

Меѓународен Универзитет Визион
International Vision University



Universiteti Ndërkombëtar Vizion
Uluslararası Vizyon Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ

PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE SUÇLULUK-UTANÇ DUYMA EĞİLİMİ VE
BAĞIMLILIK: İLİŞKİ DOYUMU VE İLİŞKİDE GÜÇ DENGESİNİN ARACI ROLÜ**

DOKTORA ADAYI

Gizem ÇOBANOĞLU

DANIŞMAN

Prof. Dr. Musa MUSAI

Gostivar, 2025

ONAY

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı Öğrencisi Gizem Çobanoğlu tarafından hazırlanan ‘Romantik İlişkilerde Suçluluk-Utanç Duyma Eğilimi ve Bağımlılık: İlişki Doyumu ve İlişkide Güç Dengesinin Aracı Rolü’ konulu çalışması jürimizce Doktora Tezi olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı)

İmzası

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Musa MUSAI (Tez Danışmanı)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. (Başkan)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. (Üye)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. (Üye)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. (Üye)

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde, içindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ederek sunduğumu, bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı çalışmanın özgün olduğunu ve Prof. Dr. Musa MUSAI danışmanlığında tarafımdan yürütüldüğünü beyan ederim.

Gizem ÇOBANOĞLU

Her hakkı saklıdır

© 2025

TEŞEKKÜR

Öncelikle çalışmayı yaptığım dönem içerisinde her zaman tavsiyeleri ve düzeltmeleri ile bana her zaman yol gösteren değerli danışman hocam Prof. Dr. Musa Musai'ye, geçmişte yaptıkları çalışmalar ile kaynak ihtiyacımı karőıladıđım yurtiçi ve yurtdıőında bulunan akademik dünyanın değerli üyelerine, sıklıdığım ve bunaldığım zaman dilimleri içerisinde uzun telefon konuőmaları ile bana tekrar g toplamamı sağlayan kıymetli dostlarıma teőekkürlerimi borç bilirim.

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, romantik ilişkilerde suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkilerinde ilişki doyumu ve güç dengesinin aracılık rolünün incelenmesidir. Buna ek olarak, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin cinsiyet, yaş ve gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, hâlihazırda romantik bir ilişki içinde olan veya geçmişte en az bir romantik ilişki yaşamış 412 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Güç Dengesizliği Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27.00 programında Hayes’in Bootstrap yöntemiyle düzenleyicilik ve aracılık analizleri ile analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ulaşılan bulgulara göre, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığı pozitif yönde etkilediği ve bu etkinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak yaş ve gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Özellikle genç ve düşük gelirli bireylerde suçluluk ve utanç eğiliminin bağımlılık üzerindeki negatif etkisi daha belirgindir. Ayrıca, suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumunu ve güç dengesini olumsuz etkilemekte, bu etkiler kadınlarda ve düşük gelir gruplarında daha güçlü hissedilmektedir. Erkeklerde ise güç dengesi üzerindeki olumsuz etki daha yüksektir. Partnerler arasındaki bağımlılık, ilişki doyumunu ve güç dengesini negatif yönde etkilemekte, bu etki özellikle kadınlarda ve yaşla birlikte artış göstermektedir. Gelir düzeyinin bağımlılık ile ilişki doyumu ve güç dengesi arasındaki ilişkide anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Son olarak, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık arasındaki ilişkide ilişki doyumu ve güç dengesinin kısmi aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Bulgular, ilgili alanyazın temelinde tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişkiler, suçluluk ve utanç eğilimi, partnerler arası bağımlılık, ilişki doyumu, ilişkideki güç dengesi

ABSTRACT

The primary aim of this study is to examine the mediating role of relationship satisfaction and power balance in the association between guilt and shame proneness and partner dependency in romantic relationships. In addition, the study investigates whether the relationships among these variables differ according to gender, age, and income level. The sample of the study consists of 412 individuals living in Turkey who are either currently in a romantic relationship or have had at least one romantic relationship in the past. The data collection instruments used in the study include the Guilt and Shame Proneness Scale, the Dependency in Romantic Relationships Scale, the Dyadic Adjustment Scale, and the Power Imbalance in Close Relationships Scale. The collected data were analyzed using moderation and mediation analyses via Hayes' Bootstrap method in SPSS version 27.00. According to the findings, guilt and shame proneness positively influences partner dependency, and while this effect does not differ by gender, it does vary according to age and income level. Specifically, the negative impact of guilt and shame proneness on dependency is more pronounced among younger individuals and those with lower income levels. Furthermore, guilt and shame proneness negatively affects both relationship satisfaction and power balance, with these effects being more strongly observed among women and individuals with lower income levels. Among men, however, the negative impact on power balance is more pronounced. Partner dependency negatively affects both relationship satisfaction and power balance, and this effect is particularly stronger in women and increases with age. Income level was found not to create a significant difference in the relationship between dependency and relationship satisfaction or power balance. Finally, it was determined that relationship satisfaction and power balance partially mediate the relationship between guilt and shame proneness and partner dependency. The findings are discussed in light of the relevant literature, and several recommendations are presented.

Keywords: Romantic relationships, guilt and shame proneness, partner dependency, relationship satisfaction, power balance in the relationship

İÇİNDEKİLER

ONAY.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
TEŞEKKÜR.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
KISALTMALAR.....	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIV

1. GİRİŞ..... 1

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE..... 9

2.1. Romantik İlişki ve Aşk Kavramı.....	9
2.1.1. Aşkın Kavramsal Tanımı.....	9
2.1.2. Aşk Kuramları.....	11
2.1.2.1. Shaver, Hazan ve Bradshaw'ın Bağlanma Kuramı.....	11
2.1.2.2. Aşk Stilleri Kuramı.....	15
2.1.2.3. Üçgen Aşk Kuramı.....	18
2.1.2.4. Evrimsel Kökenli Biyolojik Aşk Kuramı.....	20
2.1.2.5. Romantik Aşk Kuramları.....	23
2.1.2.6. Tutkulu Aşk Kuramları.....	23
2.1.2.7. Hatfield, Berscheid ve Walster'ın Tutkulu ve Arkadaşça Aşk Kuramı.....	25
2.1.2.8. Romantik Yakınlık Kuramı.....	26
2.1.3. Romantik İlişki Modelleri.....	28

2.1.3.1. Levinger ve Snoek'un İlişki Düzeyleri Modeli	28
2.1.3.2. Hinde'nin Kişilerarası İlişki Modeli	28
2.1.4. Nöropsikolojik Açıklamalar: Aşkın Beyin Kimyası.....	29
2.1.5. Aşka Gelişimsel Bakış Açısı: Ergenlik ve Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler	31
2.2. Suçluluk ve Utanç	33
2.2.1. Suçluluk	35
2.2.2. Utanç	36
2.2.3. Suçluluk ve Utancın Farklı ve Benzer Yönleri	37
2.2.4. Suçluluk ve Utancın Ölçülmesi	38
2.2.4.1. Kontrol Listesi Ölçümleri	39
2.2.4.2. Senaryo Ölçümleri	39
2.2.4.3. Durumsal Ölçümler.....	40
2.2.5. Suçluluk ve Utanç ile İlgili Araştırmalar	41
2.3. Romantik İlişkilerde Bağımlılık	44
2.3.1. İlişki Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi.....	44
2.3.2. İlişki Bağımlılığı Yüksek Olan Bireylerin Ayırt Edici Özellikleri	46
2.3.3. İlişki Bağımlılığının Aşamaları.....	47
2.3.4. İlişki Bağımlılığında Risk Faktörleri	48
2.3.4.1. Cinsiyet	48
2.3.4.2. Kişilik Özellikleri.....	49
2.3.4.3. Olumsuz Aile Yaşantısı	50
2.3.4.4. Ailede Alkol veya Madde Bağımlılığı Unsuru	51
2.3.4.5. Ebeveyn Stilleri.....	53
2.3.4.6. Ailede Görülen Ruhsal ve Bedensel Problemler	54
2.3.4.7. Bağlanma stili	55
2.3.4.8. Boşanma.....	57
2.3.4.9. Sağlık	58
2.4. İlişki Bağımlılığının Tedavisi	59
2.4.1. Bilişsel Terapi	59
2.4.2. Grup Tedavisi.....	59
2.4.3. Bowen Temelli Tedavi.....	60

2.4. Romantik İlişki Doyumu.....	61
2.4.1. Romantik İlişki Doyumunun Tanımı	61
2.4.2. Romantik İlişki Kuramları	62
2.4.2.1. Sosyal Mübadele Kuramı.....	62
2.4.2.2. Yatırım Modeli.....	63
2.4.2.3. Hakçalık Kuramı	63
2.4.2.4. Bağlanma Kuramı	64
2.5. Romantik İlişkilerde Güç Dengesi.....	65
2.5.1. İlişkisel Gücün Tanımı ve Özellikleri	66
2.5.2. İlişkisel Güç Konusunda Yapılan Araştırmalar	67
3. YÖNTEM.....	74
3.1. Araştırmanın Modeli	74
3.2. Evren ve Örneklem	74
3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları	76
3.3.1. Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği	76
3.3.2. Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği	77
3.3.3. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği.....	78
3.3.4 Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği	78
3.4. Verilerin Analizi	79
3.4.1. Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	79
3.4.2. Aracılık Analizi.....	80
3.4.3. Düzenleyicilik Analizi	81
4. BULGULAR.....	83
4.1. Betimsel İstatistikler	83
4.2. Hipotezlerin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	85
4.2.1. Araştırmanın Birinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	85
4.2.2. Araştırmanın İkinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	89
4.2.3. Araştırmanın Üçüncü Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	95
4.2.4. Araştırmanın Dördüncü Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	99

4.2.5. Araştırmanın Beşinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	103
4.2.5. Araştırmanın Altıncı Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	107
4.2.5. Araştırmanın Yedinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	109
5. TARTIŞMA.....	111
5.1. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	111
5.2. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	113
5.3. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	115
5.4. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	117
5.5. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması	119
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	124
6.1. Sonuç.....	124
6.2. Öneriler.....	125
KAYNAKÇA.....	127
EKLER.....	157
Ek 1. Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği Örnek Maddeleri	157
Ek 2. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği Örnek Maddeleri.....	158
Ek 3. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Örnek Maddeleri	159
Ek 4. Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği Örnek Maddeleri	160
Ek 5. Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği Kullanım İzni.....	161
Ek 7. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Kullanım İzni	163
Ek 8.Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği Kullanım İzni	164
ÖZGEÇMİŞ.....	165

KISALTMALAR

AG	: Algılanan Güç
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
GD	: Güç Doyumu
NBE	: Negatif Davranış Değerlendirmeleri
NSE	: Negatif Öz Değerlendirmeler
MR	: Manyetik Rezonans Görüntüleme
RİBÖ	: Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği
SUEÖ	: Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği
TOSCA	: Öz Bilinçli Duygular Testi
YÇUE	: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	75
Tablo 2. SUÖ, GAGÖ, RİBÖ ve YÇUÖ'ye Ait Güvenirlik Bulguları.....	83
Tablo 3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	84
Tablo 4. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin Partnerler Arasındaki Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli.....	85
Tablo 5. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 6. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	87
Tablo 7. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	88
Tablo 8. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli.....	90
Tablo 9. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	90
Tablo 10. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	92
Tablo 11. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	93
Tablo 12. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin İlişkideki Güç Dengesine Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli.....	95
Tablo 13. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	95
Tablo 14. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	97
Tablo 15. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	97

Tablo 16. Partnerler Arasındaki Bağımlılığın İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli	99
Tablo 17. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	99
Tablo 18. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	101
Tablo 19. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	103
Tablo 20. Partnerler Arasındaki Bağımlılığın İlişkideki Güç Dengesini Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli	103
Tablo 21. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	104
Tablo 22. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	106
Tablo 23. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	107
Tablo 24. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin Yordayan, Partnerler Arası Bağımlılığın Yordanan ve İlişki Doyumunun Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	108
Tablo 25. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin Yordayan, Partnerler Arası Bağımlılığın Yordanan ve İlişkideki Güç Dengesinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	110

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Basit Aracılık Modeli	80
Şekil 2. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Yaşın Düzenleyici Rolü	87
Şekil 3. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Gelir Düzeyinin Düzenleyici Rolü.....	89
Şekil 4. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü.....	91
Şekil 5. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Rolü.....	92
Şekil 6. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Rolü	94
Şekil 7. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü	96
Şekil 6. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Rolü.....	98
Şekil 9. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü	100
Şekil 10. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Rolü.....	102
Şekil 11. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü.....	105
Şekil 12. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Rolü	106
Şekil 13. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde İlişki Doyumunun Aracı Olduğu Model	108
Şekil 14. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde İlişki Doyumunun Aracı Olduğu Model	109

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın probem durumu, amacı, hipotezleri, varsayımları ve sınırlılıklarına ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsan, doğası gereği yalnız kalamayan ve sürekli iletişim arayışı içinde olan bir varlıktır. Bu süreçte bireyler, yakın ilişkiler kurmaya yönelirler (Rotenberg vd., 2001). Yakın ilişki, iki kişi arasında özel bir bağ olup, bu ilişkide her iki tarafın da geçmişleri, mevcut durumları ve geleceğe dair düşünceleri gibi ortak noktalar bulunur (Harvey & Omarzu, 1997). Sezgin'e (2023) göre, iki veya daha fazla kişinin katılımıyla sürdürülen yakın ilişkilerde bireyler sürekli iletişim hâlinde olur, birbirlerine özel paylaşımlarda bulunur, değer görür ve değer verir; ilgi görmek, önemsenmek gibi olumlu duyguları yaşarlar. Ayrıca, bireyler yakın ilişkiler kurduklarında, kendilerini güvende ve mutlu hissettikleri bir bağ içinde olduklarını düşünebilirler (Emery vd., 2014).

Yakın ilişkiler, insan hayatında her zaman önemli bir yere sahip olmuştur ve kişinin içinde bulunduğu romantik ilişkiler de bu yakın ilişkiler kategorisinde yer alır (Atak & Taştan, 2012). Romantik ilişkilerin ergenlik döneminde başladığı düşünülmektedir (Sprecher & Metts, 1999). Bu dönemde bireyler yakın ilişkiler kurma ve devam ettirme eğilimindedir. Kısa süreli bile olsa ergenlikte kurulan ilişkiler, bireyin ilk romantik deneyimlerinin temelini oluşturur. Ergenlik döneminin sonlarına yaklaşıldığında, aileden bağımsızlaşan bireyler daha uzun vadeli ve derin bağlar kurmaya başlar ve bu bağlardan biri de romantik ilişkilerdir (Nemelioglu, 2011).

Romantik ilişkilerin yapısını ve doğasını açıklamak üzere bugüne kadar pek çok çalışma yapılmıştır (Collins, 2003; Connolly, J. A., & Johnson, 1996; de Andrade & Wachelke, 2011; Goldberg vd., 2022; Jacobson vd., 2018; van der Wal vd., 2024; Vrabel vd., 2021). Romantik ilişki, birinin bir başkası için hissettiği belirli bir duygu, ikili ilişkilerin bir bileşeni olarak tanımlanır (Stoeber, 2012). Romantik ilişkiler üzerine yapılan tanımlamalardan biri de Sternberg'e (1986) aittir ve bu tanıma göre romantik ilişki, kadın ile erkek arasında tutku, bağlılık ve yakınlığın bir araya gelmesiyle oluşan bir ilişki biçimidir. Collins'in (2003) tanımına göre ise romantik ilişki, iki kişinin karşılıklı rıza ile yürüttüğü bir birlikteliktir. Collins (2003), romantik ilişkilerde karşılıklı kabul ve gönüllülüğe vurgu yaparak, bu ilişkilerin beş temel özelliğini açıklar. Bu beş

özellik, gençlerin flört etme durumlarını ve sıklıklarını tanımlayan katılım; romantik ilişkinin kiminle sürdürüldüğünü belirleyen eş seçimi; ilişkideki paylaşımları ifade eden ilişki içeriği; taraflara sağladığı katkıları vurgulayan ilişki kalitesi ve ilişkinin taraflarca hissedilen duygusal ve bilişsel süreçlerdir.

Yaşam boyu gelişim kuramının önemli temsilcilerinde bir olan Erikson'a (1968) göre, bireyin tatmin edici bir romantik ilişki içinde olması, ruh sağlığına katkı sağlamakta ve diğer ilişkilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bunun tam aksi olarak, bireyin mutlu olmadığı bir ilişki içinde olması da ruh sağlığını ve diğer ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyin romantik ilişkisinden mutsuz olmasını sağlayacak birçok unsur olabilir. Bunlardan bireyin sahip olduğu utanç ve suçluluk eğilimidir.

Utanç ve suçluluk, bireyin ahlaki veya sosyal normları ihlal ettiğini algıladığında ortaya çıkan duygulardır, ancak bu iki duygu farklı şekillerde deneyimlenir ve farklı sonuçlara yol açar (Miceli & Castelfranchi, 2018). Utanç, kişinin kendisini yetersiz veya değersiz hissetmesiyle ilgili bir duygudur ve genellikle kendiliğın tamamına yönelik bir olumsuz değerlendirmeyle ilişkilidir. Bu duygu, kişinin kendisini başkalarının gözünde küçük düşmüş veya aşağılanmış hissetmesine neden olabilir (Sedighimornani, 2018). Suçluluk ise, belirli bir davranış veya eylemden dolayı pişmanlık duymakla ilgilidir. Suçluluk, kişinin yaptığı bir hatanın farkında olması ve bu hatanın başkalarına zarar verdiğini düşünmesiyle ortaya çıkar. Bu duygu, kişinin davranışlarını düzeltme ve telafi etme isteğiyle bağlantılıdır (Scaffidi-Abbate vd., 2022).

Utanç ve suçluluk hissetme eğilimi, romantik ilişkilerde iletişim, bağlanma ve genel memnuniyet üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratabilir. Utanç duygusu, bireyin kendisini değersiz veya yetersiz hissetmesine yol açarak, açık ve dürüst iletişimi engeller ve güvensizlik yaratır. Bu durum, bireyin partnerine güvenmesini zorlaştırır ve ilişkide mesafe oluşmasına neden olabilir (Lopez vd., 1997). Suçluluk eğilimi ise, bireyin sürekli olarak hatalarını telafi etmeye çalışmasına ve aşırı fedakarlık yaparak kendi ihtiyaçlarını ihmal etmesine yol açar, bu da ilişkide dengesiz bir dinamik yaratır (Chen vd., 2019). Hem utanç hem de suçluluk duyguları, bireyin kendisini sürekli eleştirip suçlu hissetmesine neden olarak, ilişkiden tatmin olamama ve kaçınma eğilimlerine yol açar (Snoek vd., 2021). Bu nedenle, utanç ve suçluluk eğilimleriyle başa çıkmak, sağlıklı romantik ilişkiler için kritik öneme sahiptir (Inan, 2016).

Bireylerin yaşadıkları romantik ilişkileri etkileyebilecek bir diğer psikolojik yapı ise bağımlılıktır. Bağımlılık, bireyin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli olarak bir başkasına aşırı derecede güvenme eğilimidir (Arntz, 2006). Romantik ilişkiler bağlamında, bağımlılık eğilimi, kişinin partnerine aşırı bağlı olması ve kendi kimliğini ve benlik saygısını büyük ölçüde partnerine dayandırması şeklinde tanımlanabilir (Estevez vd., 2017). Bu eğilim, bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz hissetmesi ve partnerine sürekli olarak güvenme ihtiyacı hissetmesi ile karakterize edilir (Dimitrova-Georgieva, 2023).

Bağımlılık eğilimi, romantik ilişkilerde birçok olumsuz etkiye yol açabilir. Öncelikle, yüksek bağımlılık eğilimine sahip bireyler, partnerlerinin sürekli olarak kendileriyle ilgilenmesini ve onlara duygusal destek vermesini beklerler. Bu durum, partner üzerinde büyük bir baskı oluşturabilir ve partnerin kendisini ilişki içinde sıkışmış veya bunalmış hissetmesine neden olabilir (Overall & Sibley, 2009). Partnerin, kendi ihtiyaçlarına odaklanmak yerine, sürekli olarak bağımlı partnerinin ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kalması, ilişkide dengesiz bir dinamik yaratır ve uzun vadede ilişkinin sürdürülebilirliğini tehdit eder (Kim vd., 2019). Ayrıca, bağımlılık eğilimi, bireyin kendi benlik saygısının ve kimliğinin büyük ölçüde partnerine bağlı olmasına yol açar. Bu durum, bireyin kendi sınırlarını belirlemesini ve korumasını zorlaştırır (Lampis vd., 2019). Birey, partnerinin beklentilerini ve isteklerini kendi ihtiyaçlarının önüne koyarak, kendisini ihmal edebilir ve bu da uzun vadede duygusal tükenmişliğe yol açabilir (Birnbaum vd., 2024). Bağımlı birey, partnerinin onayını ve sevgisini kaybetme korkusuyla, ilişki içinde pasif ve itaatkâr bir rol üstlenebilir, bu da bireyin kendi özsaygısını ve öz-değerini daha da zedeler. ağımlılık eğilimi, romantik ilişkilerde hem birey hem de partner için sağlıklı bir dinamik yaratır (Terzi, 2022;). Bireyin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli olarak partnerine güvenmesi, ilişkinin dengesini bozar ve her iki tarafın da duygusal tatminini olumsuz etkiler (Le & Agnew, 2001).

Romantik ilişkileri birçok yönden etkileyen utanç ve suçluluk eğilimi ile bağımlılık arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar, utanç ve suçlu hissetme eğiliminin birçok açıdan bağımlılığın artmasına neden olduğunu ifade etmektedirler (Brennan vd., 2019; Buchbinder & Eisikovits, 2003; Stark, 2007; Tangney, 1995). Suçluluk eğilimi yüksek olan bireyler, hatalarını telafi etme ve partnerlerinden onay alma ihtiyacı hissederler. Bu, onların partnerlerine daha fazla bağlanmalarına ve duygusal olarak onlara daha bağımlı hale gelmelerine

yol açar (Scaffidi-Abbate vd., 2022). Partnerlerinden gelen onay ve affetme, suçluluk duygularını hafifletir, bu nedenle bu bireyler sürekli olarak partnerlerinin sevgisine ve desteğine ihtiyaç duyarlar (Scaffidi-Abbate vd., 2022). Ayrıca, suçluluk duygusu, bireyin özsaygısını ve özgüvenini zedeler. Düşük özsaygı ve özgüven, bireyin partnerine olan bağımlılığını artırabilir, çünkü birey kendi değeri ve yeterliliği konusunda sürekli olarak partnerinin onayına ihtiyaç duyar (Leach, 2017). Bunlara ek olarak, suçluluk eğilimi olan bireylerin hatalarını telafi etmek için partnerlerine karşı daha itaatkâr ve uyumlu davrandıkları görülmektedir (Ketelaar & Tung-Au, 2003). Bu, onların kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını ihmal etmelerine yol açar ve partnerlerine olan bağımlılıklarını artırır (Covert vd., 2003).

Utanç ve suçluluk eğilimi ile bağımlılık arasında çoğu zaman pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülse de bazı durumlarda utanç ve suçluluk eğiliminin romantik ilişkilerde bağımlılığı azaltabileceğini öne süren araştırmacılar da bulunmaktadır (Dorahy vd., 2013). Bazı bireyler, sürekli suçluluk hissetmekten kaçınmak için ilişkiden duygusal olarak uzaklaşabilirler. Bu durumda, suçluluk duygusundan kaçınma eğilimi, bireyin partnerine olan bağımlılığını azaltabilir ve ilişkide mesafe oluşturabilir (Jordan vd., 2015). Ayrıca, suçluluk duygusu, bazı bireyleri kendi duygusal bağımsızlıklarını ve özerkliklerini artırma arayışına yönlendirebilir. Bu, bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenmesini ve partnerine olan bağımlılığını azaltmasını sağlayabilir (Hadden vd., 2015).

Suçluluk ve utanç eğilimi ile bağımlılık arasındaki ilişki çoğunlukla pozitif yönlü olarak ifade edilsede iki psikolojik yapı arasındaki ilişkinin karmaşıklığı bu yapılar arasında bazı aracı değişkenler olabileceğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, romantik ilişkilerde, suçluluk ve utanç eğilimi ile bağımlılık arasındaki ilişkideki aracı değişkenlerin araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olsa da ilgili araştırmalardan (Akçabozan-Kayabol, 2017; Charbonneau vd., 2019; Elegbede & Ogunleye, 2018; Northart, 2015; Valor-Segura vd., 2014) elde edilen bulgular ilişki doyumu ve ilişkide güç dengesi değişkenlerinin, suçluluk ve utanç eğilimi ile bağımlılık arasındaki ilişkide aracı role sahip olabileceklerini göstermektedir.

İlişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerindeki genel tatmin ve mutluluk düzeyini ifade eder ve partnerler arasındaki etkileşimlerin ne kadar memnuniyet verici olduğunu belirler (Vasquez vd., 2023). Yüksek ilişki doyumu, çiftlerin bağımlılıklarını artırarak ilişkiyi sürdürme motivasyonunu güçlendirir, bu da çatışmaların azalmasına ve genel yaşam kalitesinin artmasına

katkıda bulunur (Karney & Bradbury, 1995). Bu bağlamda, ilişki doyumunun suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisini nasıl etkileyebileceği önem taşır. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek ilişki doyumuna ulaştığı ve bu durumun suçluluk ve utanç duygularının bağımlılık üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı bulunmuştur (Simpson, 1990). Düşük ilişki doyumu, olumsuz duyguların etkisini artırırken (Don & Algoe, 2020), yüksek ilişki doyumu, bireylerin duygusal dengelerini koruyarak bağımlılık eğilimlerini azaltabilir ve dolayısıyla suçluluk ve utanç duygularının ilişkideki etkisini hafifletebilir (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007). Bu bulgular, ilişki doyumunun, suçluluk ve utanç eğilimi ile bağımlılık arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynayabileceğini göstermektedir.

