- Cullen, J. ve Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21(4), 506-526.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan ilişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 13-23.
- Çelenk, O., Van de Vijver, F. J. ve Goodwin, R. (2011). Relationship satisfaction among Turkish and British adults. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 628-640.
- Çelik, M. (2006). Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çiftçi-Arıdağ, N., Erus, S. M. ve Ünsal- Seydoğulları, S. (2019). Eş Desteğinin Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.
- Çürükvelioğlu, Eda, "Romantic Relationship Satisfaction in Emerging Adulthood: The Role Of Self Concept Clarity and Personal Agency" Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara, 2012.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N. ve Hill, P. C. (2013). Research on Religion/Spirituality and Forgiveness: A Meta-Analytic Review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233-241.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, You Make Me Happy: Romantic Relationship Quality And Personality As Predictors Of Happiness Among Emerging Adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 57-277.

- Demirdağ, M.F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90
- Demir-Uzun, Z. M. (2021). Bağlanma Stilleri, İlişki Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Özyeterliliğin Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Deveci-Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İnanç Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165
- Dönence, A. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) Tanısı Almış Hastalarda Yaşam Kalitesi, Romantik İlişki Doyumu ve İlişki Niteliğinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Egan, S. J., Vinciguerra, T. and Mazzucchelli, T. G. (2015). The role of perfectionism, agreeableness, and neuroticism in predicting dyadic adjustment. *Australian Journal of Psychology*, 67, 1-9.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Epstein, N. ve Eidelson, RJ. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22.
- Ercan, L. (2019). Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 205-231.
- Eriş, B. (2022). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsel Yaşam Kalitesi ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Erol, Z. ve Güdücü-Sağır, F. (2006). *Takıntılı Aşklar* (1.baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Eryılmaz, A., & Atak, H., 2009. Ready or not? Markers of Starting Romantic Intimacy at Emerging Adulthood: Turkish Experience. *International Journal of Social Science*, 4 (1), 31-38.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 119-127.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 579–594). Cambridge University Press
- Fischer J L., Spann L., Crawford D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100.

- Fisher, H, Xu, X, Aron, A, Brown, L. (2016). Intense, Passionate, Romantic Love: A Natural Addiction? How the Fields That Investigate Romance and Substance Abuse Can Inform Each Other. *Frontiers in Psychology*, (7), 1-10
- Folger, J.P., Poole, M.S. ve Stutman, R.K. (2020). *Çatışma Yönetimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24, 209-221.
- Fuller, J. A. ve Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-22.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Gorchoff, S. M., John, O. P. ve Helson, R. (2008). Contextualizing Change in Marital Satisfaction During Middle Age: An 18-Year Longitudinal Study. *Psychological Science*, 19(11), 1194-1200.
- Gottman, J. M. ve Schwartz-Gottman, J. (2020). *Artık Üç Kişiyiz*. (1.Basım). Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
- Gottman, J. ve Schwartz-Gottman, J. (2017). *Erkekler İçin Kadın Rehberi* (1.baskı). İstanbul: Sola Yayınları.
- Gottman, J. ve Silver, N. (2021). *Aşk Nasıl Sürdürülür?*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottman, J. ve Silver, N. (2021). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi* (13.Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottman, J., Schwartz-Gottman, J., Abrahams, D. ve Carlton-Abrahams, R. (2022). *Yaşam Boyu Sevgiye Dayalı Bir İlişki İçin Sekiz Randevu* (2.Baskı). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Greeff A. P., Tanya De Bruyne (2000) Conflict Management Style and Marital Satisfaction, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26:4, 321-334.
- Güllü, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Eşten Beklentilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 42-57
- Günay, S. (2007). Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürek, M. (2022). Romantik İlişkilerde Psikolojik Şiddetin İlişki Bağımlılığı ve Nesne İlişkileri Çerçevesinde İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Haaken, J. (1993). From Al-Anon to ACOA: Codependence and the Reconstruction of Caregiving. *Chicaco Journals*, 2, 321-345.