İlişkide güç dengesi, partnerler arasındaki kontrol, karar verme ve etki düzeylerinin dağılımını ifade eder ve bu denge, romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için oldukça önemlidir (Kim vd., 2019). Eşit güç dağılımı, her iki partnerin de ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar ve ilişki doyumunu artırır; güç dengesizliği ise çatışmalara ve düşük ilişki doyumuna yol açabilir (Birnbaum vd., 2024; Keltner, Gruenfeld, & Anderson, 2003). Simpson ve diğerlerinin (2015) araştırması, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin güç dengesizliklerine daha duyarlı olduğunu ve bu dengesizliklerin suçluluk ve utanç duygularını artırarak bağımlılığı tetikleyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, Simpson ve Overall (2013), güç dengesinin partnerlerin duygusal düzenleme kapasitelerini etkilediğini ve bu kapasitenin ilişki doyumunu belirlediğini belirtmektedir. Güç dengesizliği, partnerlerin suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları daha yoğun yaşamasına neden olabilir, bu da ilişkideki bağımlılık dinamiklerini karmaşılaştırır (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007). Bu bulgular, partnerler arasındaki güç dengesinin romantik ilişkilerde suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkilerinde aracı role sahip olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, literetür incelendiğinde, romantik ilişkilerde suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkilerinde ilişki doyumu ve güç dengesinin aracılık rolüne sahip olabileceğine dair çeşitli bulgular yer alsa da bu konuda gerçekleştirilmiş bir araştırma bulunmamaktadır. Bu yüzden, bu araştırmanın problemini, romantik ilişkilerde suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkilerinde ilişki doyumu ve güç dengesinin aracılık rolüne sahip olup olmadığının incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışmanın temel amacı, romantik ilişkilerde suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkilerinde ilişki doyumu ve güç dengesinin aracılık rolünün incelenmesidir. Bu temel amacın gerçekleşmesi amacıyla aşağıda belirlenen hipotezlere yanıt aranmıştır.

H1: Suçluluk ve utanç eğilimi partnerler arasındaki bağımlılığı pozitif yönde yordamaktadır.

H1a: Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.

H1b: Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.

H1c: Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir.

H2: Suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumunu negatif yönde yordamaktadır.

H2a: Suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumuna etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.

H2b: Suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumuna etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.

H2c: Suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumuna etkisi gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir.

H3: Suçluluk ve utanç eğilimi ilişkideki güç dengesini negatif yönde yordamaktadır.

H3a: Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.

H3b: Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.

H3c: Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir.

H4: Partnerler arasındaki bağımlılık ilişki doyumunu negatif yönde yordamaktadır.

H4a: Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumuna etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.

H4b: Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumuna etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.

H4c: Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumuna etkisi gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir.

H5: Partnerler arasındaki bağımlılık ilişkideki güç dengesini negatif yönde yordamaktadır.

H5a: Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.

H5b: Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.

H5c: Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir.

H6: Suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde ilişki doyumunun aracılık etkisi vardır.

H7: Suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde ilişkideki güç dengesinin aracılık etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkilerde suçluluk ve utanç eğilimleri, partnerler arasındaki bağımlılık ilişkilerinde önemli rol oynamaktadır. Bu eğilimlerin, ilişkideki genel tatmin ve partnerler arasındaki güç dengesinden nasıl etkilendiğini anlamak, hem teorik hem de pratik açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, suçluluk ve utanç eğilimlerinin partnerler arası bağımlılık ilişkilerini nasıl etkilediğini, ilişki doyumu ve güç dengesinin bu etkileşimde nasıl aracı rol oynayabileceğini araştırarak literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlaması açısından önem taşımaktadır.

Araştırma sonuçlarının, romantik ilişkilerin dinamiklerini daha iyi anlamaya ve partnerler arasındaki bağımlılığı azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Bu bağlamda, çalışma kapsamında suçluluk ve utanç eğilimleri ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde ilişki doyumu ve güç dengesinin aracı rolü ortaya konularak, ilişkilerin daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde sürdürülmesine yönelik çıkarımlara ulaşılması araştırmayı önemli kılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Güç Dengesizliği Ölçeği'den elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Çalışmaya dâhil edilen bireylerin anket maddelerini samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın örneklemi hâlihazırda romantik bir ilişki içinde olan veya geçmişte en az bir romantik ilişki yaşamış bireyler arasından seçilmiş 412 kişi ile sınırlıdır.

Çalışmada, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkisinde aracılık rolüne sahip olabilecek değişkenler açısından ilişki doyumu ve ilişkide güç dengesi değişkenleri ile sınırlıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, ilk olarak romantik ilişki ve aşk kavramına ilişkin bilgiler verilmiştir. Ardından sırasıyla, suçluluk ve utanç eğilimi, ilişkilerde partnerler arası bağımlılık, ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde güç dengesi psikolojik yapılarına ilişkin kavramsal çerçeve ele alınmıştır.

2.1. Romantik İlişki ve Aşk Kavramı

İnsanlar doğaları gereği birbirlerine bağımlı olan, arkadaşlığa ihtiyaç duyan ve aktif olarak başkalarıyla yakın ilişkiler peşinde koşan sosyal varlıklardır. "Yakın ilişki" veya "aşk" terimi bazen kişisel bir bağlantıyı ifade etmek için kullanılır; bu terim kişisel ilişkilerin farklı özelliklerini veya niteliklerini ve bir kişinin başka bir bireye karşı yaşayabileceği belirli duyguları kapsar. Göz önünde bulundurulması gereken en önemli nokta, yakın ilişkilerin veya romantik sevginin kurulması için ikinci bir bireyin gerekliliğidir (Rotenberg, Shewchuk ve Kimberley, 2001).

Aşkın ya da romantik ilişkilerin önemi, bireylerin aşkın hayatlarına bir amaç kattığına dair inançlarında yatmaktadır. Ayrıca, Sternberg (1999) tarafından yürütülen bilimsel araştırma, aşkın insan varoluşu içindeki birçok işlevini tanımlamıştır. Aşk, yakınlık, bağlılık, güven, saygı ve şefkati içeren ancak bunlarla sınırlı olmayan bir dizi duyguyu kapsar.

2.1.1. Aşkın Kavramsal Tanımı

Aşk olgusu çeşitli uluslarda, ülkelerde ve tarihsel dönemlerde görülmüş olup, bireyler tarafından yaygın olarak karşılaşılan veya arzulanan, genellikle insan varlığının önemli bir yönü olarak kabul edilen duygusal bir durumu temsil etmektedir. Aşkın incelenmesi, son otuz yıldır psikoloji alanında öne çıkan bir konu olmuştur. Ayrıca, uzun bir süredir başta edebiyat ve güzel sanatlar olmak üzere çeşitli sanat dallarında da yaygın bir konu olarak incelenmiştir. (Brown, 1994).

Aşkın yorumlanması kültürler ve bireyler arasında değişkenlik göstermektedir. Araştırmacıların aşk konusuna yaklaşım biçimleri de kendi bakış açılarına göre değişiklik gösterebilir. Bu bağlamdaki bazı fikirler bireysel veya toplumsal niteliklere dayanırken, bazıları evrimsel tarihe dayanmakta, bazıları ise nöropsikoloji alanındaki keşiflerden beslenmektedir. Duyguların, bilişlerin ve eylemlerin çok yönlü bir birleşimi olan sevgi, bireylerin kişilerarası bağlantıları içinde tamamlayıcı bir bileşen olarak fonksiyon göstermektedir. Çeşitli

akademisyenler aşkı farklı biçimlerde kavramsallaştırmışlardır. Moss ve Schwebel, Freud'un sevgiyi libidonun yükselmesi olarak kavramsallaştırdığını, Harlow'un onu bağlanma davranışı olarak nitelendirdiğini ve Fromm'un onu ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayışı kapsayacak şekilde tanımladığını ileri sürmektedir. Buna karşın, Maslow'un sevgi kavramsallaştırması iki ayrı kategoriye bölünmeyi içermektedir (Moss ve Schwebel, 1993). İlk kategori, bireyin güvensizlik duygularından kaynaklanan ve daha düşük düzeyde duygusal talepler olarak ortaya çıkan " sevgi eksikliği" olarak adlandırılır. İkinci kategori ise "aşık olma" olarak bilinir ve daha üst düzey duygusal ihtiyaçları kapsar. Kişinin kendi potansiyelinin yanı sıra diğer kişinin potansiyelini de gerçekleştirme isteğini yansıtır. Buna karşın Tennov, aşkın bilişsel işleyişi engelleyen geçici bir bağımlılık biçimi olarak nitelendirilebileceğini ve aynı zamanda sevgiye karşı artan bir fizyolojik tepkiyi de kapsadığını ileri sürmektedir (Hojjat, 2000).

Aşkın kapsamlı bir tanımı, onun geçici karakterinin, kültürel faktörlerden etkilenen şekillendirilebilirliğinin ve doğasında var olan sınırlılıklarının altını çizmelidir. Ayrıca, sevgi kavramını tanımlamaya çalışırken, sevgiyi oluşturan unsurları ve bu unsurlar arasındaki bağlantıları düşünmek hayati önem taşımaktadır. Sevgi, diğer bireye karşı anlayışlı olma isteği, karşılıklı özgünlük, mevcut durumu sürdürme ve ayrılıktan kaçınma tercihinin yanı sıra kalıcı sevgiyi ifade etme ve birlikte kalmaya yönelik kararlı bir bağlılık gibi taahhütlerin ve niyetlerin varlığı da dâhil olmak üzere çeşitli bileşenleri kapsar (Hill, 2007). Aşkın önemli bir özelliği, sevgi, öfke ya da düşmanlık gibi ancak bunlarla sınırlı olmayan alternatif duygusal durumlara dönüşme ya da sonuçlanma eğilimidir (Lee, 1988).

Bilim dünyasındaki en önemli sorgulamalardan biri, doğal eğilim ve sosyal öğrenme perspektiflerinin her ikisinin de kabul edilmesiyle birlikte, aşkın doğası ve oluşumu üzerinedir. Etnografik çalışmaların da örneklediği gibi, aşk bağlamında bireysel özelliklerin önemi, kültürel etkilerin önemini aşmaktadır (Sternberg, 1999). Genetik araştırmalara dayanarak, kalıtımın kişinin aşk deneyimini etkilemede kısmi bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, kalıtımın bireyin belirli bir tarzda âşık olma eğilimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Sternberg, 1999; Lee, 1988). Aşkın tek bir kapsayıcı unsurla mı yoksa birden fazla farklı faktörle mi karakterize edildiğini tespit etmek için çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların bulguları, bir dizi duygu, davranış ve tutumu kapsayan tek bir temel sevgi bileşeninin var olduğu

sonucuna götürmüştür. Bu birleştirici unsura rağmen, akademisyenler aşkın çok daha fazla kategorisi olduğu konusunda hemfikirdir (Lee, 1988).

Kernberg'in aşk ilişkileri analizi, dinamik bir bakış açısını benimseyerek hem normal hem de patolojik yönleri kapsar. Aşkın, başka bir bireye karşı odaklanmış bir sevginin yanı sıra uyarılma ve agresif dürtülerin cinsel arzuya dönüşmesini içerdiğini vurgulanmıştır. Ayrıca, Kernberg aşkı, benlik ve nesne tasarımlarının birleşmesinden kaynaklanan duyarlılığı, diğer bireyle özdeşleşmeyi, diğer kişinin idealize edilmesini, tutkulu bir cinsel-nesne etkileşimini ve süperegö yatırımlarını kapsayan çok yönlü bir duygusal yapı olarak açıklamaktadır (Kernberg, 1995). Kernberg'e (1995) göre aşk, varoluşsal alan içinde kişinin kendi sınırlarından feragat etmesi olarak kavramsallaştırılabilir. Aşk kavramını psikolojik araştırma alanına dahil eden birçok akademisyen, aşkın çeşitli türlerini veya bileşenlerini kategorize etmeye çalışmıştır ve aşka ilişkin literatür incelendiğinde, bu olgunun tanımındaki farklılıklar ve akademisyenlerin aşk için kesin bir tanım oluşturmaya çalışırken karşılaştıkları zorluklar hemen fark edilmektedir. Bu alanda çalışan araştırmacıların karşılaştığı başlıca zorluklardan biri, bireyler arasında aşkın kavramsallaştırılmasındaki doğal değişkenlikle ilgilidir. Bu durum, akademisyenleri çeşitli sevgi biçimlerini kategorize etmeye sevk etmiştir.

2.1.2. Aşk Kuramları

Romantik ilişkiler ve aşk konusunda çalışmalar yapan akademisyenler ve psikologlar tarafından kuramlar oluşturulmuştur. Bu bölümde bu kuramlardan bazıları incelenmiştir.

2.1.2.1. Shaver, Hazan ve Bradshaw'ın Bağlanma Kuramı

Shaver ve diğerleri (1988), Bowlby'nin kişilik gelişimiyle ilgili içsel çalışma modelleri kavramını ve Ainsworth'un bağlanma türlerine ilişkin perspektiflerini romantik aşk bağlamına uygulamaya çalışmışlardır. Yazarlara göre, tüm önemli romantik ilişkiler Bowlby tarafından kavramsallaştırıldığı şekliyle bağlanma olarak anlaşılabilir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988).

Bowlby, bağlanma konusunda en önemli fikirlerden birini geliştirmesiyle tanınır. Bowlby farklı bir teorik perspektif sunarken, Freud'un erken dönem bağlanma ve duygusal bağın bireyin yaşamı boyunca devam ettiği iddiasıyla hemfikirdir. Bowlby (1999), yakın duygusal bağlar kurmanın tüm bireyler için temel bir gereklilik olduğunu ve bağlanma ilişkisinin psikososyal

gelişimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını ileri sürmektedir. Çocukların güven ya da belirsizlik duygusunun yanı sıra yakınlık kurma becerilerinin gelişimi, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından ne ölçüde karşılandığına bağlıdır. Bowlby'nin birincil amacı, bebeklerin bakıcılarıyla bağ kurma sürecini aydınlatmak ve tanımlamak ve bu bakıcılardan ayrıldıklarında yaşadıkları duygusal sıkıntıyı açıklamaktır. Bowlby'ye göre, bağlanma davranışı bireyin tüm yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir. Shaver ve diğerlerine (1988) göre bağlanma, keyif, güvenlik ve özgüven deneyiminin temelini oluşturur. Bowlby'nin kuramsal çerçevesine göre, yeni doğanların annelerinden belirli bir süre ayrı kalması, beklenen bir dizi duygusal tepkiyi ortaya çıkarır. Dikkate alınması gereken başlıca faktörlerden biri dirençtir. Bu tepki, ağlama ile ifade edilen, bakan kişiyi bulmak için aktif girişimlerde bulunulması ve bakan kişi dışında başkaları tarafından yapılan sakinleştirme girişimlerine karşı direnç gösterilmesi gibi çeşitli davranışları kapsamaktadır. Sonraki tepki çaresizlik durumu olarak nitelendirilebilir. Bu tepki, gözle görülür şekilde tedirgin davranışlarla birlikte uyuşuk ve tepkisiz bir yaklaşım sergiler. Kopma olarak bilinen üçüncü duygusal tepki, insan türüne özgü belirgin bir özelliktir. Bu tepki annenin gelişiyi birlikte annenin varlığını göz ardı etme ve ondan kaçma eylemiyle karakterize edilen eylemleri kapsar.

Bağlanma teorisinin ilkelerine dayanarak, gelişimin sürekli bir devinim izlediği ileri sürülebilir. Yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle kurulan ilişkilerin kalitesi bireylerin gelecekte kuracakları ilişkilerin niteliğini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bakış açısıyla tutarlı olarak bağlanma teorisi içinde önemli bir yapı "içsel çalışma modeli" kavramıdır. Bowlby'nin teorisi, bireylerin kendi benlik algılarına ve hayatlarındaki önemli bireylere dayalı olarak içsel bilişsel çerçeveler geliştirdiklerini öne sürer. Bireyler yeni ilişkiler kurduklarında, geçmiş anılar ve deneyimler tarafından şekillendirilen önceden var olan zihinsel çerçevelere güvenme eğilimindedir dolayısı ile bireyler arasındaki ilişki, bilişsel ve duygusal beklentilerinden etkilenmektedir. Buna ek olarak, bireyler tarafından inşa edilen benlik modeli, bağlanma figürlerinden gelen kabul ve reddin ne ölçüde algılandığını belirlemede rol oynar. Bağlanma kuramcıları, bu modellerin oluşumunun bireyin hayatının ilk aylarında başladığını ve takip eden yıllar boyunca daha da gelişip değiştiğini öne sürmektedir (Collins ve Read, 1990). Bowlby tarafından kavramsallaştırılan bağlanma teorisi, erken çocukluk deneyimleri ile sonraki yetişkin gelişimi arasındaki kalıcı bağlantının altını çizen öncü bir perspektifi temsil etmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe gelişimin sürekliliğine ilişkin perspektif, bağlanma teorisyenlerinin çoğu

üzerinde önemli bir etki yaratmış ve araştırmacıları yetişkin bağlanma alanını incelemeye sevk etmiştir. Bilimsel araştırmalara göre, çocukluk döneminde kurulan bağlanma stillerinin yetişkinlik boyunca devam ettiği öne sürülmüştür (Collins ve Read, 1990; Rothbard ve Shaver, 1994).

Bowlby'nin bağlanma teorisi, yetişkin bireylerle ilgili akademik araştırmalar üzerinde iki temel yolla önemli bir etki yaratmıştır. Son akademik araştırmalarda ebeveyn-çocuk bağlantıları ile yetişkin ruh sağlığı arasındaki bağlantının aydınlatılmasına odaklanılmıştır. Buna ek olarak, akademisyenler erken çocukluk deneyimleri ile yetişkin bağlanma türleri ve kimlik gelişimi arasındaki ilişkiyi araştırmaya çalışmışlardır. Bu çalışmalarda yapılan araştırmalar çoğunlukla Bowlby ve Ainsworth tarafından kavramsallaştırılan bağlanma stillerini kullanarak romantik ilişkilere odaklanmıştır. Bu alandaki ufuk açıcı çalışmalardan biri Hazan ve Shaver tarafından yürütülen ve Ainsworth'un küçük bebeklerdeki bağlanma stillerinin yetişkin romantik bağlanma stillerine uygulanabilirliğini ortaya koyan araştırmadır (Hazan ve Shaver, 1987a). Çocukluk deneyimlerini ve yakın ilişkileri inceleyen araştırmalar, ağırlıklı olarak bağlanma kuramının teorik çerçevesi içinde ve ampirik verilerden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. Kirkpatrick ve Davis'e (1994) göre, önceki araştırmalar, çocukluk boyunca kurulan bağlanma örüntülerinin, yakın ilişkilerin kalitesi, istikrarı ve memnuniyet düzeyi de dâhil olmak üzere çeşitli yönleri için yordayıcı olma potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir.

Bartholomew ve Shaver'a (1998) göre, çocukluk döneminde bağlanma figürleriyle olan etkileşimlerin kalitesi, bireyin yakın ilişkilerindeki gelecek beklentileri, duyguları ve savunmaları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bağlanma teorisi üzerine yapılan araştırmalar, çocukluk boyunca ebeveyn sıcaklığı ve ilgisi ile yetişkinlikte güvenli bağlanma stiline gelişimi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Tersine, ebeveyn reddinin güvensiz bağlanma stiline gelişimiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Perris ve Andersson, 2000). Mevcut literatür incelendiğinde, çocuklukta ebeveynlerle kurulan bağlar ile yetişkinlerin yakın ilişkileri arasındaki korelasyona ilişkin bulguların tutarsızlık gösterdiği ortaya çıkmaktadır (Cassidy, 2000). Çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma türlerinin yetişkin romantik ilişkilerinde de devam ettiği fikrini destekleyen ampirik kanıtlar yetersiz kalmaktadır. Parker'a (1992) göre, tutarsız bulguların varlığı, kullanılan ölçeklerdeki farklılıklara, kullanılan örneklem gruplarındaki farklılıklara veya kullanılan prosedürlerdeki eşitsizliklere bağlanabilir. Diehl ve diğerleri, yetişkin bağlanmasıyla ilgili araştırmaların çoğunun ağırlıklı olarak genç bireylere odaklandığını, dolayısıyla yetişkin

nüfusun kapsamlı bir temsilinin dahil edilmesini sınırladığını ileri sürmüştür (Mikulincer ve Goodman, 2006). Ayrıca, Parker erken dönem deneyimlerin kişilerarası ilişkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığını ve ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki eksikliklerin bireyin kişiliğini önemli ölçüde etkileyerek değersizlik hissine yol açabileceğini öne sürmektedir (Parker, 1992).

Ainsworth ve diğerleri, Bowlby'nin teorisi tarafından önerilen çeşitli bağlanma ilişkisi türlerini belirlemek için bir çalışma yürütmüştür. Araştırmacılar, bebeklerde üç farklı türde bağlanma ilişkisi tespit etmiştir: güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma (Mikulincer ve Goodman, 2006). Güvenli bağlanan bebekler, annelerinin varlığında çevrelerini keşfetme eğilimi gösterir, çevrelerine karşı dikkatli davranır ve tanımadıkları kişilerle etkileşime girmekte kolaylık gösterirler. Annelerinden ayrıldıklarında, bebekler tipik olarak iki tepkiden birini sergilerler: kısa bir süre ağlama ve ardından oyuna katılma ya da nispeten düşük düzeyde endişe. Annenin gelişi üzerine bebekler sevinçlerini ifade eder ve onu kucaklar böylece devam eden bağlantılarını sürdürürler. Endişeli bağlanma sergileyen bebekler bakıcılarından ayrıldıktan sonra çevrelerine daha az ilgi gösterirler. Anne ayrılıp daha sonra geri döndüğünde çocuklar ağlama, kucaklama ve itme ile karakterize edilen eşzamanlı bir duygusal davranış sergilerler. Bunun aksine, kaçınmacı bağlanan bebekler annelerinin varlığında çevreleriyle etkileşime girme ve tanımadıkları kişilere karşı merak gösterme eğilimi sergiler. Bu yapıdaki bebekler anneleriyle duygusal iletişim eksikliği sergiler, çevrelerini özerk bir şekilde keşfeder ve annelerinin gidiş ve dönüşlerine karşı kayıtsızlık göstererek onları görmezden gelmeyi ve kendi faaliyetleriyle meşgul olmayı seçerler (Mikulincer ve Goodman, 2006).

Shaver ve diğerleri bağlanma stilleri ile romantik aşk arasında bir ilişki olduğunu öne sürerek, bireyin bebeklik döneminde kurduğu bağlanma örüntülerinin sonraki romantik ilişkilerini şekillendirdiğini iddia etmiştir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Bu bakış açısına göre güvenli bağlanan bireyler başkalarıyla etkileşime girerken hem başkalarına yaklaşma hem de onlar tarafından yaklaşılma sırasında rahatlık hissi sergilerler. Ayrıca terk edilme olasılığına ilişkin önemli bir endişe ya da kaygı duymazlar. Tipik olarak bu tür bağları olan kişiler olumlu bir benlik algısına sahiptir ve başkalarına karşı iyi bir bakış açısı sergilerler. Ayrıca duygusal yakınlık geliştirmede ve romantik bir partnerle paylaşılan bir destek duygusu geliştirmede kolaylık gösterirler. Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler derin ilişkiler kurarken rahatsızlık yaşarlar ve izin verdikleri yakınlık ve samimiyet düzeyini sınırlama eğilimindedirler. Başkalarıyla bağlantı

kurmak ve güven geliştirmek onlar için zorlu bir mücadele teşkil eder. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, romantik partnerlerinin sevgilerine arzu ettikleri ölçüde karşılık vermedikleri inancına sahip olma eğilimindedirler. Sonuç olarak, partnerleriyle yüksek düzeyde yakınlık ve samimiyet sürdürmek için güçlü bir arzu sergilerler. Bu bağlanma stillerine sahip bireyler sıklıkla romantik partnerlerinin potansiyel kaybı konusunda endişe duyarlar (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Sevgi, biliş, duygu ve davranış gibi çeşitli bileşenleri kapsayan çok yönlü ve sürekli gelişen bir yapıdır (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Ayrıca, sevginin sadece bir tutum veya temel fizyolojik tepkinin ötesine geçen çok yönlü bir olgu olduğu da unutulmamalıdır. Bağlanmaya benzer şekilde, aşkın da biyolojik temelleri vardır ve belirli işlevlere hizmet eder. Romantik aşkın tezahürü, bireyin bağlantı geçmişine bağlı olarak değişir.

Bowlby (1999) tarafından yürütölen ampirik araştırmalar, erken dönem duygu kontrol mekanizmalarının benlik ve başkaları modelleriyle kaynaşma yoluyla içselleştirildiği kavramına destek sağlamaktadır. Ayrıca, araştırmalar bireylerin duygularını düzenlemek için çeşitli stratejiler kullandıklarını ve bunların bağlanma stilleriyle ilgili bireysel özelliklerden etkilendiğini göstermiştir (Mikulincer ve Goodman, 2006; Wei, Russell ve Zakalik, 2005). Güvenli bağlanan bireyler olumsuz duyguları tanıma, sorunları kabullenme, sorunlarla başa çıkma ve sosyal destek arama gibi güvene dayalı stratejiler sergilerler. Öte yandan, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini diğerlerinden uzaklaştırarak olumsuz duyguları bastırmayı ve ortadan kaldırmayı içeren aşırı düzenleyici stratejiler kullanma eğilimindedir. Declercq ve Willemsen (2006) ile Flore ve Sergin (2000) tarafından yürütölen çalışmada, saplantılı bağlanma eğilimine sahip bireylerin içsel aktivasyonu artıran hiperaktivasyon davranışları sergiledikleri bulunmuştur. Öte yandan, korkulu bağlanma eğilimleri olan bireyler başkalarından kaçınma ve olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetememe davranışı sergilemişlerdir.