- Haferkamp, C.J. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict. *Current Psychology*, 13(3), 248-262.
- Halpern H. M. (2001). *Sevgi Arsızları*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Hamamcı, Z. (2005). Evlilik Doyumuna ve Uyumuna İlişkin İşlevsiz İnançlar. *Sosyal Davranış ve Kişilik*, 33(4), 313-328.
- Harzadın, T. (2022). *Bi Sor Seni Neden Seçtim*. İstanbul: Nemesis Kitap.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In Sternberg R. J. & Barnes. M. L. (Eds.), *The Psychology of Love* (p.191-217). New Haven: Yale University Press. 191-217.
- Hatfield, E., & Walster, G. W. A new look at love. Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1978.
- Hawks, R. D., Bahr, S. J. ve Wang, G. (1994). Adolescent substance use and codependence. *Journal of Studies on Alcohol*, 55, 261-268.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. 5(1), 1-22.
- Hendrick, A. A. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Hughes- Hammer, C., Martsof, D. S. ve Zeller, R. A. (1998). Depression and Codependency in Women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(6), 326-334.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka ve Henry, M. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76, 105- 129.
- Johnson S. (2018). *Aşkın Akli-Devrim Yratan Yeni Aşk İlişkileri Bilimi*. Ankara: Ck Yayınevi.
- Johnson, M.P. International Conference on Personal Relationships, (04.8.1996)
- Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 3(4), 387-399.
- Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction?. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85.

- Kaçmaz, Ö. N. (2020). Boşanmış Aileye Sahip Bireylerde Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumu ve Reddedilme Duyarlılığı ile İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalkan, M. ve Hamamcı, Z. (2021). Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kamo, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 551-568.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 14. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2019). Romantik ilişkinin doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkiyi incelemenin (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karatatar, H. (2018). Beliren Yetişkinlikte Algılanan Ebeveynlik Stili ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaura, S. A. ve Lohman, B. J. (2007). Flört Şiddeti Mağduriyeti, İlişki Doyumu, Ruh Sağlığı Sorunları ve Şiddetin Kabul Edilebilirliği: Kadın ve Erkek Karşılaştırması. *Aile İçi Şiddet Dergisi*, 22(6), 367-381.
- Khaleque, A. (2018). *Intimate Relationships Across The Lifespan: Formation, Development, Enrichment, And Maintenance*, Praeger, California.
- Kıratik, S. M. (2021). *Başlanma Örgüsü*. İstanbul: Cinius Yayınları.
- Koydemir, S. ve Mısır, S. (2015). Benlik Kurguları ve Mutluluk: Deneysel Bir Hazırlama Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 49-60
- Kurt, K. ve Demir, M. (2022). Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 6(1), 61-76
- Küçükıldız, A. (2022). Yetişkinlikte Çocukluk Çağı Travmasının ve Benlik Saygısının İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lancer, D. (2018). *Eş Bağımlılık*. İstanbul: Nobel Yaşam
- Larson, J. H. (1988). The marriage quiz: College students' beliefs in selected myths about marriage. *Family Relations*, 37, 3-11.
- Lee, J. A. (1977). Typology of Styles of Loving. *Society for Personality and Social Psychology*, 3(2), 173-182.
- Levine, A. ve Heller, S.F. (2018). *Başlanma- Aşk Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları* (2.Baskı). İstanbul: Aganta Kitap.

- Malecki, C. K., & DeMaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Martsof, D. S., Hughes-Hammer, C., Estok, P., & Zeller, R. A. (1999). Erkek ve kadın yardımcı profesyonellerde karşılıklı bağımlılık. *Psikiyatri Hemşireliği Arşivleri*, 13(2), 97-103.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20(2), 328-355
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W. ve Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- Messman, S.J. & Mikesell, R.L. (2000). Competition And Interpersonal Conflict In Dating Relationships. *Communication Reports*, 13 (1), 21-35
- Metts, S. & Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31-37.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31
- Mukba, G. (2013). Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Muz, E. (2022). Evli bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Bağımlılığı ve Aldatma Eğilimi ile İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Nazlı, E. ve Karaman, Ö. (2021). Examination Of The Relationship Between The Level Of Disclosure In Romantic Relationship And Communication Reactions In Jealousy. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(3), 2659-2676.
- Norwood, R. (2019). *Aşırı Seven Kadınlar*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- O'Brien, PE ve Gaborit, M. (1992). Bağımlılık: Kimyasal bağımlılıktan ayrı bir bozukluk. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 48(1), 129-136.
- Öcal-Yüceol, S, E. (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, K. ve Tekin K. (2021). *Bağımlılık Hakkında Ne Yapmalıyım?* (1. Baskı). İstanbul: Uçurtma Yayınları

- Öksüz, E., Mersin, S. ve Türker T. (2017). Kendini açma ölçeğinin üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(6), 586-593.
- Ölçüm, H. İ. ve Büyükkacacı-Duman, N. (2017). Hemşirelerde Kök Aileyle İlişkiler ve Karşılıklı Bağımlılık. *Jaren*, 3(2), 60-65
- Ören, G. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumunun Öz Yeterlik ve Romantik Kıskançlık Bakımından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özaydın, H. M. (2016). Varoluşsal Boşluğu Tahmin eden Etkenler: İlişki Doyumu, Günlük Uğraşlarda Bulunan Anlam ve Değerler, Sağlık ve Sosyodemografik Faktörler (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbiçer, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Romantik İlişki Doyumları ve Eşlerinin İlişki Doyumuna Yönelik Algıları (Yüksek Lisans Tezi). Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Özbiçer, S. M., & Atıcı, M. (2018). University students' emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A quantitative study. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.
- Özdemir, N. ve Buzlu, S. (2021). Hemşirelerde karşılıklı bağımlılık ve ilişkili faktörler. *Tıbbi Araştırma Yıllıkları*, 26 (7), 1145-1151.
- Özdoğan, H. K. (2022). Beliren Yetişkinlerde İlişki Doyumunun Romantik Yetkinlik ve Çeyrek Yaşam Krizi Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen A, Salman-Engin, S, Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(7), 1-19
- Özen, G. Ve Curun, F. (2022). İlişki Doyumu ve Yükleme Biçimleri İlişkisi: Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Aracı Rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(1), 65-74
- Özkan, B. (2016). Reddedilme Duyarlılığı ve İyimserliğin, Rasyonel Olmayan İlişki İnançları ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerde Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztekin, C. (2016). Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilerinde Bağlılık Kavramının Önemi ve Bağlılığın Olası Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 15(3), 1066-1075.
- Öztürk, A. (2015). Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışları ile İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki Bağlantıların Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peabody, S. (2005). *Addiction to Love*. Canada: Celestial Arts.

- Renaud, C., Byers, E. S. & Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *Journal of Sex Research*, 34(4), 399–410.
- Reynaud, M., Karila L., Blecha L. & Benyamina A. (2010). Is love Passion an Addictive Disorder?, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36; 261-267
- Rosenberg, M. B. (2019). *Şiddetsiz İletişim*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Rosenberg, R. (2021). *İlişki Bağımlılığı ve Narsist Tuzağı*. İstanbul: Sola Unitas.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic Love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual investment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.
- Rusbult, C. E., ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175– 204.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence Between Theory, *Research, and Practice*. *Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Saraç, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Adana Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunun Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. ve Korkut-Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Sarı, T. ve Korkut-Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- Schaeffer, B. (1997). *Sevgi mi Bağımlılık mı?*. İstanbul: Yakamoz Kitap.
- Schumm, W. R., Webb, F. J. ve Bollman, S. R. (1998) Gender and marital satisfaction: data from the National Survey of Families and Households. *Psychological Report*, 83, 319-327.