2.1.2.2. Aşk Stilleri Kuramı

Lee (1988) sevgi ve renkler arasında bir paralellik kurarak sevginin çok boyutlu olduğunu ve bu nedenle çeşitli boyutları kapsayan bir sevgi biçimi olarak kategorize edilmesi gerektiğini öne sürmüştür. Gökkuşağında bulunan tüm renk yelpazesi üç ana renge dayandırılabilir: kırmızı, sarı ve mavi. Benzer bir şekilde, Lee'nin aşk taksonomisi de üç ana kategoriye kapsar: eros (tutkulu aşk), ludus (eğlenceli aşk) ve storge (dostça aşk). Bu üç temel aşk türünün bir araya gelmesinden

çeşitli aşk biçimleri ortaya çıkabilir. Lee (1988) çalışmasında, metaforik olarak aşkın ana renkleri olarak adlandırdığı üç temel aşk kategorisi tanımlamıştır. Lee'ye (1988) göre tutkulu aşk metaforik olarak kırmızı renkle, eğlenceli aşk sarı renkle ve arkadaşça aşk mavi renkle ilişkilendirilir. Lee'ye göre, aşk kavramını açıklamak için renklerin kullanılmasının iki avantajı vardır. İlk olarak bireyler, farklı renk tercihlerine benzer şekilde aşkın meydana geliş türlerine göre farklı eğilimlere sahip olduklarını deneyimlerler. Ayrıca geçmişteki romantik karşılaşmalar da farklı değerlendirmelere tabi tutulabilir. Aşkın ikincil renkleri mania (bağımlı aşk), pragma (rasyonel aşk) ve agape'dir (özgeci aşk). İkincil tarzlar, birincil tarzlardan unsurların bir araya getirilmesiyle açıklanabilir. Mantık ve akılla karakterize edilen bir sevgi biçimi olan pragma dostane sevgi ile gönülden sevginin bir karışımıdır. Bununla birlikte onu yukarıda bahsedilen her iki sevgi biçiminden ayıran farklı niteliksel özelliklere sahiptir. Benzer şekilde, genellikle mani olarak bilinen bağımlı aşk kavramı, farklı niteliklere sahip olsa da hem tutkulu aşkın hem de eğlenceli aşkın unsurlarını kapsar. Agape olarak da bilinen özgeci aşk, tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın bir sentezi olarak kavramsallaştırılabilir. Altı aşk tipi arasında mantıksal bağlantılar vardır ve her bir stil kendisini diğerlerinden ayıran farklı özelliklere sahiptir. Lee'nin (1988) taksonomisine göre, birincil ve ikincil olmak üzere altı farklı aşk türünden oluşan kapsamlı bir set mevcuttur.

Lee (1988) tarafından tanımlandığı şekliyle tutkulu aşk, öncelikle fiziksel arzudan kaynaklanan bir aşk biçimi olarak sınıflandırılmaktadır. Tutkulu bireyler, sarı saç, ince bir fizik ve canlı göz rengi gibi özelliklere sahip bir partner istemek gibi belirli fiziksel tercihlerini de ifade edebilirler. Tutkulu aşk tipik olarak cinsel yakınlığın önemli bir rol üstlendiği derin bir fiziksel cazibe ile başlar. Aşkın bu özel tezahüründe, bireyler sevgi arayışında risk alma istekliliği sergilerler. Eğlenceli aşk, minimum bağlılık gerektiren, eğlenceyi ön plana çıkaran, sınırlı bir süreye sahip olan ve aynı anda birden fazla romantik ilişkinin keşfedilmesine olanak tanıyan bir sevgi biçimi olarak nitelendirilebilir. Aşkı bir oyun olarak algılayan bireyler birden fazla partnerle aynı anda ilişkiye girmekten zevk alırlar. Bu özel aşk biçiminde, bireyler aktif olarak bir partnerde aradıkları önceden belirlenmiş bir dizi ideal özelliğe sahip değildir ve tek bir bireyle ömür boyu sürececek bir ortaklığa bağlanmak istemezler. Arkadaşça aşk olarak da bilinen dostça aşk ise zaman geçtikçe yavaş yavaş gelişen, çoğunlukla ortak özellikler ve karşılıklı özen ve endişe üzerine kurulu bir sevgi biçimidir. Dostane romantik ilişkiler bağlamında, çeşitli faaliyetlerde bulunma ve ortak ilgi alanları geliştirme eylemi, ilgili bireyler için büyük önem taşır. Fiziksel etkileşime bireyler

tarafından önemli bir değer atfedilmez ve potansiyel partnerlerinde arzu ettikleri belirli fiziksel özelliklere sahip değildirlir (Lee, 1988).

Mantıksal aşk, romantik birlikteliklere dahil olan kişiler tarafından, bağlantının uygulanabilir ve olumlu bir yörüngeyi teşvik edebilecek şekilde algılandığı durumlarda yaşanan bir sevgi biçimini ifade eder. Romantik ilişkilerinde mantıksal bir yönelime sahip olan bireyler, sosyal ve kişilik özelliklerini göz önünde bulundurarak partnerleriyle bir uyum duygusu oluşturmak isterler. Lee'ye (1988) göre, bireyler partnerlerinin görüşleri, aile geçmişi ve gelecek beklentileri gibi özelliklerine büyük önem vermektedir.

Bağımlı aşk, kıskançlık, güvensizlik ve belirli nevrotik eğilimler sergileyen bir aşk biçimi olarak nitelendirilebilir. Romantik ilişkilerinde bağımlı eğilimler sergileyen bireyler, partnerlerine karşı güven eksikliği yaşayabilir ve potansiyel bir ayrılık veya kayıp korkusunu derinlerinde barındırabilirler. Romantik partnerlerin birbirine bağımlı dinamiğinin doğasında var olan zorluklara rağmen, ilişkiyi sonlandırmanın ilgili herkes için zorlu bir görev haline geldiği sıklıkla görülmektedir. Bu özel sevgi biçimi bağlamında, romantik ortaklığın sona erdirilmesini başlatan genellikle kişinin kendisi dışındaki bireydir. Ayrıca, bireyler romantik bir çözülmenin olumsuz sonuçlarının üstesinden gelmekte uzun süreli zorluk yaşayabilir ve hem ilişkinin sona ermesi sırasında hem de sonrasında duygusal sıkıntıya katlanma eğilimi gösterebilirler. Özgeci aşk, kusurlarına bakmaksızın başka bir kişiye sevgi gösteren ve diğer kişinin refahını kendi refahından üstün tutan kişilerin yaşadığı sevgiyi ifade etmektedir. Romantik ilişkilere giren özgeci bireyler sevginin başkalarına doğuştan sahip oldukları değer bir sonucu olarak bahşedilmesi gerektiği inancına sahiptir. Bu bağlamdaki bireyler, aşka ya da aşka dahil olan bireylere ilişkin herhangi bir beklentiye sahip olmasalar da aşkı zorunlu bir girişim olarak algırlar. Lee'ye (1988) göre, romantik ilişkilerinde özgeci eğilimler sergileyen bireyler bağışlayıcı ve destekleyici davranışlar sergileme eğilimindedir.

Lee (1988), bireylerin dünyaya geldikleri andan itibaren çok sayıda nesneye maruz kaldıklarını öne sürmektedir. Bu nesnelere fiziksel temas halinde bireyler farklı derecelerde sertlik ve yumuşaklık algılamaktadır. Bu nesnelere bir kısmının yeşil bir renk tonu sergilediği, diğerlerinin ise mavi bir renk tonu sergilediği gözlemlenmiştir. Bu tonlar arasındaki farkları açıklığa kavuşturmak, rengin kendisinin kesin bir tanımını yapmaktan daha zor bir iş olarak ortaya çıkmaktadır. Benzer bir şekilde, aşkın çeşitli biçimleri arasındaki farkları ortaya koymak, aşkın

kendisini tanımlama eylemine kıyasla daha zorlu bir görevdir. Lee (1988) bu zorluğun altını çizmiş ve tüm bireyler için geçerli, evrensel olarak uygulanabilir bir sevgi biçiminin yokluğunun altını çizmiştir. Örnek olarak, "mavi renk kıyafetler evrensel olarak gurur vericidir" gibi geniş bir iddiayı formüle etmek hatalı olacağı gibi "her birey için uygun olan tek her şeyi kapsayan bir sevgi biçimi vardır" şeklinde bir ifade de yanlış olacaktır.

2.1.2.3. Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg (1999) aşkın yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenlerini kapsayan çok yönlü bir yapı olduğunu ileri sürmektedir. Bu üç unsur, bir üçgen içindeki üç açının her birine karşılık gelmektedir. Üçgen sevgi teorisine göre, yakınlık yapısı kişiler arası yakınlık, karşılıklı anlayış, etkili iletişim ve sevgi duyulana yönelik duygusal bağlılık gibi çeşitli unsurları kapsar. Ayrıca, duygusal desteğin sağlanması ve alınmasını da kapsar. Bu duygular, ilgili bireyler arasında besleyici ve şefkatli bir romantik bağın gelişmesine de katkıda bulunur. Romantik aşk yaşayan bireyler, aşık oldukları kişiye büyük önem verir ve kendi memnuniyetlerini artırmaya yönelik davranışlarda bulunurlar (Sternberg, 1988). Romantik bir ortaklık bağlamında, tutkunun varlığı, sevgi ifadeleri, fiziksel cazibe, cinsel arzu ve duygusal düşkünlük dahil olan ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere çeşitli dürtüsel davranışları ortaya çıkarır. Cinsel istekler, çeşitli kişiler arası bağlantıların içindeki tutkulu bileşeni kapsar. Aşkın tutkulu yönü, kişinin romantik partneriyle bir birliktelik kurmaya yönelik derin bir arzuyu kapsar. Tutku, öz saygı, kişisel gelişim, hakimiyet, kontrol, cazibe ve cinsellik dahildir ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere çok çeşitli insan ihtiyaçlarını ve arzularını kapsar. Ayrıca, tutku deneyimi, özgüven gelişimi, başkaları üzerinde etki yaratma becerisi ve kendini gerçekleştirme süreci de dahil olmak üzere diğer alanlarda da önemli bir yere sahiptir (Sternberg, 1999). Bağlanma, bir bireyin başka bir kişiye karşı derin sevgi ve bağlılık geliştirmeye yönelik psikolojik ve duygusal eğilimini ifade etmektedir ve uzun bir süre boyunca sürekli ve kalıcı bir sevgi ifadesine yol açar. Çiftler olumlu bir ilişkiyi sürdürme potansiyeline sahip olsa da bu sonuç her durumda kesin değildir. Bir kişi sevdiği birine karşı gerçek bir sevgi duygusu beslemese de ona karşı bir bağlılık hissi yaşayabilir. Bunun tersine, bir kişi sevdiği birine karşı güçlü bir bağlılık duygusu beslemese bile ona gerçekten tapabilir (Sternberg, 1988).

Üçgen aşk teorisi, yakınlık, tutku ve bağlanma bileşenlerinin çeşitli kombinasyonlarından ortaya çıkan sekiz farklı aşk çeşidini tanımlamaktadır. Bunlar; (Sternberg, 1988; Sternberg, 1999).

1. Beğenme/Hoşlanma (Yakınlık): Bu sevgi kategorisi, bir bireyin başka bir kişiye karşı yoğun bir tutku ya da kalıcı bir bağ hissetmeksizin duygusal yakınlık ve sıcaklık hissetmesi ile tanımlanabilir.

2. Çılgınca Aşk: Bu aşk kategorisi genellikle "ilk görüşte aşk" olarak adlandırılır. Bireyin karasevdası, romantik bir ilişki içinde olduğu gerçek kişiye değil, kendi zihinsel yapısı içinde bir kişinin idealize edilmiş bir projeksiyonuna duyduğu sevgiyle ilgilidir. Birey, sevgi konusuna yanıt olarak hem fiziksel hem de bilişsel uyarılma yaşar. Güçlü aşk duygularına sahip olan birey genellikle yoğun veya mantıksız olarak nitelendirilebilecek davranışlar sergiler. En uygun koşullar altında, bu özel sevgi biçimi derhal ortaya çıkar ve birey sevdiği varlığa karşılık olarak hızla zihinsel ve bedensel uyarılma belirtileri sergiler.

3. Boş Aşk (Bağlanma): Bağlanma olarak da bilinen boş aşk, ilişkinin hem yakınlık hem de yoğunluktan yoksun olmasına rağmen bir bireyin başka bir kişiye karşı sevgisini ifade etmeyi seçtiği bir olgudur. Bu aşk kategorisi, orijinal duygusal yoğunluğun ve fiziksel cazibenin zaman içinde giderek azaldığı uzun süreli ilişkileri kapsamaktadır. Bu tür sevginin tezahürü farklı kültürel bağlamlarda farklılık gösterebilir ve kalıcı birlikteliklerin öncüsü ya da doruk noktası olarak ortaya çıkabilir.

4. Romantik Aşk (Yakınlık / Tutku) Yakınlık ve tutkunun bir araya gelmesiyle karakterize edilen romantik aşk bireylerin birbirlerine karşı hem duygusal yakınlık hem de güçlü bir fiziksel ve psikolojik cazibe hissetmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu tür bir sevginin ortaya çıkması için evlilik partnerlerinin birbirlerine karşı hem fiziksel hem de duygusal çekime sahip olmaları zorunludur. Bu özel sevgi biçimi bağlamında bağlılığın varlığı gereksiz görülmektedir. Sevginin bu özel tezahüründe, ilgili tarafların sonraki dönemlerde kendilerini bir arada bulamayabilecekleri bir durum için potansiyel mevcuttur.

5. Arkadaşça Aşk (Yakınlık / Bağlanma): Bu sevgi kategorisi kalıcı bir arkadaşlığa benzerlik gösterir. Bağlantıda tutkunun varlığı eksiktir. Romantik aşk ilişkilerinin, başlangıçtaki tutkunun azaldığı ve yerini bir yakınlık duygusuna bıraktığı dostane aşk birlikteliklerine dönüşmesi alışılmadık bir durum değildir. Uzun bir süre boyunca tutku, bir ortaklık içinde derin ve sarsılmaz bir bağlılığa dönüşme potansiyeline sahiptir. Bireylerin romantik bir ilişkiyi platonik bir arkadaşlığa dönüştürme fikrine alışma süreci, bireyler arasında önemli farklılıklar gösterir. Bu bakış açısını benimsemeyi kararlılıkla reddeden bireyler olduğu gibi, hayatlarında romantizm

olmadan var olmayı düşünemeyenler de vardır. Bazı bireyler aşk duygularını yeniden canlandırmak amacıyla yeni romantik bağlantılar arayabilir. Bununla birlikte, yeni başlayan bu ilişkilerin zamanla kaçınılmaz olarak platonik arkadaşlıklara dönüşeceğini kabul etmek önemlidir.

6. Aptalca Aşk (Tutku + Bağlanma): Bu aşk kategorisi, Hollywood filmlerinde sıkça rastlanan romantik aşk tasvirine benzetilebilir; bireyler birbirleriyle karşılaşır ve ardından birkaç zaman dilimi içinde evliliğe adım atarlar. Yakınlığın kademeli olarak gelişmesi göz ardı edilir ve bu yalnızca tutkuyla yönlendirilen bir bağlılığın oluşmasına yol açar. Tedbirsiz bir sevginin varlığı, stres deneyimi için elverişli bir ortam yaratır. Arzu azaldığında veya yok olduğunda, yalnızca bağlanma devam eder. Bununla birlikte, bağlanma süreci de zaman ilerledikçe gelişme ve yoğunlaşmaya uğrar. Romantik bağlanmanın bu özel biçiminde, bireyler ilişkilerinin odak noktası olarak tutkuyu seçerler. Ancak, arzunun yoğunluğu azaldığında hayal kırıklığı yaşarlar.

7. Mükemmel Aşk: Yakınlık, tutku ve bağlılığın bir araya gelmesiyle karakterize edilen mükemmel aşk kavramı, özellikle romantik birliktelikler bağlamında bireyler tarafından oldukça rağbet görmektedir. Aşkın bu özel biçimini deneyimlemek doğasında zorluklar barındırır da, bu tür bir aşkı sürdürme görevinin ilk elde edilişinden bile daha zor olduğu kanıtlanmıştır.

8. Aşk Yokluğu: Bu özel sevgi biçimi üç temel bileşenden de yoksundur. Bu özel etkileşim biçimi, tanınan ve karşılaşılan kişilerarası ilişkilerin kayda değer bir örneği olarak hizmet eder. Bu ilişkiler arkadaşlık olasılığının engellendiği sebepsel duygu aktarımlarını kapsar. Yukarıda bahsi geçen birliktelikler zorunlu ilişkiler olarak nitelendirilmektedir.

2.1.2.4. Evrimsel Kökenli Biyolojik Aşk Kuramı

Evrimsel bir perspektiften bakıldığında sevgi, insanoğlunun başarılı bir şekilde üremesini kolaylaştıran faydalı bir mekanizma olarak anlaşılabilir. Bu adaptasyon süreci, bakıma muhtaç bir bebeğin refahı için sorumluluk üstlenen iki birey arasında bir ebeveyn bağı kurar. Sevgiye ilişkin evrimsel bakış açısı, sevginin kendiliğinden ortaya çıkan davranışların bir kategorizasyonu olarak anlaşılabileceğini ileri sürmektedir. Tüm sevgi eylemlerinin altında yatan temel sıralama aşağıdaki gibidir. Yüksek üreme değerine sahip bir partneri başarılı bir şekilde cezbetmek için, karşı cinsten bireyler tarafından aranan belirli kaynakları sergilemek önemlidir. Dolayısıyla, aşk eylemlerinin birincil amacı kaynakların sergilenmesiyle ilgilidir. Aşk davranışlarının çağdaş toplumdaki varlığı, tarihsel olarak var olmalarına ve başarılı üreme olasılığı yüksek olan kişiler arasında üreme

başarısını kolaylaştırmadaki rollerine bağlanabilir (Buss, 1988a; Buss, 1988b). Sevgi eylemleri, birincil amaç türün devamı olmak üzere yakın amaçları yerine getirir. Bu bağlamda yer alan yakın hedefler kaynakların sergilenmesi, sadakat ve koruma, bağlılık ve evlilik, cinsel yakınlık, üreme, kaynak paylaşımı ve ebeveyn yatırımdır. Bu hedefler, kendi hayatlarında faydalı olabilecek çocuklar yetiştirmek için başarılması gereken faaliyetlerdir. Tipik olarak, bu işler sıralı oluşumlarına göre kronolojik olarak düzenlenir. Buss (1988b) tarafından önerildiği üzere, insan çiftleşme davranışının dört temel hedefi, uygun bir eş bulmayı, bu eşle ilişkiyi sürdürmeyi, eşle üreme faaliyetlerinde bulunmayı ve nihayetinde yavrular için ebeveyn bakımı sağlamayı kapsar.

Temel kaynakların gösterilmesi, tercih edilen bir eş edinmek için çok önemlidir. Sevgi eylemleri olarak kaynak gösterme eylemlerinin örnekleri, bir kadının bir erkek için yemek hazırlaması veya bir erkeğin bir kadın için çiçek alması gibi çeşitli davranışlarda gözlemlenebilir (Buss, 1989). Bu kaynakların sunumunda cinsiyetler arasında eşitsizlikler mevcuttur. Bu eşitsizlik, kaynakların cinsiyetler arasında eşit olmayan dağılımından kaynaklanmakta ve belirli kaynakların belirli cinsiyetler için sınırlı kullanılabilirliği ile sonuçlanmaktadır. Örnek olarak kadınlar doğurganlık özelliğini sergilerler ve erkeklerin kaynakları yüksek doğurganlığa sahip kadınlara ilgi göstereceği beklentisi vardır. Genç kadınlar genellikle daha genç görünmek için çaba sarf ederler çünkü bunun daha yüksek doğurganlığın göstergesi olduğuna inanılır. Buna karşılık erkekler oalsı eşlerine ve birlikteliklerinden doğabilecek yavrulara bakma kapasitelerini göstererek zenginliklerini sergileme eğilimindedir. İnsan çiftleşmesi alanında erkeklerin kadınların üreme potansiyelini değerlendirme eğiliminde olduğu, kadınların ise erkeklerin değerli kaynaklara yatırım yapma eğilimini inceleme eğiliminde olduğu görülmektedir. Kadınların üretkenlik değerlerinin değerlendirilmesi fiziksel çekicilik, sağlık ve yaş gibi göstergelere dayanırken, erkeklerin çekiciliği zenginlik, sosyal konum ve hırs ve çalışkanlık gibi kişilik özellikleriyle ilişkili ipuçları aracılığıyla değerlendirilmektedir (Buss, 1989).

Buss'a (2007) göre, sadakat ve koruma amaçlarını etkili bir şekilde gerçekleştiren sevgi eylemleri, evrimsel biyolojik temellerine dayandırılabilir. Sadakat ve koruma amaçlarının birincil hedefi, kişinin partnerine sarsılmaz bir bağlılık duymasını sağlamaktır. Bu konuda sevgi ifadelerinin örnekleri, kadının başka bireylerle romantik ilişkisini kesmesi, erkeğin başka bir kadınla cinsel ilişkiye girmeyi kasıtlı olarak reddetmesi veya kadının başka erkeklerle sohbet ettiğine tanık olan erkeğin sahiplenici duygular sergilemesi gibi eylemleri kapsamaktadır. Sadakat

ve korumanın tezahürü her iki cinsiyetten bireylerde de görülmektedir çünkü hem erkekler hem de kadınlar korunmayı gerektiren bir yatırım yapmışlardır. Evrimsel bakış açısı aşkın bağlanma, evlilik ve eş seçimi süreçlerinde merkezi bir rol oynadığını öne sürer. Evlilik, sevgi eylemlerinin birincil hedeflerinden biri olarak kabul edilir. Akademik anlamda sevgi jestlerinin örnekleri, gelecek planlarının ortaklaşa formüle edilmesini, evliliğe girme konusunda karşılıklı anlaşmayı veya bir evlilik töreninin gerçekleştirilmesini kapsar. Evlilik kurumu, kaynakların bir araya getirilmesini ve tahsis edilmesini kolaylaştıran resmi bir birliktelik oluşturmaya hizmet ederken aynı zamanda üreme ve çocuk yetiştirme amacı için bir çerçeve sağlar. Cinsel yakınlık, hem evlilik öncesinde hem de evlilik bağlamında sevgi eylemlerinde bulunmanın dördüncü amacı olarak hizmet eder. Cinsel yakınlık, heteroseksüel ilişkiler bağlamında, sadece fiziksel yönleri değil aynı zamanda duygusal yönleri de kapsar ve böylece özellikle ilişkinin ilerleyen aşamalarında önemli bir bileşen haline gelir. Erkekler kadınlara kıyasla cinsel yakınlıkla daha eğilimlidir. Bu olgu kadınların erkeklerle cinsel etkileşimlerinde kısıtlama olmamasına bağlanabilir. Erkekler bu konuda daha büyük sınırlamalar sergilemektedir. Sonuç olarak, birincil odak noktası, kendisini cinsel ilişkiye girmeye hazırlamanın bir yolu olarak cinsel yakınlık arayışıdır (Buss, 2007).

Meston ve Buss'a (2007) göre, aşkın ilk dört işlevinin yerine getirilmesi, beşinci amaç olarak tanımlanan üremenin başarılmasına bağlıdır. Bu aşk davranışı kategorisinin birincil örnekleri bir kadının gebe kaldığı ya da çocuk doğurduğu durumları kapsar. Bununla birlikte, üremeye ilişkin sevgi ifadeleri yalnızca gebe kalma veya doğum süreçlerinin ötesine uzanır. Gebe kalmadan doğuma kadar geçen gebelik dönemi boyunca, her iki cinsiyetten bireylerin sevgi dolu davranışlar sergilemesi, doğmamış çocuğun genel refahı ve gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Bir kadının üretken değerinin algılanması cinsel yakınlık ve üremeden etkilenebilirken, bir erkeğin üretken değeri genellikle maddi yardım ve koruma gibi kaynakları sağlamasıyla ilişkilendirilir. Erkeğin finansal varlıklar, beslenme ve barınma gibi kaynakları dağıtma eylemi, kadının refahını korumaya yönelik birincil amaca hizmet etmekte ve çocuklarının refahına bir yatırım olarak hizmet etmektedir. Kaynakların erkekler tarafından tahsisi, eşlerinin ve çocuklarının refahı ve üreme başarıları için çok önemlidir. Erkek üyeleri temel kaynakları sağlama sorumluluklarını yerine getirmeyen ailelerin olumsuz sağlık sonuçları, yetersiz beslenme ve dış tehditlere karşı savunmasızlık yaşama riski daha yüksektir. Ebeveyn yatırımı, sevgi eylemlerinin altıncı hedefi olarak tanımlanmaktadır. Çocukların doğumundan sonra onlara bakım, koruma, eğitim ve şefkat sağlanması zorunludur. Sevgi alanında, en derin ve ateşli tezahürler eş ve ebeveyn

rollerinde görülür. Evrimsel perspektif çerçevesinde ebeveynlerin yavrularına duydukları sevginin önemi vurgulanmaktadır. Bu teorik bakış açısına göre, romantik bir ilişki içinde olan iki bireyin birlikteliğinden doğan yavrular uygun bir eş bulamaz ve üreme için gerekli olgunluk seviyesine ulaşamazsa aşkın ilk altı aşaması evrimsel açıdan tamamlanmamış sayılır (Meston ve Buss, 2007; Branden, 1988).

Özetle, sevgi eylemleri yedi farklı amaca yöneliktir. Sevgiye ilişkin mevcut evrimsel bakış açısı sevgi tezahürlerinin yedi farklı işlevi yerine getirmek üzere evrimleştiğini öne sürmektedir. Bu evrimsel bakış açısına göre, sevginin kasıtlı davranışlar ya da sevgi ifadeleriyle dile getirildiğine inanılmaktadır. Bu davranışlar, uygun eşlerin seçimi, kaynakların adil dağılımı ve başarılı üreme de dâhil olmak üzere çağdaş hedeflere ulaşmada çok önemlidir. Bu hedeflere ulaşmanın üreme sonuçlarıyla karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğu varsayılmaktadır. Bu teorik çerçeveye göre, sevgi kavramını kapsamlı bir şekilde anlayabilmek için sevginin belirli tezahürlerini, hizmet ettikleri amaçları ve bunların doğal ve cinsel seçimle olan bağlantılarını incelemek gerekir. Bu özel çerçevede romantik sevginin ifadesinde cinsiyet farklılıklarının rolü önemlidir. Gözlemlenen olgu, farklı cinsiyetlerden bireyler arasında üreme başarısı üzerindeki biyolojik kısıtlamalardaki farklılıklara bağlanabilir. Kültürel bir perspektiften bakıldığında, bu yaklaşım paradoksal olarak algılanmaktadır. Bununla birlikte, Buss'a göre, bu olgu yanlış bir yorumlamaya atfedilebilir.

2.1.2.5. Romantik Aşk Kuramları

Branden romantik aşkı, iki birey arasında paylaşılan cinsel, duygusal ve ruhsal tutkunun tanınmasından kaynaklanan ödüllerin karşılıklı değişimi ile karakterize edilen bir aşk biçimi olarak tanımlamaktadır (Hatfield, 1988). Bu bağlamda ele alınan manevi tutku kavramı değer uyumunun bir tezahürü olarak kabul edilmektedir. Romantik aşka ilişkin teoriler incelendiğinde, tutkulu aşk ve romantik yakınlık olmak üzere iki inancın önemli ölçüde dikkat çektiği görülmektedir.

2.1.2.6. Tutkulu Aşk Kuramları

Tutkulu aşk, romantik ilişkilerde sıklıkla gözlemlenen yoğun duygusal ve bedensel çekim ile karakterize edilen bir aşk türüdür (Hatfield & Sprecher, 1986). Psikoloji literatüründe tutkulu aşkın, bireyin içsel dürtülerinin, biyolojik yapıların ve toplumsal etkilerin bir araya gelmesiyle şekillendiği düşünülmektedir (Quintard vd., 2020). Tutkulu aşk kuramları, özellikle bireylerin

yoğun bağlanma ve sahiplenme hisleri ile romantik partnerleri arasında güçlü bir duygusal bağ kurmalarını açıklamayı hedefler (Cacioppo & Hatfield, 2015). Bu tür aşk, kısa vadede güçlü bir çekim yaratsa da, uzun vadede sürdürülebilir olup olmadığı konusunda farklı teoriler bulunmaktadır.

Tutkulu aşkı açıklamak için geliştirilen kuramlar biyolojik ve nörokimyasal süreçlere odaklanır. Örneğin, nörolojik süreçlere odaklanan araştırmalara göre, tutkulu aşk döneminde beyindeki dopamin, oksitosin ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin salgısının arttığı gözlemlenmiştir (Esch & Stefano, 2015). Bu kimyasallar, bireyde mutluluk, heyecan ve bağlılık hislerini artırarak kişinin romantik partnerine yönelik ilgisini yoğunlaştırır (Seshadri, 2016). Helen Fisher gibi bazı nörologlar, tutkulu aşkın beyin belirli bölgelerinde artan aktivasyonla ilişkili olduğunu ve bu nedenle aşkın nörolojik bir temele dayandığını öne sürmektedir (Hogan, 2008).

Sosyal psikoloji perspektifinden bakıldığında ise tutkulu aşkın sosyal ve kültürel normlardan etkilendiği görülmektedir (Feybesse, 2018). Örneğin, John Lee'nin "Aşk Stilleri" kuramında tutkulu aşk, "eros" adı verilen bir tür olarak sınıflandırılmaktadır ve hızlı, yoğun duygusal bağlanma ile karakterize edilmektedir. Bu bağlamda, toplumsal beklentilerin ve kültürel değerlerin, bireylerin romantik ilişkilerde hissettikleri duyguların doğasını ve yoğunluğunu etkilediği savunulmaktadır (Kimberly & Werner-Wilson, 2013). Toplumların romantik ilişkilere verdiği değer, bireylerin aşk deneyimlerini de şekillendirir; bu nedenle, farklı kültürlerde tutkulu aşkın tezahür biçimi de çeşitlenir (Karandashev, 2013).

Sosyal psikolog Sternberg'in "Aşk Üçgeni Kuramı" da tutkulu aşkı açıklamada kullanılan önemli bir yaklaşımdır. Sternberg'e göre aşk, üç ana bileşenden oluşur: tutku, yakınlık ve bağlılık. Tutkulu aşk, özellikle "tutku" bileşeninin öne çıktığı bir aşk türüdür ve genellikle ilişkinin başlangıcında en yüksek seviyede yaşanır. Bu tutku, zamanla bağlılık ve yakınlık bileşenlerinin de gelişmesiyle daha dengeli ve uzun vadeli bir ilişkiye dönüşebilir. Ancak, yalnızca tutkuya dayalı bir aşk türü, genellikle daha kısa süreli olur ve hızlıca sönme eğilimindedir (Sternberg, 1986).

Tutkulu aşk kuramları, biyolojik, psikolojik ve sosyal etkilerin karmaşık etkileşimini ele alarak aşkın çok boyutlu bir olgu olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşımlar, aşkın hem kişisel hem de kültürel bileşenleri hakkında derinlemesine bir anlayış sunarak, bireylerin romantik ilişkilerdeki davranışlarını ve duygusal deneyimlerini anlamayı amaçlar (Wriessnegger, 2022).

2.1.2.7. Hatfield, Berscheid ve Walster'ın Tutkulu ve Arkadaşça Aşk Kuramı

Hatfield ve Walster (Sternberg, 1986) tutkulu aşkı, başka bir bireyle bütünleşmeye yönelik derin bir istek olarak tanımlamaktadır. Karşılıklı anlaşma olduğunda, genellikle bütünleşme ve zevk alma eğilimi ile bağlantılıdır. Tutkulu aşk, bireylerde romantik partnerleriyle bir bağ kurduktan sonra öfori, heyecan, yüksek fiziksel uyarılma ve cinsel tatmine ulaşma gibi bir dizi duygusal ve fizyolojik tepki ortaya çıkarır. Duyguların karşılıksız kalması ise boşluk, endişe, kaygı, kıskançlık, belirsizlik, acı, hayal kırıklığı ve umutsuzluk gibi bir dizi olumsuz psikolojik deneyime yol açabilir. Hatfield ve Walster tutkulu aşkın göze çarpan özelliğinin derin deneyim yoğunluğu olduğuna inanmaktadır. Tutkulu aşk derin bir psikolojik heyecan durumu olarak nitelendirilebilir. Dostça aşk ile tutkulu aşk arasındaki ayrım çoğunlukla yakınlık kavramı etrafında şekillenir. Romantik ilişkiler bağlamında, tutkulu aşk güçlü bir yakınlık ihtiyacı ile karakterize edilirken, dostça aşk yerleşik bir yakınlığın varlığı ile ayırt edilir. Hatfield'e göre yakınlık, bireylerin birbirleriyle derin bir bağ kurmaya çalıştıkları devam eden bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç, paylaşılan özelliklerin, farklılıkların, bilişsel kalıpların, duygusal deneyimlerin ve davranışsal eğilimlerin keşfedilmesini ve anlaşılmasını içerir. Tutkulu aşk hem hazzın hem de gizemin varlığıyla karakterize edilirken, arkadaşça aşk çoğunlukla yalnızca haz tarafından yönlendirilir. Sternberg'e (1986) göre, aşk deneyimi bireyin tüm varoluş durumu üzerinde önemli bir etki yaratabilir, enerjisinin önemli bir kısmını kullanır ve günlük varoluşunun diğer yönleri için çok az kaynak bırakır.

Walster'ın romantik aşk teorisi, bireylerin kendi duygularını yorumlama konusunda sosyal veya fiziksel çevrelerinin koşullarından avantaj sağladıkları iddiasına dayanmaktadır. Walster'ın bakış açısına göre, açıklık kavramı duyguların tanımlanması ve sosyal öğrenme süreci ile açıklanabilir (Sternberg, 1986). Sosyal etkileşimler alanında, bireyler aşık olma deneyimi ve sevgilerinin potansiyel nesnelere hakkında yazılı materyaller ve televizyon programları aracılığıyla bilgi edinirler. Walster, romantik ilişkilerin ilk aşamalarını yalnızca bireysel algı merceğinden inceleyerek, bireylerin öz farkındalık kazanmaya ve kendi deneyimlerini anlamaya çalıştıkları kavramsal bir çerçeve sunar.

Berscheid ve Walster'ın aşk teorisi, bireylerin kendi duygusal deneyimlerini yorumlamak ve anlamak için sosyal ve fiziksel çevrelerinin bağlamsal faktörlerini kullandıklarını öne süren Schachter'in bakış açısına dayanmaktadır. Berscheid ve Walster, diğer duygusal deneyimlere

benzer şekilde romantik aşk olgusunun da Sternberg (1986) tarafından tartışıldığı üzere Schachter'in iki faktörlü teorisinin merceğinden aydınlatılabileceğini öne sürmüştür. Schachter'e göre, her heyecan verici karşılaşma, yüksek fizyolojik uyarılma ve buna karşılık gelen bilişsel etiketlemeden oluşur. Araştırmacı bireylerin adrenalin oranlarından dolayı artan kalp atış hızı ve terleme gibi genel fizyolojik uyarılmayı belirli bağlama bağlı olarak mutluluk ya da öfke olarak yorumlayabildiklerini gösterdiği deneysel bir araştırma yürütmüştür. Dahası bu uyarılma yorumlarının deneklerden ilgili davranışsal tepkileri ortaya çıkardığı bulunmuştur. Dolayısıyla, aşk kavramı yüksek fizyolojik uyarılmayı kapsamalı ve yukarıda bahsedilenler gibi tanımlamalar, kişinin kendi deneyimine özel olarak uyarlanmış varlığının göstergeleri olarak hizmet etmelidir. Yukarıda bahsedilen düşünceye göre, bir birey sosyal gelişimi boyunca aşk deneyimi hakkında bilgi edinir. Birey, olumlu duygusal deneyimlerden kaynaklanan uyarılmayla karşılaştığında, etrafında idealize ettiği romantik partner kavramına uyan bir kişi varsa, bu duyguları aşk olarak algılama eğilimindedir. Bu bakış açısı lehine ampirik kanıtlar sağlamak için çeşitli deneyler yapılmıştır. Yapılan deneylerden biri erkek katılımcıların bir kadınla riskli ve sallanan bir köprüde karşılaştıklarında güvenli bir köprüde karşılaştıklarına kıyasla ona karşı daha yüksek düzeyde bir çekim sergilediklerini ortaya koymuştur. Walster'a göre kalp atış hızının artmasıyla sonuçlanan yüksek bir korku hissine sahip olan bireyler bu fizyolojik tepkiyi bir kadının varlığına atfetmiş ve bu nedenle onu daha güzel olarak algılamışlardır (Sternberg, 1986).

Berscheid ve Walster tarafından öne sürülen fikre göre, olumsuz duygusal karşılaşmaların bile bir uyarım kaynağı olarak hizmet edebileceği varsayılmaktadır. Bu deneyimler doğru bir şekilde tanınıp âşık olma sürecinin ayrılmaz bileşenleri olarak kategorize edildiklerinde, romantik aşk deneyiminin genel kalitesini artırma potansiyeline sahiptirler. Bu bakış açısını doğrulayacak yeterli ampirik kanıt bulunmamaktadır. Driscoll ve diğerleri tarafından yürütülen bir çalışmada, ilişkilerinde yüksek düzeyde ebeveyn katılımı olan çiftlerin, daha az ebeveyn katılımı olan çiftlere kıyasla birbirlerine karşı daha yüksek düzeyde sevgi duydukları keşfedilmiştir. Araştırmacılar, bu sonucun Sternberg'in bahsettiği gibi Berscheid ve Walster tarafından öne sürülen fikirle uyumlu olduğunu belirtmiştir (Sternberg, 1986).

2.1.2.8. Romantik Yakınlık Kuramı

Moss ve Schwebel (1993), bireylerin deneyimlediği yakınlık derecesinin sosyal gelişimleri, kendilerini ayarlama dereceleri ve fiziksel sağlıkları üzerinde etkisi olduğunu öne

sürmektedir. Yakınlık, gelişimsel aşamaları etkili bir şekilde atlatmada, arkadaşlıkları güçlendirmede, tatmin edici bir evlilik ilişkisi kurmada ve psikoterapötik tedavilerde olumlu sonuçlar elde etmede çok önemli bir rol oynar. Ayrıca, araştırmalar yakınlığın tıbbi rahatsızlıkların ve psikolojik bozuklukların başlangıcına karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceğini göstermiştir. Romantik yakınlık kavramı Moss ve Schwebel (1993) tarafından beş temel bileşenin tanımlanmasıyla açıklanmıştır. Eğer bu unsurların hepsi bir ilişkide mevcutsa, bu birlikteliğin ideal bir ilişki olarak nitelendirilebileceği söylenebilir. Bununla birlikte bu özelliklerin belirli bir ilişkide sürekli olarak bir arada bulunmayabileceğini belirtmek gerekir. Yukarıda bahsedilen yapılar bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılığı kapsamaktadır.

Aşk kavramı çeşitli teorik ve işlevsel tanımları kapsamaktadır ve bunlardan biri de yakınlıktır. Literatürde, bireylerin aşk deneyimlerini yakınlıkla ilgili beş boyutu dikkate alarak değerlendirdiklerini belirten çok sayıda tanım ortaya konmuştur (Moss ve Schwebel, 1993). Sternberg'e (1999) göre aşk, yakınlık, tutku ve bağlılık olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Birey romantik ilişkilerin üç temel bileşeni için tanımlar sunmuştur. Yakınlık, samimi bir arkadaşlık ve bağlılık durumu olarak tanımlanmıştır. Tutku, aşk ilişkileri bağlamında cinsel uyarılma için bir katalizör olarak nitelendirilmiştir. Son olarak bağlılık, ilişkiyi sevmeye ve sürdürmeye yönelik bilinçli bir karar olarak tanımlanmıştır. Moss ve Schwebel (1993), Sternberg'in üçgen aşk teorisi tarafından önerilen aşkın üç bileşeni ile yakınlığın beş faktörünün gerçekten de uyumlu olduğunu ileri sürmektedir. Bu bakış açısı Sternberg'in 1988 ve 2002 yıllarında yaptığı çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Bilişsel ve duygusal yakınlık Sternberg'in yakınlık kavramsallaştırmasıyla uyumluyken, fiziksel yakınlık tutku yapısıyla uyumludur. Ayrıca, bağlılık ve karşılıklılık Sternberg tarafından önerilen bağlılık yapısına karşılık gelmektedir. Bir başka ayırım da aşkın, yakınlığa kıyasla karşılıklılığa daha az odaklanmasında yatmaktadır. Romantik ilişkiler alanında, bir kişi diğerine karşı derin bir sevgi hissederken karşılığında aynı düzeyde sevgi görmediğinde bireylerin karşılıksız aşk yaşamaları mümkündür. Ancak aynı şey yakınlık için söylenemez çünkü tam olarak gerçekleşmesi için karşılıklı duygusal yakınlık ve kırılabilirlik gerektirir.

2.1.3. Romantik İlişki Modelleri

Romantik ilişki modelleri genelde kişiler arası ilişkileri ele almaktadır. Romantik ilişki modelleri, bireyler arasındaki etkileşimleri ve bu etkileşimlerin dinamiklerini inceleyerek romantik ilişkilerin doğasını ve gelişimini anlamayı hedefleyen kuramsal çerçevelerdir (Karandashev, 2021). Bu modeller, ilişkilerin başlangıcından sona ermesine kadar olan süreçte ortaya çıkan çeşitli faktörleri ve bu faktörlerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu açıklar. Romantik ilişki modelleri, ilişkilerin karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu kavramak için önemlidir, çünkü romantik ilişkiler sadece iki birey arasındaki duygusal bağları değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağlamları da içerir (Alexe, 2010).

2.1.3.1. Levinger ve Snoek'un İlişki Düzeyleri Modeli

Levinger ve Snoek tarafından önerilen model dört farklı ilişki derecesi tanımlamaktadır (De Munck ve Korotayev, 1999; Cramer, 1992). Sıfır temas olarak ifade edilen ilk kademe iki bireyin birbirlerinin varlığından haberdar olmadığı bir durumdur. Farkındalık düzeyi olarak ifade edilen ikinci kademe kişiler arası ilişkilerin yokluğu gözlemlenir. İki birey arasında dış fiziksel niteliklere ilişkin bilgi düzeyinde bir eşitsizlik vardır. Kişilerarası etkileşimlerin ilk seviyesinde bireyler arasında bir bağlantı mevcuttur. Dördüncü seviyede karşılıklı ilişkiler gözlemlenir. Bu düzeydeki ilişkilerdeki etkileşimlerin yoğunluğu değişkenlik gösterir. Bu teorik çerçeveye dayanarak ilişkilerin yukarıda bahsedilen dört seviye arasında akışkan bir şekilde geçiş yapma kapasitesine sahip olduğu öne sürülmektedir. Bu teori ilişki kavramına vurgu yapmakta, çeşitli ortaklık türlerini ve bağ düzeylerini tartışmaktadır (De Munck ve Korotayev, 1999; Cramer, 1992).

2.1.3.2. Hinde'nin Kişilerarası İlişki Modeli

Sternberg'e (1999) göre ilişkiler yalnızca bir davranışlar bütünü olmaktan ziyade bir etkileşimler dizisi olarak nitelendirilmektedir. Başka bir deyişle, bu bakış açısının temel vurgusu tek tek varlıklar değil bireylerin birbirleri üzerindeki etkileşimi ve etkisidir. Sonuç olarak bağlantıların kurulması, bunların oluşumunda yer alan bireyler arasındaki etkileşimlerin doğrudan bir sonucudur. Bununla birlikte bu bireyler yalnızca davranışları ve kişisel yönleriyle açıklanamayacak bazı niteliklere sahiptir. Ayrıca her ilişkinin hem söz konusu ilişkiye etki eden hem de ondan karşılıklı olarak etkilenen, birbirine bağlı karmaşık bir ilişkiler ağı içinde meydana geldiğini belirtmek önemlidir. Bu model tarafından önerilen teorik çerçeveye göre ilişkiler çeşitli

boyutlarda tanımlanabilir ve karakterize edilebilir. Söz konusu boyutlar, etkileşimlerin içeriği, çeşitliliği ve kalitesinin yanı sıra bu etkileşimlerin göreceli sıklığı ve kalıplarından kaynaklanan özellikleri de kapsamaktadır. Buna ek olarak ilişkiye dahil olan bireylerin davranışlarındaki karşılıklı tamamlayıcılık ve benzerlik ile birlikte kendileri ve ilişki partnerlerine ilişkin algıları da dikkate alınmaktadır. Ayrıca, bu algıların idealize edilmiş kişilik ve ilişki kavramlarıyla uyumu ve bireylerin ilişkinin devamlılığı ve büyümesine olan bağlılıkları da göz önünde bulundurulur. İlişkiler bu boyutlar temelinde etkilenir ve şekillenir. Sternberg'e (1999) göre, bir ilişki en az bir boyut ya da aynı anda birden fazla boyut sergileyebilir.

2.1.4. Nöropsikolojik Açıklamalar: Aşkın Beyin Kimyası

Sevgi herhangi bir teori ya da kavramla tekil olarak açıklanmaya meydan okuyan çok yönlü bir insani duygudur. Sevgi hastalıklarla ilgili olarak önleyici ve iyileştirici özelliklere sahiptir. Araştırmalar beyindeki bazı biyokimyasal maddeler ile aşk deneyimi arasında bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Bu açıdan bakıldığında romantik duygular geliştirme olgusu kalıtsal faktörlerin, hormonal etkilerin ve psikolojik karşılaşmaların karmaşık bir etkileşimi olarak anlaşılabilir. Bu unsurların bir araya gelmesi uyumlu bir partnerin belirlenmesi için içsel bir pusula görevi görür. Bu içsel yönler genellikle "aşk haritaları" olarak adlandırılır. Çeşitli kimyasal ipuçları, bireylere karşı aşk duygularını ortaya çıkarma yeteneğine sahiptir. Fisher'a (2004) göre, hormonal bir perspektiften bakıldığında, romantik aşkın fizyolojik göstergeleri arasında yanakların kızarmasıyla sonuçlanan kan akışının artması, kalp atış hızının yükselmesi ve avuç içlerinde terleme yer almaktadır. Aşık olma deneyimi çoğunlukla beynin hipotalamus bölgesinden kaynaklanan çok sayıda kimyasalın salınmasına atfedilen vücuttaki fizyolojik değişiklikler olarak ortaya çıkar. Fischer (2004) bireylerin romantik aşkı dopamin, oksitosin, vazopressin, testosteron ve adrenalin gibi karmaşık hormonal etkileşimlerin bir sonucu olarak yaşadıklarını ileri sürmektedir.

Romantik aşk sırasında, nörokimyasallar hipotalamus tarafından salgılanır ve daha sonra beynin hipofiz bölgesine iletilir. Bu iletişim hipofiz bezinin kendi hormonlarını kan dolaşımına aktarımını sağlar (Fisher, 2004). Bu aşamayı takiben, cinsel aktiviteyle ilişkili hormonlar hızla kan dolaşımına katılır. Aşkı deneyimleyen bir bireyin kalp atış hızının artması ve terleme gibi fizyolojik tepkileri adrenalin salınımına bağlanabilir. Buna karşılık dopamin romantik aşk

halindeki bireylerin deneyimlediği ısrarcı düşüncelere ve yoğun duygusal bağlılığa katkıda bulunan bilişsel süreçlerde çok önemli bir rol oynar. Araştırmalar yakın zamanda yoğun romantik aşk yaşamış bireylerin beyin yapılarında dopamin üreten nöronların aktivasyonunun arttığını göstermiştir. Reddedilen bireylerin beyinlerindeki dopamin moleküllerinin azalmasının, yaşadıkları sorunların altında yatan neden olduğuna inanılmaktadır. Oksitosin ve vazopressinin romantik bağlılığın bağımlı aşaması boyunca etkili olduğu bulunmuştur. Oksitosin doğum süreci boyunca salgılanır ve anne-bebek ilişkisinin kurulmasını kolaylaştırmada önemli bir role sahiptir (Fisher, 2004).

Genellikle feromon olarak bilinen kimyasal cinsel çekicilerin bu sürece aktif olarak katıldığı bilinmektedir (Hatfield, 1988). Erkek derisinde doğal olarak bulunan androstenol olarak bilinen molekülün kadınlar için çekici bulunan çekici bir kokuya sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte bu özel molekül kadınların yumurtlama döneminde olmadığı durumlarda caydırıcı bir etki göstermektedir. Rafal ve diğerlerinin (2006) bulgularına göre androstenol diğer birçok hayvan türünde tanımlanmadan önce ilk olarak erkek domuzlarda ve insanlarda keşfedilmiştir. Araştırmacılar ayrıca androstenolün GABAA reseptörleriyle işlevsel benzerlikleri olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, yumurtlamadan sonra kadınlar tarafından üretilen vajinal bir salgı olan kopulinler erkeklerde çekiciliği ortaya çıkarır ve testosteron seviyelerinde artış da dahil olmak üzere erkeklerde hormonal değişikliklere neden olur. Grammer ve Jütte (1997), bir grup kadın üniversite öğrencisine art arda iki gece giyilmek üzere bir gecelik verilen bir deney gerçekleştirmiştir. Daha sonra, erkek katılımcılara giysiyi kokusal olarak değerlendirmeleri talimatı verilmiştir. Erkek katılımcılara ise daha önce giyilmemiş gecelikler sunulmuş ve koklamaları istenmiştir. Sonuç olarak erkek katılımcılar kadın bireylerin giydiği geceliklere karşı daha yüksek düzeyde bir çekim sergilemiştir. Bu keşif kopülinlerin önerilen rolleri için bilimsel destek olarak sunulmuştur. Feromonların etkisini destekleyen ampirik veriler de keşfedilmiştir. Kalıcı ortaklıklar bağlamında, ilgili bireyler arasında bir bağ kurma süreci gerçekleşir. Bu aşamada, romantik bir partnere yakınlık, beyinde endorfin salgılanmasını sağlayarak güvenlik ve huzur duygularına yol açmaktadır (Lübke, Hoenen ve Pause, 2012). Oksitosin salgılanması fiziksel temasın gerçekleşmesiyle tetiklenir ve cinsel tatmin ve orgazm deneyimiyle bağlantılıdır. Sinding ve diğerleri (2011) koku kombinasyonlarının duyuşsal, bilişsel ve davranışsal sonuçlarını araştırmak için yenidoğan tavşanları içeren bir deney yürütmüştür. Koku karışımlarının tavşan

yavrularının algısal sistemine dahil edilmesinin, insanlara benzer şekilde, esnekliği artırdığı keşfedilmiştir.

Beyin görüntüleme tekniklerini kullanan nörolojik araştırmalar, insan beyninin yakın duygusal bağları olan bireylerin yaşadığı acıya yanıt olarak kısmi aktivasyon gösterdiğini ortaya koymuştur (Singer vd., 2004). Singer ve diğerleri tarafından yürütülen bir çalışmada, romantik bir ilişki içinde olan 16 çiftin nöral tepkileri incelenmiştir. Her çiftteki kadın katılımcı kontrollü bir ortamda manyetik rezonans görüntüleme (MR) prosedürüne tabi tutulmuştur. MR seansı sırasında, katılımcının beyin aktivitesi, ya kendi eline ya da partnerinin eline uygulanan kısa bir elektrik şoku yaşanırken izlenmiştir. Gerçekleştirilen deneyde kadın katılımcının erkek katılımcıyı gözlemlemesini önlemek için görsel algısı kısıtlanmıştır. Bununla birlikte kadın katılımcı oda içerisinde şokların kendisine mi yoksa partnerine mi uygulanacağı ve şokların yoğunluğu da dahil olmak üzere elektrik şoklarının tahsisine ilişkin bilgileri gösteren bir ekranı görüntülemesine izin verecek şekilde konumlandırılmıştır. Önemli bir uyarının uygulanması üzerine kadın beynin limbik bölgesinde bulunan ve duygusal işleme ile ilişkili olduğu bilinen ağrı bölgesinde aktivasyon sergilemiştir. Bununla birlikte eşinin önemli bir şoka maruz kalacağını öğrendiğinde kadının beyninin ağrı bölgesi bir kez daha aktive olmuştur. Singer ve diğerleri (2004) tarafından yürütülen çalışmada özellikle ağrının öznel deneyimine ve ağrının zihinde canlandırılmasına odaklanılarak, ağrı algısıyla ilişkili beyin bölgelerinin aktivasyonu incelenmiştir. Araştırmacılar bu beyin bölgelerinin hem bireyler kişisel acı yaşadıklarında hem de partnerlerine acı çektirdiklerini gözlemlediklerinde aktive olduğunu bulmuşlardır.

Sonuç olarak, beyindeki bazı biyokimyasal maddelerin aşk deneyimi ile korelasyon gösterdiği ve beyin derin bir duygusal bağın paylaşıldığı bir bireyin sıkıntısını hissetme kapasitesine sahip olduğu ileri sürülebilir. Bu açıdan bakıldığında aşk sürecinin kalıtsal faktörler, hormonal mekanizmalar ve psikolojik deneyimlerden etkilendiği ileri sürülebilir.

2.1.5. Aşka Gelişimsel Bakış Açısı: Ergenlik ve Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler

Birey olmanın geliştirilmesi genç gelişiminin önemli bir yönüdür. Birey olmak çocukluk döneminde başlayan, ergenlik döneminde daha önemli hale gelen ve çeşitli yaşam evrelerinde tekrar tekrar ortaya çıkma eğilimi gösteren bir gelişimsel dönüm noktası olarak kabul edilmektedir.

Ayrıca Casper ve Bianchi (2002) tarafından vurgulandığı üzere, özerkliğin tesis edilmesi ergenlik döneminde çok önemli bir gelişimsel dönüm noktası olarak kabul edilmektedir.