- Sezen, B. (2019). Psikoloji Öğrencilerinin ve Klinik Psikologların Karşılıklı Bağımlılık Düzeyleri ve Yetişkin Bağlanma Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shek, DTL (1995). Çin Bağlamında Evli Yetişkinlerin Evlilik Kalitesi ve Psikolojik İyi Oluşu. *Genetik Psikoloji Dergisi*, 156(1), 45–56.
- Sığırcı, A. (2010). Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Soğancı, D. (2017). Bağlanma Stillерinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Solmuş, T. (2008). *Bağlanma ve Aşkın İki Yüzü*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Solmuş, T. (2010). *Romantik ilişkiler, Evlilik ve Ana-Baba-Çocuk İlişkileri*. İstanbul: Nobel Yayın.
- Solmuş, T. (2011). *Çift, Evlilik ve Aile Terapisi*. İstanbul: Doruk Yayıncılık.
- Solmuş, T. (2022). *Bağlanma Evlilik ve Aile Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Spann, L. (1996). Attribution About Codependency On The Part of Feminists and Nonfeminists. (Doctoral dissertation, Texas Tech University, 1996). Retrieved from
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119- 135
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313–315.
- Sussman, S. (2010). Love Addiction: Definition, Etiology, Treatment, Sexual Addiction, Compulsivity, *The Journal of Treatment & Prevention*, 17:1; 31-45
- Sülü, S. (2021). Erişkinlerde Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sümer, S. ve Arıca T. (2018). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 6-13.
- Şahnaoğlu, H. (2021). Çocukluk Travmalarıyla İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, H. (2021). Duygusal Beceriklilik ve Farkındalığın İlişki Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Tanhan, F. ve Mukba, G. (2014). Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe 'ye Uyarlama Çalışmasına İlişkin Psikometrik Bir Analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (36), 179-189

- Tennant, C. (1999). Life stress, social support and coronary heart disease. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 33, 636- 641.
- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyıl Eğitim ve Toplum*, 13(5), 169-185.
- Tezcan, B. (2019). *İmkânsız İlişkilerden mümkün ilişkilere*. İstanbul: Kösürat Yayınları.
- Tezcan, B. (2022). *Duygusal Oyunlar*. İstanbul: Kürşat Yayınları.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Tolstikova, A. (2010). Codependency in families with alcohol-dependent persons. *Medical and Health Science Journal*, 2, 95-99.
- Topçu, E. (2023). Beliren Yetişkinlik Döneminde Bireylerin Romantik İlişi İnançlarının Karşılıklı Bağımlılık ve Benliğin Ayrışması Bağlamında İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Topkara, M. (2017). *Kadın ve Erkek İlişkilerin Psikolojisi*. İstanbul: Karma Kitaplar.
- Tutarel, K. Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (9), 61-68.
- Tüysüz-Doğan, H. (2021). Duygusal Zekanın Boşanma Göstergeleri ve Romantik İlişki Doyumu ile İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tüzün, O. & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uchino, B. N., & Garvey, T. S. (1997). The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 15-27.
- Ulutaş, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Doyumu ile Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Uzby, İ, Tayfun (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Ümmet, D. ve Acar-Bulut, Ö. (2022). Affetme ile İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Duygusal Bağımlılığın Aracı Rolü. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(27), 660-678.
- Ünal, E. (2021). Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Ruminasyon, İlişkilerde Güven ve İlişki Doyumunun İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Üncü, S. (2007). Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ürkmez, D. (2018). Kadınların Cinsel Sıkıntıları ve Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Walfish, S., Stenmark, E., D., Shealy E., S. & Krone, M., A. (1992). MMPI profiles of women in codependency treatment. *Journal of Personality Assessment*, 58 (1), 211-214.
- Wall, J. A. Jr., & Callister, R. R. (1995). Conflict and its management. *Journal of Management*, 21, 513-556.
- Watkins, N. K., & Beckmeyer, J. J. (2020). Assessing young adults' beliefs regarding the importance of romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 41(2), 158–182.
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152–156.
- White, L., & Edwards, J. N. (1990). Emptying the nest and parental well-being: An analysis of national panel data. *American Sociological Review*, 55, 235–242.
- Wright, H., P. & Wright, D., G. (1999). The two faces of codependent relating: a research-based perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21 (4), 527-543.
- Wright, P. ve Wright, K. (1990). Measuring codependents' close relationships: A preliminary study. *Journal of Substance Abuse*, 2(3), 335-344.
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research*, 27, 535–566.
- Yalçın İ. ve Ersever, O. G. (2015). İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2): 185-201
- Yapabaş, S. (2018). Fazla kilolu ve obez yetişkin bireylerde yeme davranışlarının öfke ve ilişki bağımlılığı ile olan ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi. İstanbul.
- Yavuz, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin İlişki Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantı (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (22), 19-25.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.