Ergenlik döneminde bireyler, çocukluk döneminde yaygın olarak gözlenen güven durumundan, ergenlikle yaygın olarak ilişkilendirilen bir özellik olan bağımsızlık durumuna geçiş yaparlar (Casper ve Bianchi, 2002). Ergenlerde gözlemlenen bağımsızlık eğilimi, kendi cinsiyetlerinden ziyade karşı cinsiyetten kişilerle aktif olarak arkadaşlık kurmaya çalıştıkları için kimlik keşifleriyle yakından ilişkilidir. Bu girişim sayesinde ergen, ilk romantik ilişkileri ile karşılaşmaya başlar. Birçok ebeveyn çocukları belirli bir yaşa gelene kadar onların flört faaliyetlerine kısıtlamalar getirmektedir. Ülkelerin çoğunda ergenlerin ebeveynlerinden veya yasal vasilerinden izin almadıkları sürece reşit olana kadar evlenmelerini yasaklamak gelenekseldir. Birçok topluluk ve alt kültürde genç bireylerin flört ilişkilerine girmelerinin yasaklandığı ve yetişkinliğe ulaştıklarında evlenmelerine izin verildiği görülmektedir (Arnett, 2000). Kimlik oluşturma olgusu, Arnett (2001) ve Lefkowitz, Bone ve Shearer (2003) gibi akademik çalışmaların da gösterdiği gibi, kişinin hayatının çeşitli yönlerini keşfetmesini ve müzakere etmesini kapsar. Her üç alanda da keşif ve karar verme süreçlerinin başlaması tipik olarak ergenlik boyunca gerçekleşirken bunların tezahürü beliren yetişkinlik döneminde daha belirgin hale gelir. Ergenlik bağlamında flört ilişkileri doğası gereği geçici olma eğilimindedir ve tipik olarak bir hafta ile bir ay arasında değişen kısa süreler boyunca devam eder. Beliren yetişkinlik evresinde ise romantik ilişkiler daha yüksek düzeyde yakınlık ve ciddiyet sergileme eğilimindedir. Genellikle danslar, toplantılar ve partiler gibi grup ortamlarında gerçekleşen ergenlik dönemindeki flört uygulamalarının aksine beliren yetişkinlik evresindeki flört, öncelikle çiftler arasındaki özel ortaklıklar etrafında döner ve yüksek düzeyde fiziksel ve duygusal yakınlığı kapsar. Arnett'e (2004) göre, cinsel ilişkiye girmek beliren yetişkinlik evresinde flört etmenin yaygın bir sonucudur. Ergenlik döneminde bireyler flört ilişkilerine girmekte ve "Şu anda kiminle birlikte olmaktan memnuniyet duyarım?" sorusu üzerine düşünmektedir. Buna karşılık, bireyler beliren yetişkinlik dönemine geçtiklerinde, "Hayatımın tamamını birlikte geçirmeyi düşündüğüm hayat arkadaşım hangi niteliklere sahip olmalı?" sorusuna odaklanmaya başlarlar. Daha açık bir ifadeyle, gençler ve beliren yetişkinler tarafından benimsenen bakış açılarının önemli farklılıklar sergilediği görülebilir (Arnett, 2001; Lefkowitz vd, 2003; Lefkowitz)

Toplumsal bir bağlam içinde bulunan ve çeşitli kişilerarası ilişkilerde bulunan yetişkin bireyler, kendilerine çekici gelen özelliklerin yanı sıra hoş gitmeyen ve rahatsız edici olan özellikler hakkında da bilgi edinirler. Ayrıca bireyler, kişiliklerini daha derinlemesine anlama arzusunu ifade edenler tarafından karakterlerinin değerlendirildiğini de algırlar (Shifren, Furnham ve Bauserman, 2003). Bireyler, başkalarının ilgisini çeken yönlerinin yanı sıra hoşnutsuzluk ve kızgınlık duyguları uyandıran yönleri hakkında da bilgi edinirler. Kimlik oluşumunu anlamadaki ilerlemelere rağmen beliren yetişkinlik dönemindeki aşk ve iş deneyimleri sürekli olarak olumlu sonuçlarla sonuçlanmamaktadır. Arnett'e (2000) göre, bireylerin romantik ilişkiler bağlamında karamsarlık ve reddedilme duygularıyla karşılaşmaları nadir değildir. Beliren yetişkinlik evresinde genç kadınlar romantik partnerleriyle aşk ve cinsellik konularına ilişkin tartışmalara girmeye daha fazla eğilim göstermekte ve bu diyaloglarda artan sıklık, rahatlık ve açıklık sergilemektedir. Bunun aksine erkek bireyler bu konularda daha az sıklıkta daha az açık ve daha az rahat tartışmalara girme eğilimindedir (Shifren, Furnham ve Bauserman, 2003). Lefkowitz, Bone ve Shearer'a (2003) göre bilimsel kanıtlar ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinde bireyler arasındaki tartışmaların sıklıkla cinsel ilişki ve cinsel sağlıkla ilgili konular üzerinde döndüğünü göstermektedir.

2.2. Suçluluk ve Utanç

Duygular, günlük yaşamımızda çeşitli amaçlara hizmet eder; önemli olaylara dikkat çekmemizi sağlar ve bizi harekete geçirecek şekilde motive eder. Bu duygular sayesinde, belirli durumlara karşı duygusal tepkiler geliştirebiliriz (Lerner vd., 2015). Özellikle olumsuz bir olay yaşandığında, duygular bu sorunu fark etmemize, anlamamıza ve uyum sağlamamıza yardımcı olur (Lerner vd., 2015). Suçluluk, utanç, mahcubiyet ve gurur duyguları; "öz-bilinçli duygular" ailesinin üyeleridir ve öz-düşünme ile öz-değerlendirme süreçleriyle ortaya çıkar. İnsanların kendi özellikleri ya da davranışlarına verdikleri tepkileri içeren öz-değerlendirme, bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Bu duygular, kişinin kendine dair değerlendirmelerini ve geri bildirimlerini içerir (Tangney, 2005).

Öz-bilinç duyguların, örneğin gurur ve utanç, ortaya çıkabilmesi için kişinin kendi ideal benliğiyle yaşayıp yaşamadığını fark etmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, öz-bilinç duygular, bilişsel gelişimin daha ileri aşamalarında görülür. Öz-değerlendirme süreçlerini tetiklemeyen duygular ise, temel duygular olup öz-bilinç içermez. Örneğin, korku hissedebilmek için bir durumu

tehlikeli olarak algılamak yeterlidir; ancak suçluluk duygusu, toplumsal normların farkında olmayı ve bu normları içselleştirmeyi gerektirir. Bu süreçler, bilişsel faaliyetlerle doğrudan ilişkilidir. Temel duygular daha yaşamsal işlevlere sahipken, öz-bilinç duyguların merkezinde sosyalleşme ihtiyacı bulunur (Motan, 2007). Öz-bilinç duygular, insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını düzenlemede önemli bir rol oynar; başarı ve görev bilinciyle daha çok çalışmayı, sosyal ilişkilerde ise ahlaki olarak uygun davranmayı teşvik eder (Tracy ve Robins, 2007).

Suçluluk ve utanç, kişinin benliğini ve davranışlarını toplumsal açıdan etkilediği için ahlaki duygular olarak değerlendirilir. Bireyin, başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığını değerlendirmesi, zihin okuma ve empati kurma gibi bilişsel süreçlerin gelişimine de katkı sağlar (Yelubayev, 2023). Utanç duygusu, uygunsuz bir durumun veya eksikliğin toplum içinde ortaya çıkması ve bu durumun kabul görmemesi sonucu ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. Suçluluk duygusu ise, ahlaki normlara aykırı bir durum karşısında gösterilen vicdani bir tepkidir. Her iki duygu da bir davranış veya ihlal sonucunda oluşabilir, ancak utançtaki süreç suçluluğun ötesine geçer (Tunc & Candemir, 2023).

Utanç ve suçluluk arasındaki fark, davranışsal ve karakteristik açıdan kendini suçlama ayırımına benzetilmiştir. Kendini suçlamanın uyumlu ve uyumsuz iki türünden bahsedilebilir (Reddy, 2023). Uyumlu suçlama, kontrol odaklı bir tepkiyi, uyumsuz suçlama ise kendini küçümseyen bir tepkiyi temsil eder. Bu iki tür arasındaki temel fark, suçlamanın odak noktasıdır (Deniz, 2014). Bireyler, geçmişteki bir davranışları nedeniyle kendilerini suçlayabilirler (davranışsal kendini suçlama) veya neden böyle bir insan olduklarını düşünerek karakterlerinde hata bulabilirler (karakter açısından kendini suçlama). Karakter açısından kendini suçlama, tıpkı benliğin bütününe odaklanan utanç gibi; içsel, genel, kontrol edilemeyen ve istikrarlı niteliklerle ilgili bir durumdur. Davranışsal kendini suçlama ise, içsel, belirli, kontrol edilebilir ve daha az istikrarlı nitelikleri kapsar ve bu da suçluluk duygusunu açıklar (Breitenbecher, 2006). Utançta hatalı davranış, kusurlu bir benliğin yansıması olarak görülür (Örneğin: "O korkunç şeyi yaptım, bu yüzden değersizim, beceriksizim, kötüyüm."). Bu durum, benliğin acı verici bir değerlendirilmesi sonucunda değersizlik ve güçsüzlük duyguları yaratır ve kişi kendisini küçük hisseder (Tilghman-Osborne, 2008). Utanç duygusunda kontrol hissi daha azdır ve bireyin benlik duygusu ile öz yeterliliği zedelenir. Utanç yaşayan kişi, kendisini izleyici önünde teşhir ediliyormuş gibi hisseder ve saklanma, görünmez olma isteği duyar. Utançta hissedilen maruz kalma ve onaylanmama duygusu, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları çevresindeki diğer kişilere

yönlendirmesine yol açabilir. Utanç, benliğin kusurlu yanlarını içselleştirmiş bir gözlemci olarak diğer kişiler önünde ifşa edilmesiyle ortaya çıkar ve kişi hem gözlemci hem de gözlemlenen olarak kendini değersiz ve kınanacak biri olarak görür (Chao vd., 2011)). Suçluluk duygusu ise benlik kavramını doğrudan etkilemediği için utançtan daha az acı verici ve daha az yıkıcıdır. Suçluluk duygusunda da acı hissedilse de, vicdan azabı ve pişmanlık daha belirgindir. Suçluluk durumunda kişi hatasına odaklanır ve farklı açılardan tekrar değerlendirir, farklı davranmış olmayı ve hatasını düzeltmeyi ister. Utanç, geri çekilmeyi motive ederken, suçluluk itiraf etme, özür dileme ve telafi etme isteğini doğurur (Rodogno, 2008).

2.2.1. Suçluluk

Suçluluk duygusu, sözlükte "kişinin hata yaptığını veya kuralları çiğnediğini fark ederek kendini suçlu hissetmesi" olarak tanımlanır (Ghorbani, 2012). Bu duygu, öz-bilinçli duygular ailesinde yer alır ve bağlarımızı güçlendiren, işbirliğini destekleyen, sosyal açıdan onarıcı davranışları teşvik eden bir duygu olarak öne çıkar (Tangney, 2005). Suçluluk duygusunda benlik olumsuz değerlendirmenin merkezi değildir; daha çok yapılan veya yapılmayan eylemler odak noktasındadır (Miceli & Castelfranchi, 2018). Bir başka deyişle, kişinin hissettiği endişe, benliğinden ziyade belirli bir davranış veya başarısızlıkla ilişkilidir. Olumsuz değerlendirme ve derinlemesine inceleme, utançtan farklı olarak, davranışa yöneliktir. Yanlış olduğu düşünülen davranış nedeniyle gerilim ve pişmanlık hissedilebilir. Suçluluk duygusunun yaşandığı süreçlerde, olumsuz değerlendirme tüm benliğe genellenmez. Kişi, davranışın yanlış olduğunu düşünebilir ve kınayabilir; ancak benlik durumu daha az zarar görerek atlatabilir. Suçluluk duygusu yaşanırken oluşan gerilim, pişmanlık ve vicdan azabına karşılık; özür dileme, telafi etme ve zararı onarma gibi yapıcı eylemlerle yönelme eğilimi vardır (Tangney vd., 1996a).

Suçluluk, utanca kıyasla daha yapıcı ve düzenleyici bir duygu olarak görülse de bazen kronik, abartılı veya çarpıtılmış suçluluk duyguları da ortaya çıkabilir. Bu durumun nedenleri arasında, içselleştirilmiş normlarla tutarsız olan geçmiş davranışlara odaklanma, suçluluk ve utanç duygularının iç içe geçmesi veya kişinin telafi arayışının sonuçsuz kalması yer alır (Tangney vd., 2007). Suçlu hissetme eğilimi yüksek olan kişiler, benlik değerlendirmesi yerine durum değerlendirmesine yatkın oldukları için başkaları tarafından yapılan somut ve düzeltilebilir ihlallere öfke ile tepki gösterebilirler. İnsanlar hataları karşısında sorumluluk aldıklarında ve hatalarını kabul edip, hatanın büyüklüğüne uygun bir telafi planı geliştirdiklerinde, suçluluk

duygusunun faydalı ve teşvik edici gücünü kullanabilirler (Tunc ve Candemir, 2023). Suçluluk hissedenden bireylerde, sorumluluğu kabul etme eğilimi, kişilerarası öfke ve düşmanlık eğiliminde azalmaya yol açabilir. Suçlu hissetme eğilimi yüksek olan bireylerin, suçlu hissetme eğilimi düşük olan akranlarına kıyasla daha az saldırgan davranışta buldukları gözlemlenmiştir (Cohen vd., 2012; Covert vd., 2003). Farklı yaş gruplarından insanlar üzerinde yapılan birçok bağımsız çalışma, suçlu hissetme eğilimi yüksek bireylerin genellikle empatik özelliklere sahip olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir (Abbate vd., 2022).

2.2.2. Utanç

Utanç duygusu, "kusurlu duruma düşmekten veya kendini öyle görmekten ileri gelen eziklik duygusu, utanma duygusu, hicap" olarak tanımlanır (Tangney vd., 1996b). Bu duygu, yaygın olarak bilinse de tanımı ve açıklanması konusunda farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Kinston (197183), içselleştirilmiş "öteki" kavramı ile utancı, toplumda onaylanmama üzerine ortaya çıkan bir duygu olarak açıklamış ve benliğin kendini olumsuz değerlendirmesinden kaynaklandığını belirtmiştir. Scheff (2003), utancın sosyal anlamda onaylanmama durumunda rol odaklı ortaya çıkabileceğini ifade ederken, Gee & Copeland (2023) ise utancı tikslenme kaynaklı bir duygu olarak tanımlamışlardır.

Utanç hissedildiğinde, kişinin dikkati tüm benliği üzerindedir. Yaşanan bazı başarısızlıklar veya hatalı davranışlar, benliğin genel bir kusurunun yansıması olarak algılanır. Benliğin olumsuz değerlendirilmesi ve bu durumun acı verici bir biçimde incelenmesi, çekingenlik ve kendini küçük hissetme duygularına yol açar (Tangney vd., 2007). Genelleştirilmiş utanç eğilimi dışında, duruma özgü yaşanan utanç duygusu da olabilir. Bireyin düzeltilmesi gereken kişisel eksikliklerinde utanç duygusunun yarattığı acı, kişinin önceliklerini ve değerlerini gözden geçirmesine ve vicdan muhakemesi yapmasına yol açabilir. Bu durumda, savunma mekanizmaları kullanmadan iç gözlem yaparak kendini onarmaya yönelik adımlar atılmalıdır (Tangney, 1999).

Klinik gözlemler ve bazı ampirik bulgular, utanç hissedenden kişilerin duygularını yönetmek için aktif ve pasif olmak üzere en az iki seçeneğe sahip olduğunu göstermektedir: Pasif olan seçenekte geri çekilme (utanç hissedilen durumdan saklanma, küçülme) yer alırken, aktif olan seçenekte kişi öfkesini başkalarına yönelterek zedelenmiş benliğini onarmaya çalışır (Turner ve Husman, 2008). Bir başka deyişle, utanç hissiyle birlikte yaşanan düşmanca duygular başlangıçta içe yöneltilirken, bazen kendini koruma amacıyla dışa yönlendirilebilir ve bu şekilde kişi

hayatındaki kontrol ve üstünlük duygusunu yeniden kazanmaya çalışır. Baykara & Alban (2018) de öfkenin benlik dışına yönlendirilmesini, utanç nedeniyle hissedilen benlik zedelenmesi sonrası kontrolü yeniden kazanma isteği duyulan bir savunma mekanizması olarak açıklar.

Utanç eğilimi arttıkça daha fazla öfke yaşandığı gözlemlenmiştir (Hejdenberg & Andrews, 2011; Zhu vd., 2018). Öfke duygusu ve saldırganlık eğilimi her zaman utanç duygusundan kaynaklanmasa da utancın bu bütünlüğün bir parçası olabileceği ifade edilmektedir (Pivetti vd., 2015). Öfke sonucunda ortaya çıkan uyumsuz tepkilere müdahale ederken utanç ve değersizlik duygularını dikkate almak, öfke ile baş etme sürecinin daha etkili olmasını sağlar (Velotti vd., 2016). Örneğin, utanç temelli öfke ve saldırganlık yaşayan bireyleri daha fazla utandırabilecek yöntemlerden kaçınmak, öfkenin sürmesini engellemek açısından önemli görülmektedir (Tangney vd., 1996b).

2.2.3. Suçluluk ve Utancın Farklı ve Benzer Yönleri

Suçluluk ve utanç hissetme eğilimi kişilerarası düşmanlık ve saldırganlığın düzenlenmesinde temel ahlaki duygular olarak kabul edilmekte ve bu duyguların sosyal açıdan uyumsuz davranışları önlemede birlikte önemli rol oynadıkları belirtilmektedir (Wallace, 2013). Araştırmalar, suçluluk ve utanç alt ölçekleri arasında yüksek korelasyon olduğunu ve bu iki duygunun sıklıkla birlikte yaşandığını ortaya koymaktadır (Lutwak vd., 2001; Passanisi vd., 2015). Tangney ve diğerlerinin (1996b) çalışmalarında, katılımcılar utanç ve suçluluk yaratan olayları benzer şekilde değerlendirmiş; ahlaki ihlal, ciddiyet, algılanan sorumluluk ve öngörülebilirlik açısından bu duyguların benzer olduğunu belirtmişlerdir.

Utanç ve suçluluk arasındaki ayırım, ilk olarak Lewis (1971) tarafından ortaya konmuş ve Tangney tarafından detaylandırılmıştır. Lewis'e (1971) göre, utanç doğrudan benlikle ilgiliyken, suçluluk kişinin yaptıkları veya yapmadıklarıyla ilgilidir. Çeşitli ampirik çalışmalar, utancın suçluluktan daha acı verici bir deneyim olduğunu göstermiştir (Brookes, 2019; Ghorbani vd., 2012). Çocuklar, ergenler, üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, suçluluk duygusunun utançtan daha ahlaki ve yapıcı bir duygu olduğunu ortaya koymuştur (Cohen vd., 2012; Nelissen vd., 2013).

Utanç duygusu yaşayan bireyler, başkaları tarafından yoğun bir şekilde incelendiklerini ve başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine odaklandıklarını hissetmişlerdir (Tangney vd., 1996b). Suçluluk duygusunda ise, kişinin davranışının başkaları üzerindeki etkisine daha fazla

odaklanma eğilimi vardır (Ketelaar & Tung Au, 2003). Ayrıca, utanç ve suçluluğun saldırganlık üzerindeki etkileri farklıdır (Broekhof vd, 2021). Utanç, belirgin fizyolojik değişimlerle ve tiksindirici bir eylem olarak algılanırken suçluluk daha yapıcı eylemlerle ilişkilidir (Gilbert, 2003).

Utanç, kaçınma davranışı ile bağlantılı olup, bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi ve savunmacı bir öfke yaşamasına yol açar. Bu öfke genellikle uyumsuz ve yapıcı olmayan tepkilere neden olur (Sedighimornani, 2018). Buna karşılık, suçluluk duygusu sorumluluğu kabul etme ve özür dileme isteğiyle ilişkilidir. Suçluluk hisseden bireyler, yapıcı eylemleri tercih eder ve kişilerarası öfke ve düşmanlık eğilimlerinde azalma gösterirler (Howel vd., 2012).

Utanç duygusu yaşayan bireyler, kendilerine karşı öfkeli ve iğrenmiş hissederken, başkalarının da kendilerine öfke duyduğuna inanırlar (Giner-Sorolla & Espinosa, 2010). Suçluluk duygusuna eğilimli bireyler ise, karşılarındaki kişiyi veya kendi rollerini bilişsel olarak yeniden değerlendirebilirler (Orth vd., 2010). Bu nedenle, suçluluk ve utancın, bireyin sosyal ve duygusal yaşamında farklı roller oynayan iki ayrı duygu olduğunu söylemek mümkündür.

2.2.4. Suçluluk ve Utancın Ölçülmesi

Literatürde utanç ve suçluluk kavramlarının nasıl tanımlanacağı konusunda bir fikir birliği olmaması, bu duyguların ve bu duyguları yaşama eğiliminin ölçülmesi sorununu da beraberinde getirmektedir. Kavramsallaştırma sürecine dayanan teorik perspektiflere bağlı olarak, bu yapıların ölçüm araçları farklılık göstermekte ve aynı yapı ile ilgili çelişkili bulgulara yol açmaktadır. Günümüzde, suçluluk eğilimi, utanç eğilimi veya her ikisini değerlendirmek için geliştirilen ölçüm araçlarının sayısı yirmiye aşmaktadır (Tignor & Colvin, 2016). Bu iki yapıdan sadece birini dikkate alarak geliştirilen ölçüm araçları, özellikle ilk dönemlerde ortaya çıkanlardır (Buss & Durke, 1957; Cook, 1989; Kugler & Jones, 1992). Tangney'e (1996a) göre, bu ilk dönem ölçümlerinin çoğu, özellikle sadece suçluluk eğilimini değerlendirenler, utanç ve suçluluğu ayırt edememe hatasına düşmekte ve bu nedenle utanç ve suçluluğun farklı etkilerini araştırmada ölçüm aracının faydasını sınırlamaktadır. Bu iki duygunun ayrımının önemini kabul görmesinden sonra, hem suçluluk eğilimini hem de utanç eğilimini aynı anda değerlendiren ölçümlerin sayısı artmıştır. Suçluluk ve utanç eğilimini eş zamanlı olarak değerlendiren ölçümler, kontrol listesi, senaryo tabanlı ve durumsal ölçümler olmak üzere üç kategoriye ayrılabilir.

2.2.4.1. Kontrol Listesi Ölçümleri

Kontrol listesi formatında, katılımcılara suçluluk ve utançla ilgili bazı sıfatlar sunulur ve bu sıfatların veya duygusal deneyimlerin kendilerini ne derece temsil ettiğini değerlendirmeleri istenir. Örneğin, yaygın olarak kullanılan kontrol listesi formatındaki anketlerden biri, Harder ve Lewis (1987) tarafından geliştirilen Kişisel Duygular Anketi'dir. Bu anket, katılımcılardan “pişmanlık” gibi suçluluk eğilimi ve “aşağılanma” gibi utanç eğilimi ifade eden duygusal deneyimleri ne derece yaşadıklarını değerlendirmelerini ister. Kontrol listesi ölçümleriyle değerlendirilen suçluluk eğiliminin yapı geçerliliği, Lewis'in (1971) tanımladığı, belirli bir eylemi değerlendirmek yerine benlik hakkında genel atıflar yapmayı içeren ve utanç yaratan öz-değerlendirme sürecini taklit ettiği gerekçesiyle sorgulanmıştır (Tangney & Dearing, 2002). Bu nedenle, özellikle suçluluk eğilimini değerlendirirken, kontrol listesi formatında tasarlanmış bir anket seçmek sorunlu olabilir (Taherdoost, 2022). Ayrıca, bu anketlerin geçerliliği, katılımcıların sunulan ve utanç ile suçluluk duygusal deneyimiyle ilgili olan tanımlayıcıları doğru bir şekilde ayırt edebilme yeteneklerine bağlıdır. Ancak, çoğu insan utanç ve suçluluğu ayırt etmekte zorlanır (Miceli, & Castelfranchi, 2018)) ve iki duyguyu aynı anda yaşadıklarında, bu birleşik duygusal deneyimi genellikle “suçluluk” olarak adlandırma eğilimindedirler (Tunc & Candemir, 2023).

2.2.4.2. Senaryo Ölçümleri

Senaryo tabanlı formatta, katılımcılara günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri hipotetik durumlar sunulur ve bu durumlara bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde tepki verme olasılıklarını değerlendirmeleri istenir (Gagnon vd., 2013). Suçluluk ve utanç eğilimini değerlendirmek için en yaygın kullanılan senaryo tabanlı ölçüm aracı, Öz Bilinçli Duygular Testi'dir (TOSCA-3, Tangney vd., 2000). Bu test, 16 senaryodan ve her senaryo için verilebilecek 4 olası tepkiden oluşur. Örneğin, bir iş arkadaşının yaptığı bir hata nedeniyle suçlandığı bir senaryoda, "sessiz kalıp iş arkadaşından kaçınma" ve "üzgün hissetme ve durumu düzeltme isteği" sırasıyla utanç ve suçluluk eğilimini gösterir.

Suçluluk ve utancı aynı anda ölçen senaryo tabanlı ölçeklerden biri Cohen ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği (SUEÖ)'dir. 16 maddeden oluşan bu ölçek bireylerin utanç ve suçluluk yaşama eğilimlerini değerlendiren bir öz-bildirim ölçüm aracı olarak tanımlanmaktadır. Ölçekte bulunan her madde, bir transgresyon senaryosu ile birlikte bu durumla ilgili olabilecek bir tepkiyi içermekte ve katılımcıların bu senaryolarda hissetme,

davranma veya düşünme olasılıklarını 7 dereceli bir ölçek üzerinde “çok olası”dan “çok olası”ya kadar değerlendirmeleri beklenmektedir. Ölçek, suçluluk eğilimi için negatif davranış değerlendirmeleri (NBEs) ve suçluluk onarıcı davranışları; utanç eğilimi içinse negatif öz değerlendirmeler (NSEs) ve utanç çekilme davranışlarını içeren dört alt ölçekten oluşmaktadır. Cohen ve diğerleri (2011), SUEÖ'nin şimdiye kadar geliştirilmiş diğer ölçüm araçlarına göre bazı avantajları olduğunu belirtmiştir. Öncelikle, bu ölçek, utanç ve suçluluğu ayırt eden iki teorik yaklaşımı, bir başka deyişle, kamuya açık ve özel ayırtımı ile öz ve davranış ayırtımı bir araya getiren ilk ölçüm aracıdır. SUEÖ'de, kamuya açık transgresyonları tanımlayan maddeler utanç eğilimini, özel transgresyonları içeren senaryolar ise suçluluk eğilimini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu seçim, kamu-özel ayırtımına dayanmaktadır. Ayrıca, SUEÖ utanç ve suçluluk eğilimlerini, negatif değerlendirmelerin kendine mi yoksa davranışa mı yönelik olduğuna göre ayırt etmektedir. İkinci olarak, SUEÖ, duygusal tepkilerin davranışsal tepkilerden ayrımının önemini de tanımaktadır. Bu ayırım, utancın maladaptif yanının öz değerlendirmeden kaynaklanmadığını, aksine kaçınma davranışlarının utancın maladaptif özelliklerinden sorumlu olduğunu göstererek alana önemli bir katkı sağlamaktadır. Kamu-özel ve öz-davranış arasındaki bu ayırım, utanç ve suçluluğun farklı boyutlarının adaptif ve maladaptif işlevlerini daha iyi anlamak için potansiyel katkılara işaret etmektedir (Topçu, 2019).

2.2.4.3. Durumsal Ölçümler

Utanç ve suçluluğu durumsal olarak ölçen ölçekler nispeten daha azdır. Bunlardan en çok bilinenlerden biri Izard'ın Duygu Ölçeğidir (1977), ki bu ölçeğin çeşitli uyarlamaları ve modifikasyonları mevcuttur. Marschall ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen Durumsal Utanç ve Suçluluk Ölçeği ise başka bir önemli ölçümdür. Bu ölçek, katılımcılara 5 maddelik utanç ve 5 maddelik suçluluk durumları sunar ve katılımcılar bu maddeleri 5'li likert ölçeğinde değerlendirir. Deneysel Utanç Ölçeği (Turner, 1998) de utanç ölçümünde kullanılan başka bir ankettir ve anlık utanma tepkisini, fiziksel, duygusal ve bilişsel bileşenlerini yakalamayı amaçlayan kısa bir soru formudur. Bu ölçek, utanmayı doğrudan isimlendirmez ve bu nedenle utanmayı rapor etmekten kaçınma eğilimini azaltabilir (Rüsch vd., 2007).

2.2.5. Suçluluk ve Utanç ile İlgili Araştırmalar

Tangney ve diğerleri (1992) çalışmalarında, utanç ve suçluluk eğilimlerinin psikopatoloji ile ilişkisini incelemişlerdir. İki ayrı çalışmada, 245 ve 234 üniversite öğrencisine çeşitli psikolojik envanterler uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, utanç eğilimi, genel psikolojik uyumsuzlukla güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Suçluluk eğilimi ise psikopatoloji ile sadece orta derecede ilişkili olup, bu ilişkiler tamamen utanç ve suçluluk arasındaki ortak varyansa atfedilmiştir. Ayrıca, utanç, depresif atribüsyon stilinin ötesinde, depresyonda önemli bir varyans açıklamıştır.

Stuewig ve McCloskey (2005) tarafından yürütülen boylamsal bir çalışmada, katılımcıların ergenlik dönemine kadar geçen 8 yıl boyunca yaşadıkları çocukluk dönemi kötü muamele biçimlerinin (örn. katı ebeveynlik, cinsel istismar, aile içi şiddete tanık olma) ve ergenlik dönemindeki ebeveynlik tarzlarının, ergenlerin utanç ve suçluluk duyguları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ayrıca, azalan suçluluk veya artan utanç duygularının ergenliğin son dönemlerinde suçlu davranışlar veya depresyon ile ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, çocukluk döneminde katı ebeveyn tutumlarının ergenlikte utanç eğilimi ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkiye ergenlik döneminde ebeveyn reddinin aracılık ettiğini göstermiştir. Reddedici ebeveynlere sahip ergenlerin, diğer gençlere kıyasla daha fazla utanç eğilimi gösterdiği ve suçluluk duygusunun azaldığı bulunmuştur. Ayrıca, iki yıl sonra ölçülen utanç eğiliminin daha yüksek depresyon ile ilişkili olduğu, suçluluk eğiliminin ise daha az suçlu davranışla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir.

Wolf ve diğerleri (2010), çalışmalarında, utanç ve suçluluk eğilimlerinin farklı durumlarda nasıl ortaya çıktığını anlamayı amaçlamışlardır. Çalışma kapsamında, utanç ve suçluluk eğilimlerini değerlendiren mevcut ölçekleri kullanarak iki çalışma yürütülmüştür. İlk çalışmada, katılımcılar çeşitli utanç ve suçluluk eğilimi envanterlerini tamamlamış ve faktör analizleriyle utanç eğilimlerinin bir faktörde, suçluluk eğilimlerinin ise ayrı bir faktörde toplandığı gözlemlenmiştir. İkinci çalışmada, olası hatalı davranışlar halka açık veya özel durumlarda kurgulanmış ve tepkiler, tipik "utanç eğilimli" (kendini olumsuz değerlendirme ve kaçınma davranışı) veya "suçluluk eğilimli" (davranışı olumsuz değerlendirme ve düzeltici yaklaşım) olarak sınıflandırılmıştır. Çalışma sonucunda, utanç ve suçluluk eğilimlerinin yalnızca tepkiler değil, aynı zamanda hatanın meydana geldiği bağlama (örneğin, kamuya açık veya özel) göre de değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Szzyner ve diğeri (2012) çalışmalarında, utanç eğiliminin kültürler arası farklılıklarını ve benzerliklerini adaptasyonist ve ekolojik bir yaklaşımla incelemişlerdir. Çalışma kapsamında, utanç eğiliminin, bireyin sosyal ekolojisinin özellikleri tarafından düzenlendiği öne sürülmektedir. Utanç, bireylerin itibarını zedeleyici bilginin yayılmasını önlemek için evrimleşmiş bir duygusal program olarak tanımlanmaktadır. Araştırmada, Japonya, Amerika Birleşik Devletleri ve Birleşik Krallık'ta arkadaşlara ve yabancılara karşı utanç eğilimi ve ilişkisel hareketlilik ölçülmüştür. Japon katılımcıların İngiliz ve Amerikalı katılımcılardan daha utanç eğilimli olduğu bulunmuştur. Düşük ilişkisel hareketlilik, arkadaşlara karşı daha yüksek utanç eğilimi ile ilişkilendirilmiştir; ancak Japon katılımcılar haricinde bu durum geçerli olmamıştır. Bu bulgu, utanç eğiliminin bireyin sosyal çevresinin belirli özelliklerine duyarlı olduğunu ve kültürel farklılıkların kısmen bu ilişkilerle aracılık edildiğini göstermektedir.

Woods ve Proeve (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta utanç, suçluluk, farkındalık ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, utanç duygusunun bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin tüm boyutlarıyla güçlü bir negatif korelasyona sahip olduğu, suçluluğun ise öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın bazı boyutlarıyla zayıf bir pozitif ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi, utançın öz-şefkat tarafından yordandığını ancak farkındalık tarafından yordanmadığını göstermiştir. Ayrıca, meditasyon yapma sıklığı arttıkça öz-şefkat ve farkındalığın arttığı, utançın ise azaldığı belirlenmiştir. Meditasyon sıklığı ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Johnson ve diğeri (2015) çalışmalarında, Çin anakarasındaki 200 genç yetişkin çiftin ikili verilerini kullanarak, utanç eğilimi ile yakın partner ilişkilerindeki bağlanma, uyumlu etkileşimler ve ilişki tatmini arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Sonuçlar, utanç eğiliminin daha güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları) ve daha az uyumlu etkileşimlerle (yapıcı problem çözme ve olumsuz etkileşimler üzerinden değerlendirilen) doğrudan bağlantılı olduğunu göstermiştir. Ayrıca utanç eğiliminin, hem erkek hem de kadın partnerlerde dolaylı olarak daha düşük ilişki tatminine yol açtığı gözlemlenmiştir. Konfüçyüsçü kültürlerde utanç önemli bir değer olarak görülse de, bu çalışma utanç eğiliminin günümüz ilişkilerinde olumsuz etkileri olabileceğine işaret etmektedir.

Candea ve Szentagotai-Tata, A (2018) meta-analiz çalışmalarında, utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve anksiyete semptomları arasındaki ilişkileri kapsamlı bir şekilde incelemişlerdir.

Çalışma, utanç ve suçluluğun psikolojik sorunlar, özellikle de anksiyete bozuklukları üzerindeki etkilerini sayısal olarak özetlemektedir. Araştırma, hem genel anksiyete semptomları (örn. farklılaşmamış anksiyete semptomları, kalıcı ve durumluk anksiyete) hem de bireysel anksiyete bozukluklarına özgü semptomlarla olan ilişkileri incelemiştir. Bulgular, utancın genellikle anksiyete semptomları ile suçluluktan daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, utanç eğilimi olan bireylerin anksiyete bozukluklarına karşı daha savunmasız olabileceğini düşündürmektedir. Çalışma, terapi süreçlerinde utancın ele alınmasının önemine vurgu yaparak, anksiyete bozukluklarının tedavisinde daha etkili yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Kaplanova ve Gregor (2019) çalışmalarında, suçluluk ve utanç eğilimlerinin flörtte sadakatsizlik algıları üzerindeki etkisini incelemiştir. Slovakya'dan 805 katılımcının verileri kullanılarak yapılan araştırmada, bireylerin flörtte sadakatsizlik davranışlarına yönelik tutumları, SUEÖ ve Flörtte Sadakatsizlik Algısı Ölçeği ile ölçülmüştür. Sonuçlar, suçluluk eğiliminin ve kısmen utanç eğiliminin, daha az hoşgörülü sadakatsizlik algıları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Yaş, suçluluk eğilimi ve cinsel sadakatsizlik algısı arasındaki ilişkide düzenleyici bir faktörken, cinsiyet ise kadınlar için olumlu, erkekler için olumsuz bir etkide bulunarak, yanıtıcı davranış algısına yönelik utanç eğilimini etkilemiştir.

Mendes'in (2021) çalışmasında, psikolojik esnekliğin utanç duyguları ile beden algısı ve düzensiz yeme arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışma grubu 226 ergenlik çağındaki öğrenciden oluşmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, utancın beden imajı ve düzensiz yeme ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizinde, utanç ile düzensiz yeme ve beden imajı arasındaki ilişkinin psikolojik esneklik tarafından aracılık edildiği bulunmuştur.

Zobel ve diğerleri (2024) çalışmalarında, patolojik narsisizm ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkide utanma eğiliminin rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda, narsistik kişilik bozukluğunun kırılabilir yüzü (zayıflık) ile intihar düşünceleri arasında güçlü bir bağlantı olduğu; utanma hissinin ise bu ilişkide aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Klinik örneklemede, narsistik kırılabilirlik ve kişiler arası utanma duygusu, intihar düşünceleri ile ilişkilendirilmiştir. Bulgular, özellikle kırılabilir narsistik eğilimlere sahip bireylerde yoğun utanma duygularının, intihar riskini artırabileceğini ve bu yüzden klinik çalışmalarda utanma yönetimi üzerinde durulması gerektiğini göstermektedir.

2.3. Romantik İlişkilerde Bağımlılık

Sosyal yaşamda insan etkileşimlerinin önemli bir bileşeni olan romantik ilişkilerde aşk kavramı, insan yaşamına sürekli duygular katan bir olgudur. Ancak, aşkın kimyasal doğası kabul görse de, genellikle patolojik yönü göz ardı edilmektedir (Redcay ve Simonetti, 2018). Romantik ilişkilerde bağımlılığın ortaya çıkması, sevgi ya da aşktan ziyade sağlıksız ilişki dinamiklerinden kaynaklanmaktadır. Çoğu zaman insanlar yaşadıklarını bu duygulara bağlasa da, gerçekte bağımlılık, partnerler arasındaki aşka değil, ilişkiye yöneliktir (Fisher vd., 2016).

Literatürde romantik ilişkiler olgunlaşmış ve olgunlaşmamış olarak ikiye ayrılır. Olgunlaşmış ilişkilerde ihtiyaç duyma, verme, romantizm, arkadaşlık ve yoldaşlık unsurları baskındır. Bu tür ilişkilerde kişiler arasında karşılıklı fayda ve sağlıklı bir büyüme süreci yaşanır (Bhargava, 2023). Olgunlaşmamış ilişkilerde ise bireylerin günlük yaşamlarına müdahale eden, tekrarlayan kontrol davranışları ve olumsuz sonuçlara yol açan durumlar söz konusudur. Bu olumsuzluklar genellikle ilişki bağımlılığı olarak adlandırılır (Vleioras vd., 2008).

İlişki bağımlılığı, madde bağımlılığı ve diğer bağımlılık türlerine benzer yapısal özellikler gösterir ve kişinin yaşamına etkisi değişkenlik arz eder. Bağımlı olunan partnerden ayrılmak, madde bağımlısının maddeden vazgeçmesi kadar zor olabilir (Earp vd., 2017). Madde bağımlılığının beyindeki ödül merkezine yönelik etkileri gibi, aşk da ödül merkezinin doğal bir tepkisini yansıtır. Ancak bazı kişiler için bu durum kontrolsüz hale gelebilir (Zou vd., 2016). Madde yokluğunda ortaya çıkan yoksunluk belirtileri gibi, sevilen kişinin yokluğunda da benzer ruhsal sıkıntılar yaşanabilir. Fenomenolojik açıdan bakıldığında, ilişki bağımlılığı duygudurum bozukluklarına benzetilebilir. Bağımlılık duyulan kişi ile birliktelik, hipomani benzeri bir coşku ve canlılıkla kendini gösterebilirken, bu kişiden yoksun kalmak depresif belirtilere ve uyku bozukluklarına yol açabilir (Reynaud vd., 2010). Yoksunluk belirtilerinin fiziksel görünümleri yerine, ilişki bağımlılığı duygusal ve fiziksel sonuçlar doğurur (Piper, 2015).

2.3.1. İlişki Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi

İlk defa DSM-I'de (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) bağımlı bir kişilik bozukluğu olarak tanımlanan ilişki bağımlılığı, başlangıçta pasif-agresif kişiliğin bir çeşidi olarak kabul edilmiştir. İlişki bağımlılığı, DSM-II'de kaldırılrsa da, 1980 yılında yayımlanan DSM-

III'te pasif-agresif kişiliğin bir çeşidi olarak değil de, bağımsız bir bozukluk şeklinde yeniden dahil edilmiştir. Bağımlı kişilik bozukluğu, DSM-III'te, kişinin kendine ait ihtiyaçları geri planda tutması ve özgüvendeki eksikliğe dayandırılmıştır (Ugurelli, 2024). Bu bağımlılık türü, DSM-IV ve DSM-V'te aynı tanı kriterleriyle yer almıştır. DSM-V'e göre, ilişki bağımlılığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde ortaya çıkıp, çeşitli ortamlarda kendini gösterebilen, yüksek ilgi beklentisi ve partnerden ayrılma korkusuyla karakterize edilen bir kişilik örüntüsüdür. İlişki bağımlılığı, kişilik bozuklukları C kümesinde yer alır ve aşağıdaki tanı kriterlerinden en az beşini karşılamalıdır (APA, 2013):

- Kişi, diğer insanların onayını almadan karar vermekte zorlanır.
- Kişi, hayatının önemli bölümlerinde sorumluluk almak yerine bu sorumluluğu başkalarına bırakmak ister.
- Kişi, sosyal reddedilme korkusu nedeniyle görüşlerini dile getirmekten kaçınır.
- Kişi, bir işe tek başına başlamaktan çekince duyar ve bir işi başlatmak için başkalarının desteğini arar.
- Kişi, kendi isteklerinden taviz vererek başkalarına destek ve bakım sağlamak için uygunsuz işlere gönüllü olur.
- Kişi, tek başına kalmaktan korkar.
- Kişi, sona eren bir ilişkiyi takiben, hızlı bir şekilde kendisine destek olacak yeni birini bulmak için yeni bir ilişki arayışına girer.
- Kişi, yalnız kalma endişesi taşır ve yaşamının büyük kısmında kendi kendine bakmak zorunda kalacağı düşüncesiyle meşgul olur.

Bağımlılık kavramı, öncelikle alkol ve madde bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılıklar ile literatürde tanınmıştır. 1950'lerde, bu duruma ek olarak ilişki bağımlılığı da literatüre girmiştir (Haylet, 2001). O dönemde ilişki bağımlılığı, kimyasal bağımlılığı olan eşin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve ilişkiyi devam ettirmek amacıyla farkında olmadan gösterilen bir çaba olarak tanımlanmıştır. Bir ilişkide bir tarafın bu kadar bağımlı olması, diğer tarafın kimyasal bağımlılığını artırmakta ve böylece ilişkide bir taraf kimyasal bağımlı, diğer taraf ise ilişki bağımlısı olmaktadır

(Demir-Uzun, 2021). Bu patolojik durumu açıklamak için, eşlerin birbirlerinin bağımlılıklarını karşılıklı olarak destekledikleri ve bu şekilde ilişkilerine anlam kattıkları söylenebilir. Diğer bir deyişle, ilişki bağımlılığı, kimyasal bağımlılığı olan biriyle yaşamayı psikolojik açıdan anlamlandıran bir durumdur (Vlaicu & Haidu, 2020).

Karşılıklı bağımlılık kavramı, belirli bir nedene dayanmaksızın bağımlı birey ile ona bakım sağlayan kişi arasında gelişen ve her iki tarafın bağımlılığını sürdüren sağlıklı bir ilişki türüdür. Patolojik olarak tanımlanabilecek bu ilişkide, bakım sağlayan kişi kendi ihtiyaçlarını geri planda tutarak bağımlı kişinin ihtiyaçlarını karşılar. Bu durum, bakım veren kişinin kendisini güçlü hissetmesine ve onay arayışına cevap bulmasına neden olur (Pryor & Haber, 2009).

Bazı araştırmacılar (Earp ve diğerleri, 2017; Fisher ve diğerleri, 2016; Roberts & Roberts, 2016), romantik aşkı bağımlılığın bir türü olarak görmektedirler. Romantik aşkın ilk safhaları ile bağımlılık arasında birçok ortak nokta bulunmuştur. Romantik partnerle karşılaşıldığında hissedilen heyecan, coşku ve sürekli partneri düşünme halleri, ilişkinin sona ermesiyle yerini uyuşukluk, depresyon, uyku bozuklukları, öfke ve iştah değişiklikleri gibi sorunlara bırakabilir. Bu semptomlar, hem kimyasal bağımlılıkta hem de romantik ilişkilerin başlangıç evrelerinde gözlemlenmektedir (Zou ve diğerleri, 2016).

2.3.2. İlişki Bağımlılığı Yüksek Olan Bireylerin Ayırt Edici Özellikleri

İlişki bağımlılığı yüksek olan bireyler genellikle zayıf bir benlik algısına sahiptirler ve kendilik algılarını başkalarının onlar hakkındaki görüşlerine dayandırır. Kendilerine yönelik olumlu bir imaj oluşturabilmeleri, başkalarının onayına bağlıdır. Başkalarından sevgi ve şefkat gördüklerinde kendilerini daha iyi hissederler ve bu durum, onları hızla bağımlı hale getirir (Bacon, 2014; Marks vd., 2011). Sevgi ve nezaket gördüklerinde duydukları memnuniyet, genellikle bu tür davranışları kendilerine gösterememeleriyle ilişkilidir. Bu bireylerin en büyük korkusu, ilişkilerinin bir gün sona erecek olmasıdır (Yıldız & Bahayi, 2014).

İlişki bağımlılığında, bağımlılığı inkâr etmek belirgin bir özelliktir. Birey, kendi bağımlılığını reddederek bu durumu yıllarca sürdürebilir. Bağımlı kişiler, yalnız kalma, duygularını ifade etme ve özellikle öfke ve risk alma konularında yoğun bir korku yaşarlar (Hanna, 2016). Bu bireylerde genellikle düşük benlik saygısı, kaygı ve korku gibi duygularla birlikte görülür. Sorunların çözümünde çaresizlik ve suçluluk hissi baskındır (Knee, 2008). İlişki

bağımlılığı geliştiren birçok kişi, kendini çıkmazda hissederek; ilişkilerinde bir çıkış yolu bulamasa da ilişkide kalmaya devam eder ve bu durum suçluluk hissetmelerine neden olur (Vlaicu & Aurica, 2020).

İlişki bağımlılığı olan bireylerde öfke potansiyeli yüksektir (Ellis & Malamuth, 2000). Öfke, insan yaşamında çok güçlü bir duygudur ve bazı insanlar bu öfkeyi yüksek sesle dışa vururken, diğerleri farklı yöntemlere başvurur. İlişki bağımlılığı olan bireyler, öfkeleriyle nasıl başa çıkacaklarını bilemezler (Fardis, 2005). Çoğu, öfkelerinin farkında olmadığı gibi, öfkelerini kabul de etmez. Dışa vurulamayan öfke, kişinin kendisine yönelir ve bu durum fiziksel ve psikolojik semptomların ortaya çıkmasına yol açabilir (Lancer, 2012).

2.3.3. İlişki Bağımlılığının Aşamaları

Karşılıklı bağımlılık, olumsuz ve sürekli semptomlarla karakterize edilen kronik bir ilişki biçimidir. Zamanla kötüleşen bu durum, müdahale edilmediğinde daha da karmaşıklaşır. Genellikle çocukluğun erken dönemlerinde, sağlıklı aile dinamiklerinin ve irrasyonel inançların hakim olduğu ortamlarda kök salar. Bu tür ortamlarda yetişen çocuklar, bağımlı ilişki kalıplarını erken yaşta öğrenirler ve bu kalıpları yetişkinlik dönemlerine taşırlar (Ozuak-Tunca vd., 2024). Literatür incelendiğinde, ilişki bağımlılığının genellikle üç aşamalı olarak ele alındığı görülmektedir (Lancer, 2017).

İlişki bağımlılığının ilk aşaması romantik bir ilişkinin başlangıç dönemine benzer. Bu aşamada, bağımlı birey partnerini memnun etme isteğiyle hareket eder ve bu çaba zamanla bağımlılığı artırır (Lancer, 2017). İlişkinin bu döneminde, bağımlı birey, partnerine olan bağımlılığını ve takıntısını fark etmeyebilir veya inkâr edebilir. Ayrıca, bu davranışlarını rasyonalize etmeye çalışarak kendi bağımlılığını göz ardı edebilir. Algılarımıza eleştirel bir gözle bakmak, sorunlu davranışları erken dönemde tespit etmek ve sağlıklı sınırlar belirlemek, bu döngüyü kırmak için önemli adımlardır (Atlam vd., 2023).

İlişki bağımlılığının ikinci aşaması olan orta dönem, artık ilişkinin romantik ve heyecanlı başlangıç aşamasının geride kaldığı, sorunların daha belirgin hale geldiği bir dönemdir (Lancer, 2017). Bu aşamada, ilişkinin tolere edilebilen tarafları azalır ve acı verici yanları daha da belirginleşir. Kaygı, suçluluk ve kendini suçlama duyguları yoğunlaşır (Shulman & Connolly,

2013). Hissedilen hayal kırıklığı artar ve bu, kızgınlık duygusunu tetikler. Sosyal çevreden, aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma eğilimi görülür ve bu izolasyon, duygusal ve fiziksel şiddet riskini artırır (Mushtaq, 2014). Bu aşamada ayrıca, alışveriş yapma, aşırı yeme veya iştah kaybı gibi başka bağımlılık davranışları da gelişebilir (Rosenberg & Feder, 2014).

İlişki bağımlılığının son aşaması olan ileri dönem, ilişkideki sorunların artık ciddi boyutlara ulaştığı ve sağlığı tehdit eden bir hale geldiği dönemdir (Lancer, 2017). Bu aşamada, uyku sorunları, sindirim problemleri, baş ağrısı, kas zayıflığı gibi fiziksel belirtiler görülür. Stresle bağlantılı birçok sağlık sorunu ortaya çıkar. Orta evrelerde ortaya çıkan bağımlılıklar, takıntılı davranışlara dönüşebilir ve alerjik reaksiyonlar veya kalp hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu fiziksel sorunların yanı sıra, düşük özgüven ve düşük özsaygı gibi ruhsal sorunlar da belirgin hale gelir (Ugurelli, 2024).

2.3.4. İlişki Bağımlılığında Risk Faktörleri

Literatür incelendiğinde ilişki bağımlılığında risk faktörü olarak cinsiyet, kişilik özellikleri, olumsuz aile yaşantısı, ailede alkol veya madde bağımlılığı unsuru, ebeveyn stilleri, ailede görülen ruhsal ve bedensel problemler, bağlanma stili, boşanma ve sağlık faktörlerinin ele alındığı görülmektedir.

2.3.4.1. Cinsiyet

İlişki bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda, kadınlar ve erkeklerin bu bağımlılığı farklı seviyelerde deneyimledikleri görülmektedir. Çalışmaların önemli bir çoğunluğunda, kadınların erkeklere oranla daha fazla ilişki bağımlılığı yaşadığı ortaya konulmaktadır (Cowan & Warren, 1994; Dear & Roberts, 2002; Panaghi vd., 2016).

Toplumsal normlar, erkeklerin ilişki bağımlılığı belirtilerini daha az yansıtmalarının bir nedeni olarak ön plana çıkmaktadır. Hawkins ve Hawkins (2014), erkeklerde ilişki bağımlılığı işaretlerinin kadınlara oranla daha az görülmesini bu normlarla açıklamaktadır. Cinsiyet eşitsizliği, geçmiş zamanlarda olduğu gibi günümüzde de birçok toplumda önemli bir sorun olarak varlığını sürdürmektedir. Kadınların iş gücüne yeterince dahil olmamaları, ekonomik dengesizlikler ve istihdam fırsatlarının kısıtlılığı, kadınların ekonomik açıdan bağımlı hale gelmesine neden olabilmektedir. (Bennet, 2024).

Ekonomik zorluklara ek olarak, tarih boyunca toplum tarafından şekillendirilen cinsiyet rolleri de kadınların ilişki bağımlılığına yatkınlıklarını artırmaktadır. Geleneksel aile yapılarında ve toplumlarda, kadınlardan daha bağımlı davranışlar sergilemeleri beklenmekte ve bu beklentiler ilişki bağımlılığının gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Tekin & Ancel, 2023).