- Yılmaz, B. (2020). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının İlişki Doyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamalarda Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1893-1920.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Zaidi, U. (2015). Co-dependency and Relationship Satisfaction among Spouses of Alcohol Abusers. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 20(1), 86-91.



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma, Üsküdar üniversitesi Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyonu Yüksek Lisans tezi için yapılmaktadır. Tüm cevaplarınız gizli tutulacak olup sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Çalışma kapsamında yer alan sorularda romantik ilişkiye bakış açınıza dair bazı sorular yer almaktadır. Yanıtlarınızın gerçek duygu, düşüncelerinizin yansıtması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız araştırma açısından büyük önem taşımaktadır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Yrd.Doç.Dr. Alptekin Çetin
Psikolog Merve Demirkıran

1. **Yaşınız:** ...

2. **Cinsiyet:** () Kadın () Erkek

3. **Öğrenim düzeyiniz nedir?**

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek lisans () Doktora

4. **Şu andaki ilişki durumunuz için hangisi uygundur?**

() Flört () Söz-Nişan () Evli () Şu anda devam eden ilişkim yok

Ek 3. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Lütfen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (x) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız.		Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Benim için karar vermek zordur.	1	2	3	4	5	6
2	Benim için hayır demek zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Benim için zarif biçimde yapılan iltifatları kabul etmek zordur.						
4	Bazen odaklanmam gereken sorunlar olmadığında kendimi adeta sıkkın ya da boş hissederim.	1	2	3	4	5	6
5	Kendileri için yapabilecekleri şeylerde, başkaları için genellikle bir şey yapmam.	1	2	3	4	5	6
6	Kendim için güzel bir şey yaptığımda genellikle kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
7	Çok fazla kaygılanmam.	1	2	3	4	5	6
8	Hayatımdaki insanlar yaptıkları şeyleri değiştirdiklerinde, kendi kendime bir şeylerin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5	6
9	İlişkide bulduklarımın her zaman yanında bulunurum ancak onlar nadiren benim yanımda bulunurlar.	1	2	3	4	5	6

10	Bazen diğer ilişki ve sorumlulukları ihmal edecek kadar sadece bir kişiye odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
11	Bana acı veren ilişkiler kuran biri gibiyim.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle, başkalarının (içimdeki) “gerçek beni” görmelerine izin vermem.	1	2	3	4	5	6
13	Biri beni üzdüğünde uzun zaman içimde tutarım, ancak bir süre sonra patlarım.	1	2	3	4	5	6
14	Çatışmalardan kaçınmak için genellikle her yolu denerim.	1	2	3	4	5	6
15	Sık sık, ürkütücü ya da kötü bir şeyler olacağına dair içimde bir his olur.	1	2	3	4	5	6
16	Sıklıkla başkalarının gereksinimlerini kendiminkilerin önüne koyarım.	1	2	3	4	5	6

Ek 4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazınız.

1) Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	Hiç karşılıyor 1	2	3	4	5	6	Çok iyi karşılıyor 7
2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	Hiç memnun değilim 1	2	3	4	5	6	Çok Memnunum 7
3)Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	Çok daha kötü 1	2	3	4	5	6	Çok daha iyi 7
4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?	Hiçbirzaman 1	2	3	4	5	6	Her zaman 7
5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	Hiç Karşılıyor 1	2	3	4	5	6	Tamamen karşılıyor 7
6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	Hiç sevmiyorum 1	2	3	4	5	6	Çok seviyorum 7
7) İlişkinizde ne kadar problem var?	Hiç yok 1	2	3	4	5	6	Çok var 7