Feminist teoriler, kadınların başkalarının ihtiyaçlarını karşılama arzularının patolojik bir durumdan ziyade, cinsiyet eşitsizliğinin bir sonucu olduğunu savunmaktadır (Dear & Roberts, 2002). Asriyanti ve diğerlerine (2022) göre, kadınların bu davranışları öğrenmiş olmalarının ardında yatan sebep, sahip oldukları güç kaynağının eksikliğidir. Bu durum, kadınları başkalarının ihtiyaçlarını karşılama sürecine itmektir.

Sonuç olarak, cinsiyetin, ilişki bağımlılığı üzerinde önemli bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Kadınların toplum içindeki rolleri ve beklentileri, ekonomik eşitsizlikler ve geleneksel cinsiyet normları, kadınların ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artırmaktadır. Bu durum, kadınların başkalarına bağımlı olma ve kendi ihtiyaçlarını geri plana atma eğilimlerini güçlendirmektedir.

2.3.4.2. Kişilik Özellikleri

İlişki bağımlılığı, birçok farklı kişilik özelliği tarafından desteklenebilir ve bu özellikler, bağımlılık geliştirme riskini artıran önemli faktörlerdir. Park & Crocker (2001) tarafından yapılan çalışmada, düşük özsaygı ve benlik değerinin ilişki bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır. Düşük özsaygıya sahip bireyler, ilişkilerinde bağımlılık geliştirme eğilimindedirler çünkü bu kişiler, kendilerini değersiz hissederek başkalarına olan bağımlılıklarını artırır. Bu durum, özellikle romantik ilişkilerde kendini gösterir (Harris & Orth, 2019). Örneğin, partnerinin alkol kullanımını engellemeye çalışan bir kadın, içki şişelerini gizleyerek bu davranışı kontrol etmeye çalışır. Ancak partnerinin alkol kullanmaya devam etmesi, kadında yoğun bir başarısızlık hissi ve suçluluk duygusu yaratır. Bu duygular, kadının kendisini suçlamasına ve ilişki bağımlılığını daha da pekiştirmesine yol açar (Stafford, 2001).

Baker & McNulty (2013), kaygılı, düşük kendilik saygısı ve sosyal olarak içe dönük bireylerin ilişkilerinde bağımlılık olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu kişiler, kendilerini değersiz hissettikleri için ilişkilerinde sınır koymakta zorlanırlar ve bu da bağımlılık geliştirme riskini artırır (Kara & Yuksel-Sahin, 2024). Kaygılı bireyler, ilişkilerinde sürekli olarak

partnerlerini memnun etmeye çalışır ve bu çaba, onları daha bağımlı hale getirir (Simpson & Rholes, 2017). Sosyal olarak içe dönük bireyler ise, sosyal etkileşimlerde rahat olmadıkları için ilişkilerinde daha fazla bağımlılık geliştirebilirler. Bu kişiler, ilişkilerinde kendilerini daha güvende hissetmek için partnerlerine olan bağımlılıklarını artırır (Asendorpf & Wilpers, 1998).

İlişki bağımlılığını etkileyen diğer bir kişilik özelliği, dürtüselliktir. Sopiah ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada, ilişkilerde sınır koyamamak, kontrolü olmayan ve dürtüsel şekilde hareket etmenin bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirmesinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Dürtüsel bireyler, ilişkilerinde anlık tatmin arayışı içinde olabilirler (Bialaszek vd., 2015) ve bu da onları partnerlerine olan bağımlılıklarını artıran bir faktör haline getirir. Bu bireyler, ilişkilerinde kontrolü kaybettiklerinde bağımlılık geliştirme riskleri artar (Ustundag vd., 2024).

Sonuç olarak, kişilik özellikleri ilişki bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Düşük özsaygı, kaygı, sosyal içe dönüklük ve dürtüsellik gibi özellikler, bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artırır. Bu özelliklere sahip bireyler, ilişkilerinde kendilerini değersiz hissettikleri, sınır koymakta zorlandıkları ve anlık tatmin arayışı içinde oldukları için partnerlerine olan bağımlılıklarını artırır.

2.3.4.3. Olumsuz Aile Yaşantısı

Olumsuz aile yaşantısı, bireylerin psikososyal gelişimini derinden etkileyen ve ilerleyen dönemlerde çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunlara yol açabilen önemli bir risk faktörüdür (Morris vd., 2007). Literatürde, aile ortamında gerçekleşen ihmal, istismar ve yoğun travma gibi strese yol açan etkenlere maruz kalmanın, kişilerin ilişki bağımlılığı tutumları geliştirme ihtimalini artırdığı vurgulanmaktadır (Faraji & Demir 2023).

İhmal ve istismar, çocukların duygusal, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanmaması veya kötüye kullanılması anlamına gelir ve bu tür olumsuz deneyimler, bireylerin sağlıklı bağlanma stilleri geliştirmesini engeller (Finzi vd., 2000). Bu durum, çocukların ilerleyen yaşamlarında güvenli ilişkiler kurma yeteneklerini zayıflatır. İhmal edilen veya istismara uğrayan çocuklar, kendilerini seilmeye layık olmayan, değersiz bireyler olarak algılayabilirler (Harvey vd., 2012). Bu algı, onların ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artırır, çünkü bu bireyler, ilerleyen yaşlarında duygusal destek ve onay arayışı içinde partnerlerine aşırı bağımlı hale gelebilirler (Valor-Segura, 2014).

Yoğun travma, aile içi şiddet, ebeveynlerin boşanması veya ölüm gibi ciddi stres etkenlerini kapsar. Bu tür travmatik olaylar, çocukların duygusal güvenlik hissini zedeler ve onların gelecekteki ilişkilerinde güvensizlik duyguları geliştirmesine neden olur (Margolin & Vickerman, 2007). Dube ve diğerleri (2003) ve Yalcin (2024), aile ortamında yaşanan travmatik deneyimlerin, bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirme eğilimini artırdığını belirtmektedirler. Bu tür travmalara maruz kalan bireyler, ilişkilerinde sürekli olarak güven arayışı içinde olabilir ve bu da onları partnerlerine aşırı bağımlı hale getirebilir.

Ailede yaşanan ihmal, istismar ve travma gibi olumsuz deneyimler, bireylerin benlik saygısını düşürür ve kendilik değerini zedeler (Downey & Crummy, 2022). Bu bireyler, duygusal olarak kendilerini yetersiz ve eksik hissederler ve bu eksikliği tamamlamak için dışarıdan sürekli onay ve destek arayışında bulunurlar. İlişki bağımlılığı, bu tür bireyler için, duygusal boşluklarını doldurmanın ve kendilerini değerli hissetmenin bir yolu olarak ortaya çıkar (Momene vd., 2022).

Sonuç olarak, olumsuz aile yaşantısı, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen ve ilerleyen dönemlerde ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artıran önemli bir faktördür. İhmal, istismar ve yoğun travma gibi strese yol açan etkenlere maruz kalmak, bireylerin sağlıklı bağlanma stilleri geliştirmesini engeller ve onların ilişkilerinde aşırı bağımlı davranışlar sergilemesine yol açar.

2.3.4.4. Ailede Alkol veya Madde Bağımlılığı Unsuru

Alkol veya madde kullanım bozukluğu bulunan bireylerin olduğu ailelerde, ilişki bağımlılığı geliştirme riski önemli ölçüde artmaktadır (Vungkhanching, 2004). Ebeveynlerinden bir veya birkaçında kimyasal bağımlılık bulunan aileler genellikle tutuculuk, yüksek kontrol, katı kurallar, iletişim problemleri ve tutarsız davranışlar sergiler. Bu tür ailelerde büyüyen çocuklarda yüksek kaygı düzeyleri, yoğun değersizlik duygusu ve düşük benlik saygısı gözlemlenmiştir. Bu olumsuz faktörler, çocukların yetişkinlikte ilişki bağımlılığı geliştirme olasılığını artırmaktadır (Fischer & Wiersma, 2012; Fleming, & White 2010; Mukba, 2013).

Kimyasal bağımlılığın bulunduğu aile ortamları, çocukların psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen dinamiklere sahiptir (Bratek vd., 2013). Leonard & Eiden (2007) tarafından yapılan çalışmada, alkolik ebeveynlerin bulunduğu aile ortamında büyüyen çocukların gelecekteki eş seçimlerinin bu durumdan etkilendiği belirtilmiştir. Bu çocuklar, birçok zorlukla

başa çıkmalarına rağmen, eş seçimlerinde ebeveynlerine benzer özellikler taşıyan kişilerle ilişki kurma eğiliminde olabilirler. Alkolizmle mücadele eden ailelerde, ebeveynlerden birinin sorumluluklarını yerine getirememesi nedeniyle rol karışıklığı yaşanma olasılığı yüksektir. Bu rol karışıklığı içinde büyüyen çocuklar, ebeveyn rolünü üstlenme zorunluluğu hissedebilirler (Sen-Aslan, 2021).

Ailede alkol veya madde bağımlılığının çocuklar üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Bu tür ailelerde büyüyen çocuklar, daha tutucu ve kontrolün fazla olduğu ortamlarda yetişirler (Chrzan-Detkos & Walczak, 2017). İletişim sorunlarının yaygın olduğu bu ailelerde, çocuklar tutarsız davranışlara maruz kalabilirler (Haverfield, 2016). Bu durum, çocukların kaygı seviyelerini artırırken, kendilerini değersiz hissetmelerine ve düşük benlik saygısı geliştirmelerine yol açar. Benlik saygısının düşük olması, bireylerin yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişkiler kurma yeteneklerini olumsuz etkiler ve ilişki bağımlılığı riskini artırır (Yasemin-Erol, & Orth, 2016).

Alkol ve madde bağımlılığı olan ebeveynlerin çocuklarında, gelecekte eş seçimlerinde ebeveynlerine benzer kişilere yönelme eğilimi gözlemlenmiştir. Bu durum, ilişki bağımlılığının kuşaklar arası aktarımını açıklayabilir. West ve Prinz (1987), alkolik ebeveynlere sahip çocukların psikopatolojik gelişimlerini inceleyerek, bu çocukların gelecekteki eş seçimlerinde ebeveynlerine benzer kişilere yönelme eğiliminde olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Anda ve diğerleri (2002) tarafından yapılan çalışma, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin, alkolik ebeveynlere sahip bireylerin gelecekte alkolizm ve depresyon riskini artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, alkol ve madde bağımlılığı olan ebeveynlerin çocuklarında, ilişki bağımlılığının kuşaklar arası aktarımını desteklemektedir.

Sonuç olarak, ailede alkol veya madde bağımlılığının varlığı, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde ciddi risk faktörleri oluşturur. Bu risk faktörleri, çocukların yetişkinlik döneminde ilişki bağımlılığı geliştirme olasılığını artırır. Ebeveynlerin kimyasal bağımlılıklarının, çocuklarının gelecekteki ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergilemelerine zemin hazırlaması, bu konunun önemini vurgulamaktadır.

2.3.4.5. Ebeveyn Stilleri

İlişki bağımlılığının gelişiminde ebeveyn stillerinin rolü, çeşitli araştırmalarla desteklenmiş ve literatürde geniş yer bulmuştur. Ebeveyn tutumları, çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini derinden etkileyen kritik faktörlerdir. Bu bağlamda, otoriter, açıklayıcı (demokratik) ve aşırı serbest ebeveyn stilleri, çocukların yetişkinlik döneminde ilişki bağımlılığı geliştirme riskini doğrudan etkileyebilmektedir.

Açıklayıcı veya demokratik ebeveyn stili, çocuklarına karşı kabul davranışı gösteren ve duyarlı bir tutum sergileyen ebeveynleri tanımlamaktadır. Bu ebeveynler, çocuklarının fikir ve görüşlerini önemseyerek onlara sıcaklık göstermektedirler. Demokratik ebeveynler, yüksek düzeyde beklenti ve kontrol uygularken aynı zamanda çocuklarına geri bildirim verme niyetindedirler. Bu tutum, çocukların kendilerine olan güvenlerini artırır ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur (Simangunsong & Sihotang, 2022). Ancak, bu ebeveynlik tarzı ideal gibi görünse de, ebeveynler çocuklarına aşırı ilgi ve kabul gösterdiklerinde, çocukların kendi bağımsızlıklarını geliştirmekte zorlanmaları ve ilişkilerinde aşırı bağımlılık sergilemeleri riski de bulunmaktadır (Mukba, 2013).

Otoriter ebeveynlik stili, yüksek düzeyde beklenti ve kontrol uygulayan ancak ilgi ve sıcaklık düzeyi düşük olan bir ebeveynlik tarzıdır. Bu ebeveynler, belirledikleri kural sınırları içerisinde kalınmasını isterler ve çocuklarının bu kurallara sıkı sıkıya uymalarını beklerler. Otoriter aile ortamında yetişen çocuklar, ebeveynlerinin katı ve kontrolcü tutumlarını gözlemleyerek öğrenirler ve bu tutumları gelecekteki ilişkilerine yansıtarak bağımlılık geliştirebilirler (Temel & Dawd, 2023). Otoriter ebeveynler, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını yeterince karşılamadıklarında, çocuklar sevilme hissi ve düşük benlik saygısı geliştirebilirler. Bu da, yetişkinlik döneminde ilişkilerinde aşırı bağımlı davranışlar sergilemelerine yol açabilir (Crothers ve Warren, 1996).

Aşırı serbest ebeveynler, çocuklarına çok az kontrol uygulayan ve onlara geniş bir özgürlük alanı tanıyan bir ebeveynlik tarzına sahiptirler. Bu durum, çocukların kendilik gelişimini negatif yönde etkileyebilir ve düşük benlik saygısına yol açabilir. Düşük benlik saygısı, ilişkilerde bağımlılık davranışlarını tetikleyen önemli bir faktördür (Mukba, 2013). Aşırı serbest bir ortamda büyüyen çocuklar, sınırların ve kuralların eksikliği nedeniyle, kendi başlarına karar verme ve

sorumluluk alma becerilerini yeterince geliştiremeyebilirler. Bu eksiklik, onların ilişkilerinde aşırı bağımlı ve boyun eğici bir tutum sergilemelerine yol açabilir (Nwankwo & Echedom, 2018).

Ebeveyn tutumlarının bağımlılık üzerindeki etkisi, ilişki bağımlılığı ve köken aile konularında yapılan araştırmalarla doğrulanmıştır. Çocukluk döneminde aşırı kontrol, aile tarafından reddedilme, otoriter bir yapı, zayıf aile içi iletişim ve sevgi eksikliği gibi faktörler, yetişkinlikte ilişki bağımlılığı gelişimini teşvik etmektedir (Givertz & Segrin, 2014). Sosyal ortamlarda kabul görme korkusu ise, çocuklukta aile ile yaşanan etkileşimlerden kaynaklanan öğrenilmiş bir davranış olarak ortaya çıkar. Bu durum, bireyin yetişkinlikte sosyal çevreye yansyarak, kendinden ödün verme ve ilişkide odağı karşı tarafa yöneltme eğilimine dönüşebilir ve böylece ilişki bağımlılığı gelişebilir (Barry & Nelson, 2013; Simpson vd., 2007).

Sonuç olarak, ebeveyn stilleri, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Otoriter ve aşırı serbest ebeveynlik tarzları, çocukların yetişkinlik döneminde ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artırmaktadır. Demokratik ebeveynlik stili ise, sağlıklı duygusal gelişim için ideal bir ortam sağlamakla birlikte, aşırı ilgi ve kabul durumunda bağımlılık riskini de barındırmaktadır.

2.3.4.6. Ailede Görülen Ruhsal ve Bedensel Problemler

İlişki bağımlılığının önemli risk faktörlerinden biri, aile içinde yaşanan fiziksel ve ruhsal problemlerdir. Bu durum, aile üyeleri üzerinde ciddi bir stres yaratmakta ve özellikle bakım veren konumundaki kişilerin bağımlı ilişki geliştirme olasılığını artırmaktadır (Xia vd., 2022). Oguro ve diğerleri (2021) bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: ailede bakıma muhtaç bir kişinin bulunması, yalnızca doğrudan bakım veren bireyler üzerinde değil, aynı zamanda diğer aile üyeleri üzerinde de olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu bireyler, bakıma muhtaç kişiye daha fazla ilgi gösterme zorunluluğu nedeniyle, kendilerini ihmal edilmiş hissedebilirler.

Bakım veren konumunda olan bireylerin genellikle kadınlar olması, kadınları ilişki bağımlılığı açısından daha riskli bir grup haline getirmektedir. Geleneksel aile yapıları ve toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların bakım verici rolünü üstlenmelerini pekiştirmekte, bu da onların psikolojik ve duygusal olarak daha fazla yük altına girmelerine neden olmaktadır. Cannon

& Barry (2024), bakım veren konumundaki bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Fiziksel problemlerin yanı sıra, ailede ruhsal rahatsızlıkların bulunması da ilişki bağımlılığı riskini artıran önemli bir faktördür. Ruhsal sıkıntılar yaşayan aile üyeleri, diğer bireylerin de psikolojik olarak etkilenmesine neden olabilir. Bu durum, aile içindeki bireylerin stres ve anksiyete seviyelerini yükselterek, onların ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artırır (Bortolon vd., 2016). Yapılan çalışmalar, ailede ruhsal problemler yaşayan bireylerin varlığının, diğer aile üyelerinin ilişki bağımlılığı geliştirme riskini doğrudan artırdığını ortaya koymaktadır (Ritter vd., 2022).

Cooper (1995), obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. OKB, tekrarlayan obsesyonlar ve kompulsiyonlar nedeniyle bireylerin hayatın önemli alanlarında işlevselliğini kaybetmesine yol açmaktadır. Bu durum, hem bireyin kendi hayatını hem de çevresindeki insanların hayatını olumsuz yönde etkiler. OKB'li bireylerin katı ritüelleri, değişime kapalı düşünceleri ve tekrarlayan davranışları, onların ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artırmaktadır (Steketee & Noppen, 2004).

Ailede bedensel ve ruhsal problemlerin bulunması, bireylerin diğerlerine karşı daha ilgili ve bakıcı olma davranışlarını pekiştirebilir. Bu tutum, bireylerin gelecekteki ilişkilerinde de sürmeye devam edebilir ve ilişki bağımlılığı geliştirme olasılıklarını artırabilir. Bakıcılık rolü, bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirmesinde önemli bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, ailede fiziksel ve ruhsal problemlerin bulunması, ilişki bağımlılığı açısından kritik bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Fuller & Warner, 2000).

2.3.4.7. Bağlanma stili

Bağlanma stilleri, bireylerin ilişki kurma ve sürdürme biçimlerini belirleyen önemli psikolojik faktörlerdir. Literatürde bağlanma stilleri dört grupta değerlendirilmektedir: güvenli, kaçınan, korkulu ve saplantılı (Parmar vd., 2024). Bu bağlanma stilleri, bireylerin çocukluk dönemindeki bakım verenleriyle olan etkileşimlerine dayanarak gelişir ve yetişkinlik döneminde ilişkilerinde nasıl davrandıklarını şekillendirir. Bağlanma stillerinin ilişki bağımlılığı üzerindeki etkisi, özellikle saplantılı, korkulu ve kaçınan bağlanma stillerinde belirginleşmektedir (Ainsworth, 1978).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, sevmeye değmez, önemsiz oldukları inancıyla hareket ederler ve sürekli olarak başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar (Sagone vd., 2023). Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde diğer kişiyi kontrol etme eğiliminde olurlar. Bu bireyler, ilişkideki partnerlerini sürekli olarak memnun etmeye çalışarak, ilişki içinde kontrol sahibi olma ihtiyacını hissederler. Bu durum, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artırır, çünkü kendilerini değersiz hissettiklerinde partnerlerine daha fazla bağımlı hale gelirler ve ilişki içinde sürekli olarak güven arayışında olurlar (Caglayan & Koruk, 2022).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini sevmeye değ görmeyen ve diğer kişileri güvenilmez ve reddedici olarak algırlar (Ugural, 2014). Bu bireyler, ilişki içinde sürekli olarak reddedilme korkusu yaşarlar ve bu korku, onların ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergilemelerine yol açar. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, ilişki içinde kendilerini güvende hissetmekte zorlandıkları için partnerlerine aşırı derecede bağımlı hale gelebilirler. Bu durum, ilişki bağımlılığının gelişmesine zemin hazırlar (Sharma & Kaushik, 2024).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar ve duygusal olarak önemli bireylerle uzun ve derin ilişkilerden çekinirler (Shi, 2014). Bu bireyler, diğer insanlara memnun kalacakları davranışlar sergilemenin onların ilgi beklentilerini artıracığını ve bunun sonucunda hayal kırıklığına uğrayacaklarını düşünürler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, bir yandan ilişki istemekte, diğer yandan ise ilişkiden kaçınmaktadırlar. Bu çelişkili tutum, onların ilişki içinde bağımlı davranışlar sergilemelerine neden olabilir. Kaçınan bireyler, ilişki içinde duygusal olarak kendilerini güvende hissetmediklerinde, ilişki bağımlılığı geliştirme riskiyle karşı karşıya kalabilirler (Alpsoy, 2023).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ise ilişkilerinde daha dengeli ve sağlıklı davranışlar sergilerler. Bu bireyler, kendilerini ve diğerlerini olumlu algırlar ve ilişkilerinde daha etken bir rol oynayabilirler (Sagone vd., 2023). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, değersiz hissettikleri durumlarda dahi, ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergilemekten kaçınabilirler ve duygusal olarak daha bağımsız olabilirler. Dolayısıyla, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirme riski, saplantılı, korkulu ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere göre daha düşüktür (Estevez vd., 2018).

Sonuç olarak, bağlanma stilleri bireylerin ilişkilerinde nasıl davrandıklarını ve ilişki bağımlılığı geliştirme risklerini belirlemede önemli bir rol oynar. Saplantılı, korkulu ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler, ilişkilerinde daha fazla bağımlı davranışlar sergileyebilir ve bu durum, ilişki bağımlılığının gelişmesine neden olabilir.

2.3.4.8. Boşanma

Boşanma, ilişki bağımlılığı açısından önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Boşanmanın etkileri, özellikle geleneksel aile yapılarının baskın olduğu toplumlarda ve kadının iş yaşamından uzaklaştırıldığı kültürlerde daha belirgin bir şekilde görülmektedir. Bu durum, boşanmanın kadınlar üzerindeki etkilerini daha da derinleştirmekte ve onları ilişki bağımlılığı geliştirme riskine daha açık hale getirmektedir (Crosby, 2011).

Geleneksel aile yapılarında kadınların evde çocuk bakımı ve ev işleri ile meşgul olmaları beklenir. Bu roller, kadınların iş yaşamına katılımını sınırlamakta ve ekonomik bağımsızlıklarını elde etmelerini zorlaştırmaktadır (Killewald, 2016). Boşanma durumunda, kadınlar genellikle evlilik sırasında sahip oldukları maddi kaynaklardan mahrum kalır ve bu da onların ekonomik güvenliğini tehlikeye atar. Boşanmanın ardından, kadınlar çocuk bakımını tek başlarına üstlenmek zorunda kalır ve bu durum ekonomik zorlukları daha da artırır (Gerson, 2009).

Kadınların boşandıktan sonra iş arayışına girmesi, ekonomik bağımsızlıklarını sağlamak için zorunlu bir adımdır. Ancak, geleneksel toplumlarda kadınların iş dünyasındaki istihdam olanakları genellikle sınırlıdır. Bu sınırlı olanaklar, kadınların iş bulma sürecini zorlaştırır ve ekonomik olarak bağımsız olma çabalarını engeller (Scott, 2004). Bu tür toplumlarda, kadınların iş dünyasında yeterince temsil edilmemesi, onların maddi olarak bağımlı hale gelmelerine neden olabilir. Bu durum, kadınların ilişki bağımlılığı geliştirme riskini artıran bir faktör olarak görülebilir (Chantler, 2006).

Sonuç olarak, boşanma, ilişki bağımlılığının gelişiminde önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmelidir. Geleneksel aile yapıları ve toplumsal normlar, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını sınırlayarak, boşanmanın ardından ilişki bağımlılığı geliştirme risklerini artırmaktadır.

2.3.4.9. Sağlık

İlişki bağımlılığı, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen ciddi bir sorundur. Bu bağlamda, ilişki bağımlılığının risk faktörleri arasında önemli bir yer tutan sağlık sorunları, özellikle ruhsal rahatsızlıklar, bireylerin bu tür bağımlılıklar geliştirme olasılığını artırmaktadır (Noriega & Ramos, 2008).

Depresyon, en yaygın ruhsal rahatsızlıklardan biri olup, aynı zamanda ilişki bağımlılığı için önemli bir risk faktörü olarak kabul edilir. Çeşitli araştırmalar, depresyonun ciddi seviyelere ulaşabildiğini ve en sık görülen ruhsal rahatsızlık olduğunu göstermektedir (Evgin & Sumen, 2022; Hughes-Hammer; Mart vd., 1998; Martsolf vd., 2000; Webster, 1990). Depresyonun neden olduğu sosyal aktivitelerde azalma, düşük benlik saygısı, bireyin kendine yönelik suçluluk duygusu, değersizlik düşünceleri ve karamsarlık duygusu bireylerin ilişki bağımlılığı geliştirme riskini önemli ölçüde artırmaktadır. Depresyon, bireyin kendini yetersiz ve değersiz hissetmesine yol açarak, onun başkalarına bağımlı olma eğilimini güçlendirebilir (Tobi, 2021).

Borderline kişilik bozukluğu, ilişki bağımlılığına sebep olan bir başka önemli ruhsal bozukluktur. Bu bozukluk, karşılıklı güven eksikliği ve ilişki sınırlarının doğru şekilde belirlenememesi ile kendini gösterir. Borderline kişilik bozukluğuna sahip bireyler, ilişki bağımlılığı geliştirme riski altındadır. Bu kişiler, ilişkilerinde bir mesafe koruyabilmek için sahte bir benlik oluşturma eğilimindedirler. Ancak, bu mesafe arttıkça, terk edilme korkusu ve kaybetme endişesi artar, bu da farkında olmadan bağımlılık sürecini tetikleyebilir (Hoenigmann-Lion ve Whitehead, 2007; Morgan, 1991). Borderline kişilik bozukluğu, bireylerin duygusal düzenleme zorlukları yaşamasına ve yoğun ilişki bağımlılığı belirtileri göstermesine neden olabilir.

Sonuç olarak, ruhsal rahatsızlıklar ilişki bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Depresyon ve borderline kişilik bozukluğu gibi rahatsızlıklar, bireylerin benlik saygısını zedeleyerek ve duygusal düzenleme yetilerini bozarak, ilişki bağımlılığına zemin hazırlamaktadır. Bu rahatsızlıklar, bireylerin sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneklerini olumsuz etkileyerek, onları başkalarına bağımlı hale getirmektedir.

2.4. İlişki Bağımlılığının Tedavisi

İlişki bağımlılığının tedavisine yönelik üç farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar, bilişsel terapi, grup tedavisi ve Bowen temelli tedavidir.

2.4.1. Bilişsel Terapi

Bilişsel model, bir bireyin bir olay karşısında gösterdiği duygusal tepkilerin, o olayı nasıl algıladığı ve yorumladığına bağlı olduğunu öne sürer. Birey, olayları zihninde değerlendirirken, bazı düşünceleri otomatik olarak oluşturur. Zihninde önceden var olan işlevsiz şemalar ve olayı yanlış biçimde çarpıtması sonucunda, durumu olduğundan daha olumsuz algılamasına yol açan bu düşüncelere otomatik düşünceler denir (Gotlib & Joormann, 2010). Bu otomatik düşünceler oldukça hızlı bir biçimde ortaya çıkar ve genellikle kişi bu düşüncelerinin farkına varmaz, yalnızca duygusal sonuçlarını hisseder. Örneğin, partneri geç bir vakitte eve gelen bağımlı bir birey yoğun derecede kaygı ve öfke yaşayabilir. Olayın kendisini değerlendirmek yerine, zihnindeki otomatik düşünceler onu olumsuz duygulara sürükler. Bilişsel terapi, bireyin düşünce süreçlerini değiştirdikçe bağımlı davranışlarının da değişiklik göstereceğine inanır. Bu yaklaşım, bilişsel terapinin temel prensibini oluşturur. Bilişsel terapi, olumsuz düşünce kalıplarını yıkarak yerlerine olumlu düşünceler inşa etmeye, bireyin kendini keşfetmesine yardımcı olmaya ve diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurma becerilerini geliştirmeye odaklanır (Akkoyunlu ve Turkcapar, 2013).

2.4.2. Grup Tedavisi

Bağımlılık kaynaklı sorunların çözümünde grup terapilerinin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Grup ortamında, katılımcılar kendilerini açıkça ifade etme fırsatı bulur ve bu süreç, çoklu etkileşimlerin ortaya çıkmasına olanak tanır. Bu etkileşimler, bireylerin birbirlerinden öğrenmesini ve destek almasını teşvik eder, böylece çözüm sürecinin daha etkili hale gelmesini sağlar. Grup terapisi, katılımcıların kendilerini güvende hissettikleri bir alan sunduğu için, bireyler daha rahat olur (Loughead & Kelly, 1996). Grup terapisinde, bireyler gerçek duygularını ve davranışlarını açığa çıkarma fırsatı bulur ve bu süreçte bağımlı kişi, olumlu geri bildirimler alarak kendini daha iyi hisseder. Grup terapilerinin önemli amaçlarından biri, katılımcılara etkili iletişim becerileri kazandırmak ve kişilerarası sınırları netleştirmektir. Bu yaklaşım sayesinde, sorunlar bağımlılıkla ilişkili kişilerden bağımsız olarak, bireyin kendi içsel dünyasında çözülmeye yönelik

adımlar atılır. Grup terapisi ayrıca depresyon belirtilerini hafifletmeye yardımcı olur ve bireylerin özgüven kazanmasına katkı sağlar (Chang, 2012).

2.4.3. Bowen Temelli Tedavi

Bowen teorisine göre, bir ailedeki bireylerin gücü, birliktelik ve bireyselliğin dengesine dayalı bir denge mekanizması ile korunur. Ailenin temel hedefi bu dengeyi sağlamak olmalıdır. Zamanla bu güç zirveye ulaştığında, aile üyeleri kendi benliklerini farklılaştırarak kendilerini ortaya koyabilirler. Benliğin farklılaşması ile bireyler, farklı durumlarda duygusal olarak baskı hissetmeden, doğru kararlar verebilme yetisine sahip olurlar. Dengeli ve birbirinden farklılaşmış aile bireyleri, sağlıklı iletişim kurma konusunda daha başarılıdır ve kaygı anlarında özerkliklerini koruyabilme yeteneğine sahiptirler (Titelman, 2014). Bunun aksine, benliğin yeterince farklılaşmadığı ailelerde, iletişim kurmak zorlaşır ve bireyler duygusal olarak daha tepkisel hale gelebilirler. Bu tür ailelerde, otoriteyi elinde tutan figür baskın rol oynar ve diğer üyeler, kendi kararlarını kabul ettirebilmek için sürekli onay arayışında olurlar (Haefner, 2014).

Literatürde yer alan çalışmalar, Bowen teorisinin savlarını destekler niteliktedir. Özellikle, aile içindeki karşılıklı bağımlılık ve öz farklılaşma arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Çocukluk döneminde olumsuz ebeveyn tutumlarına maruz kalan bireylerin, genellikle düşük öz farklılaşma gösterdiği ve bu durumun psikososyal gelişim üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bulunmuştur. Ayrıca, depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı, somatik problemler ve sosyal işlev bozuklukları yüksek karşılıklı bağımlılığa sahip bireylerde daha sık görülmektedir (Chang, 2012).

Bowen'in terapisi üç bölümden oluşur. Bowen temelli terapinin ilk aşaması olan köken aile genogramı oluşturma, kaygının temel kaynaklarını araştırarak duygusal farklılaşmanın gerçekleşmemesinin nedenlerini belirlemeye odaklanır. Bireyler, köken ailelerinden öğrendikleri farklılaşma veya birleşme dinamiklerini yeni ailelerine taşırlar. İkinci aşamada, aile içindeki üçgenlerin çözülmesini ve duygusal tepkilerin azalmasını sağlamak amacıyla düşünme ve hissetme ifadeleri tanımlanır (Perez, 2019). Son olarak, aile sistemi içindeki üyeler arasındaki kopmuş duygusal bağların yeniden canlandırılması, temasın artırılması ve bu sayede bireyin başka kişilerle kurduğu romantik ilişkilerde bağımlılığının azalması beklenir (Handley & Bradshaw, 2019).

2.4. Romantik İlişki Doyumu

2.4.1. Romantik İlişki Doyumunun Tanımı

Connolly ve Goldberg (1999), romantik ilişkilerin gelişim evrelerini dört aşamada açıklamıştır. İlk aşama, "ilişkiyi başlatma" evresi olup, fiziksel çekicilik ve arzunun öne çıktığı dönemdir. İkinci aşama olan "yakın ilişki" döneminde bireyler arkadaş grupları içinde sosyalleşir ve karşı cinsle gerçekleştirilen ortak etkinlikler yoluyla romantik bağlarını güçlendirir. Üçüncü aşama "samimi romantik ilişkiler"dir; bu dönemde bireyler flört etmeye başlar ve yoğun duygusal bağlarla birlikte cinsel yakınlaşmalar yaşayabilirler. Son aşama ise "bağlılık ilişkisi" olarak adlandırılır; bu uzun soluklu süreçte fiziksel çekim ve yakınlık arzusu devam ederken, derin bir bağlılık gelişir ve evlilik ihtimali ortaya çıkar. Romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi, ilişki doyumunun düzeyine bağlıdır.

Sağlıklı romantik ilişkiler kurmanın temel koşulu, bireylerin ilişkiden elde ettikleri doyumdur. Bu kavram, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Sabatelli (1988), ilişki doyumunu bireyin beklentileri ile partnerin davranışları arasındaki uyum olarak ifade etmiş ve bu kavramı ilişki istikrarı, niteliği ve uyumu ile eşdeğer görmüştür. Yakınlık, ilişki içindeki sıcaklık ve bağlanma duygularını; tutku ise romantizm, fiziksel çekim ve cinselliği temsil eder. Karar, partneri sevme ve onunla bir ilişki sürdürme tercihidir. Bağlılık ise sadakat ve ilişkiyi sürdürme kararlılığını ifade eder.

Hawkins (1968), ilişki doyumunu ilişkinin tüm boyutları dikkate alındığında bireyin hissettiği mutluluk ve memnuniyet olarak tanımlamıştır. Rusbult (1983), bu kavramı, partnere karşı hissedilen olumlu duyguların ve ilişkiye duyulan çekimin kişilerarası bir değerlendirmesi olarak açıklamıştır. Thibaut ve Kelley (1959), ilişki doyumunun teorik temelini Etkileşim Kuramı ile açıklamış ve bu kuramı, bireylerin ilişkilerine yönelik karşılaştırma düzeyleri bağlamında ele almıştır. Karşılaştırma düzeyi, bir ilişkinin doyum sağlayıp sağlamadığını belirlemek için kullanılan bir ölçüttür. Elde edilen sonuçlar bu düzeyin üzerindeyse birey ilişkiyi doyum verici, altındaysa doyumsuz olarak değerlendirir.

Rusbult (1980), romantik ilişkilerde doyumsuzluğu Yatırım Modeli ile açıklamıştır. Rusbult vd. (1982), doyumsuzluk durumunda bireylerin tepkilerini dört kategoriye ayırmıştır: terk etme, dile getirme, sadakat ve ihmal. Terk etme, ilişkiyi sonlandırmayı veya zarar verici

davranışlar sergilemeyi; dile getirme, sorunları çözmek için yapıcı adımlar atmayı; sadakat, pasif bir şekilde olumlu değişimi beklemeyi; ihmal ise, ilişkinin kötüleşmesine kayıtsız kalmayı ifade eder.

2.4.2. Romantik İlişki Kuramları

Romantik ilişki doyumunu açıklamak için kullanılan kuramlar, yalnızca romantik ilişkilere özgü olmaktan ziyade, tüm insan ilişkilerini açıklamayı amaçlayan genel teorilerdir. Bu kuramlar, insanların bir ilişkiyi çekici bulmalarına ve bu ilişkiyi sürdürme isteği duymalarına neden olan temel faktörleri belirlemeye odaklanır. Yatırım Kuramı dışında kalan teoriler, ilişki doyumunu kavramını doğrudan ele almamakla birlikte, bir ilişkiyi çekici kılan koşulların karşılanmasının dolaylı olarak ilişki doyumunu da artıracığı varsayımını temel alır.

2.4.2.1. Sosyal Mübadele Kuramı

Romantik ilişki doyumunu açıklamada kullanılan kişilerarası ilişki kuramlarından biri, Thibaut ve Kelley'nin (1959) Sosyal Mübadele Kuramıdır. Bu kuram, daha sonra Kelley ve Thibaut (1978) tarafından Karşılıklı Bağımlılık Kuramı olarak da adlandırılmıştır. Kurama göre, bireyler ilişkilerini, minimum maliyetle maksimum faydayı elde edecek şekilde düzenlemeyi hedefler. Eğer bir ilişkiden elde edilen fayda, maliyetlerden fazla ise, ilişkinin sonucu olumlu kabul edilir. Ancak, bir ilişkinin pozitif sonuç vermesi, birey açısından tatmin edici olması için yeterli değildir. İlişkinin tatmin edici bulunabilmesi ve sürdürülmesi, bu sonucun belirli bir standardın üzerinde olmasına bağlıdır. Bu standart, kuramda Karşılaştırma Düzeyi olarak adlandırılır ve bireyin geçmişteki benzer ilişkilerinden elde ettiği sonuçlar ile diğer insanların benzer ilişkilerdeki deneyimlerinden yapılan karşılaştırmalara dayanır (Van Lange & Balliet, 2015).

Karşılaştırma düzeyi sabit bir ölçüt değildir; bireyin ihtiyaçları, arzuları, tutumları, sosyal statüsü ve yaşam deneyimlerine bağlı olarak zamanla değişebilir. Sosyal Mübadele Kuramı'na göre bireyler, mevcut ilişki seçenekleri arasından kendileri için en avantajlı olanı seçer (Cropanzano vd., 2017). Bir ilişkinin en iyi seçenek olup olmadığı, bu standartla karşılaştırılarak değerlendirilir. Bireyler genellikle olumlu sonuçlar sağlayan bir ilişkiyi tercih ederken, eğer daha iyi bir alternatif mevcutsa bu yeni ilişkiyi tercih etme eğilimindedirler. Ancak, daha iyi bir seçenek yoksa, ilişki tamamen tatmin edici olmasa bile mevcut ilişkiyi sürdürmeyi seçebilirler (Sprecher, 1998;)

Sosyal Mübadele Kuramı çerçevesinde romantik ilişki doyumunu değerlendirildiğinde, ödüllerin maliyetlerden fazla olduğu ve karşılaştırma düzeyi ile alternatif seçeneklerden üstün bulunduğu durumlarda bireylerin romantik ilişki doyumlarının yüksek olduğu ifade edilebilir (Stafford, 2008).

2.4.2.2. Yatırım Modeli

Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli, romantik ilişki doyumunu açıklayan önemli bir diğer yaklaşımdır. Sosyal Mübadele Kuramı'nın bir uzantısı olan bu modelde, ilişki doyumu merkezi bir kavramdır. Model, bireyin ödüller ve maliyetler dengesine ilişkin algılarının yanı sıra karşılaştırma düzeyi ile ilişki doyumunu belirlediğini öne sürer. Eğer ödüller maliyetlerden fazla ve bu fark, karşılaştırma düzeyinin üzerinde ise ilişki doyumu oluşur. Aksine, maliyetlerin ödülleri aşması ya da sonuçların karşılaştırma düzeyinin altında kalması durumunda ilişki doyumsuzluğu ortaya çıkar (Ozkan, 2016).

Bu modele göre, ilişki doyumu bireyin "bağlanım" olarak adlandırılan, ilişkiyi sürdürme istekliliğinin temel belirleyicisidir. Ancak, bağlanım derecesini sadece ilişki doyumu değil, aynı zamanda "yatırım" ve "seçenekleri karşılaştırma düzeyi" de etkiler (Rusbult vd, 1998). Seçenekleri karşılaştırma düzeyi, Sosyal Mübadele Kuramı'nda olduğu gibi, mevcut ilişkinin diğer potansiyel seçeneklerle karşılaştırılması anlamına gelir. Yatırım ise bireyin ilişkiye yaptığı, ancak ilişkinin sona ermesi durumunda geri kazanılması mümkün olmayan katkılardır (Sprecher, 2001).

Yatırım Modeli'ni test eden araştırmalar genellikle bu modeli destekler niteliktedir. Örneğin, Le ve Agnew'in (2003) 52 çalışmayı içeren meta-analizinde, ilişkiye bağlanım düzeyi ile hem ilişki doyumu hem de yatırım arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bağlanım düzeyinin boşanma ya da ilişkinin sonlanmasını anlamlı bir şekilde öngördüğüne dair bulgular elde edilmiştir.

2.4.2.3. Hakçalık Kuramı

Hakçalık Kuramı'na (Walster, Wlaster & Berscheid, 1978) göre, insanlar hem ilişkilerinde kendileri için en olumlu sonuçları elde etmeye çalışır hem de adil bir denge sağlamaya yönelik güçlü bir eğilim taşırlar. Bu doğrultuda, bireyler ilişkilerinde adil olmayan bir durum algıladıklarında, bu durumun avantajlı tarafı kendileri de olsa partnerleri de olsa rahatsızlık

hissederler (Davlembayeva & Alamanos, 2023). Kuramın temel kavramları olan yatırım ve sonuç, ilişkide bireyin katkılarını ve elde ettiği kazançları ifade eder. Yatırım, bireyin ilişkiye sağladığı her türlü maddi ve manevi katkıyı; sonuç ise bu ilişki aracılığıyla elde ettiği kazançları ifade eder. İnsanlar, ilişkilerindeki sonuçların yatırımlarıyla orantılı olmasını beklerler. Ancak bu orantı, ilişkinin adil olarak algılanması için yeterli değildir. İlişkinin adil kabul edilmesi, bireyin kendi yatırımına oranla elde ettiği sonuç ile partnerinin yatırımına oranla elde ettiği sonucun eşit olması durumunda mümkündür (Polk, 2011).

Hakçalık Kuramı'na göre, bireyler, yatırım ve sonuç oranlarının eşit olduğu ilişkileri daha tatmin edici bulur ve bu tür ilişkileri sürdürmeyi tercih eder. Adil olmayan ilişkilerin bireylerde rahatsızlık yaratacağına dair kuramsal önerme, farklı araştırma bulgularıyla desteklenmiştir. Ancak, bu çalışmalar, bireylerin partnerlerinin avantajlı olduğu durumlarda yaşadıkları memnuniyetsizliğin, kendilerinin avantajlı olduğu durumlarda hissettiklerinden daha yoğun olduğunu göstermiştir (Rapson & Hatfield, 2012)).

2.4.2.4. Bağlanma Kuramı

Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1969), romantik ilişki doyumunu açıklamakta kullanılan önemli bir teorik çerçevedir. Bu kurama göre, çocuklar, birincil bakıcılarının sağladığı bakımın niteliği ve ihtiyaçlarına karşı duyarlılığı doğrultusunda, kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkında zihinsel temsiller geliştirirler. İçsel çalışan modeller olarak adlandırılan bu temsiller, bireyin kendisi, diğer insanlar ve kişilerarası ilişkilerle ilgili düşünce ve beklentilerini içerir (Aspelmeier ve Kerns, 2003). Eğer bakıcı güvenilir ve duyarlı bir tutum sergilerse, çocuğun geliştirdiği zihinsel modeller olumlu bir yapı kazanır; buna karşın, bakıcının tutarsız ya da duyarsız davranışları olumsuz modellerin oluşmasına neden olur. Bu zihinsel modeller, gelişim süreci boyunca birbirlerini etkileyerek bireyin bağlanma stilini şekillendirir ve sosyal ilişkilerinin niteliğini yaşam boyu etkiler (Shaver vd., 2014).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkin romantik ilişkilerini bir bağlanma süreci olarak ele aldıkları çalışmalarında, Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından tanımlanan çocukluk dönemi bağlanma stillerinin (güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan) yetişkin bağlanma ilişkilerinde de geçerli olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde doyum yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalar

genellikle kuramın, güvenli bağlanma ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu yönündeki öngörüsünü destekler nitelikte bulgular sunmuştur (Hirschberger vd., 2009).

2.5. Romantik İlişkilerde Güç Dengesi

Güç, hem bireyler arasındaki ilişkiler (Senn, vd., 2009) hem de farklı gruplar arasındaki ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Emerson, 1962). Güç dengesi kavramı, bu ortaklıklarda ortaya çıkabilecek çatışmaların anlaşılmasında çok önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir. Nitekim araştırmalar, ilişkilerinde daha az kontrol sahibi olan erkeklerin kadınlara karşı şiddet eylemleri gerçekleştirmeye daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur (Babcock, vd., 1993; Sagrestano, Heavey ve Christensen, 1999). Basitçe ifade etmek gerekirse, ilişkilerde otoritenin ne ölçüde algılandığı, partnerler arasında şiddetin ortaya çıkmasıyla ilişkilidir. İlişkilerde gücün önemi ve diğer faktörlerle potansiyel korelasyonu, bireylerin yaşamlarının önemli yönleri üzerindeki etkisi nedeniyle ilgi çeken bir konudur.

Mevcut literatür, güç dağılımı üzerinde çok sayıda faktörün etkili olduğunu ortaya koymaktadır. İlişkiye daha fazla kaynakla katkıda bulunan partnerler diğerlerine kıyasla daha fazla etkiye sahiptir (Sprecher, 1985). Güç dinamikleri cinsiyet merceğinden incelendiğinde, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla güce sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Sprecher ve Felmlee, 1997). Erkeklerin kadınlara kıyasla işgücüne daha fazla katılımı göz önüne alındığında, iki veri arasında potansiyel bir korelasyon olduğunu öne sürmek mantıklıdır. Ayrıca, güç dengesi kavramı eşlerin eğitim düzeyleriyle de yakından ilişkilidir (Caldwell ve Peplau, 1984).

Daha önce de belirtildiği gibi, ekonomik kaynaklar, cinsiyet ve eğitim düzeyi gücün paylaştırılmasıyla ilişkili önemli özelliklerdir. Bununla birlikte, güç üzerine yapılan araştırmalar bu değişkenlerin ötesine uzanmaktadır. Gücü anlamak için, gücün diğer değişkenlerle olan ilişkisini analiz etmek zorunludur. Bu çalışmanın amacı, mevcut literatürde yapılan güç analizlerini eleştirel bir şekilde incelemektir. Bu amaca ulaşmak için, mevcut çalışma öncelikle güç kavramının kesin tanımlarını sunmakta, ardından ilişkiyel güç üzerine yapılan çalışmalarını açıklamaktadır.

2.5.1. İlişkisel Gücün Tanımı ve Özellikleri

Mevcut literatür ilişkisel gücün kapsamlı bir tanımından yoksundur. Araştırmacılar, çalışmaları için uygun olan yeni tanımlar oluşturmuşlardır. Emerson (1962), gücün kesin bir tanımını formüle ederken güç, otorite ve meşruiyet kavramlarındaki belirsizliği ortadan kaldırma çabasının altını çizmiştir. Ona göre, bu çabaya rağmen, güç, etki, tahakküm ve boyun eğme, konum ve otorite kavramlarına ilişkin bir kafa karışıklığı durumu mevcuttur. "Güç" konusunda ampirik ve teorik çalışmaların varlığına rağmen, kavram karmaşası nedeniyle kesin ve kapsamlı bir tanım oluşturulamamıştır. Ayrıca güç, kapasite, beceri ve yetenek terimleriyle birbirinin yerine kullanılmaktadır (Wrong, 1979). Bilgin (2003) gücü, farklı özelliklerine dayanarak etki ve otoriteden ayırır. Onun bakış açısına göre etki, başka bir bireyin eylemlerini değiştirme eylemini ifade ederken, güç bu eylemin bir araç ya da enstrüman olarak kullanılmasını ifade eder. Güç ve otorite, izin verme bakımından birbirinden farklıdır. Yetki, bir başkasının davranışını değiştirmeye yönelik meşru güç iken, ilişkisel güç bir kişinin başka bir kişiyi etkileme yeteneğini ifade eder (Bilgin, 2003). Tawney (1931) gücü, bireylerin ya da grupların diğer grupların ya da bireylerin eylemlerini istenilen şekilde etkileme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Simon'a (1957) göre güç, "A'nın B üzerinde kontrol uygulama yeteneği" olarak tanımlanabilir. Emerson (1962) gücü, A aktörünün B aktörü üzerinde kontrol veya etki kurma yeteneği olarak tanımlamaktadır.

French ve Raven (1959), çeşitli güç biçimlerinin açıklığa kavuşturulmasının gerekliliğini ileri sürmüştür. Yazarlar, gücün birçok anlamını anlamının ancak bu yaklaşımla mümkün olabileceğini savunmaktadır. Beş farklı güç biçimi olduğunu ileri sürmektedirler: cazibe ve bağlılıkla ilgili olan referans gücü; ödül sağlama kapasitesiyle ilgili olan ödül gücü; yaptırım uygulama kapasitesiyle ilgili olan zorlayıcı güç; otoriteden kaynaklanan meşru güç; ve bilgiden kaynaklanan uzmanlık gücü. Güç, bir ilişki içerisinde ileriye dönük bir hareket tarzının oluşturulmasını ifade eder. Başka bir birey üzerinde kontrol uygulamak için ya o birey tarafından yerine getirilmesi gereken belirli bir hedef olmalı ya da birey diğer kişiyi değerli kaynaklara sahip olarak algılamalıdır (Wolfe, 1959). Safilios-Rothschild (1976) bir bireyin sosyo-ekonomik düzeyinin, duygusal durumunun, ifade gücünün, arkadaşlığının, cinsiyetinin ve ilişkiye katkılarının bir ilişkide sunabileceği kaynaklar olduğunu öne sürmektedir. Sosyo-ekonomik statüyü para, sosyal hareketlilik ve prestiji kapsayacak şekilde tanımlar. Duygusal statü ise yakınlık, sevgi ve başkalarıyla bağlantı kurma ihtiyacı ile karakterize edilir. Diğer kişiyi anlamak

ve duygusal desteği ifade etmek bu statünün kilit yönleridir. Arkadaşlık türleri arasında sosyal ve entelektüel arkadaşlıklar yer alır. Son olarak, ilişkiler kapsamında sağlanan hizmetler çocuk bakımı ve çamaşır yıkama gibi kişisel görevlerden sosyal ve siyasi sistemlerle ilgili daha karmaşık taahhütlere kadar uzanabilir.

Emerson'a (1962) göre, bir ilişkideki güç, bağımlılıkla (dependence) bağlantılıdır ve bu ilişkiyi $Pab = Dba$ formülüyle ifade eder. Bu formülde, A'nın B üzerindeki gücü, B'nin A'ya olan bağımlılığına eşittir. Başka bir deyişle, bir bireyin sahip olduğu güç, partnerinin ona duyduğu bağımlılıkla doğrudan ilişkilidir.

Emerson (1962), bir ortağın (a) diğeri (b) üzerinde uyguladığı etkinin, b'nin a üzerindeki etkisine ve b'nin a'ya olan bağımlılık düzeyine eşdeğer olabileceğini öne sürmektedir. Aynı zamanda, b'nin etkisinin büyüklüğü a'nın b'ye olan güvenine ve a'nın b'ye olan güveni de b'nin a'ya olan güvenine eşdeğer olabilir. Farklı bir bağlantıda, a'nın b üzerinde sahip olduğu kontrol seviyesi, b'nin a'ya olan güvenine hem eşit hem de daha büyük olabilir. Benzer şekilde, b'nin kontrol seviyesi de a'nın b'ye olan güvenine hem eşit hem de daha büyük olabilir. Bir ilişkideki tutarlılık, a'nın b'ye olan güveni ile b'nin a'ya olan güveninin ortalama değeri olarak tanımlanabilir (Sönmez, 2020).

Bir kişi, başka biri üzerinde güç kurma çabasında başarısız olduğunda, güçsüzlüğün sonuçlarıyla da yüzleşir. Bu durum, ilişkide güç dengesini sağlama konusunu önemli hale getirir. Güç dengesi, ilişkilerin kalitesinin güçlü bir belirleyicisidir (Gray-Little, 1982). İlişkide güç dengesizliği ise partnerlerde huzursuzluk yaratır; bu huzursuzluğu gidermek için eşitlik sağlama çabaları ön plana çıkar (Emerson, 1962). Emerson'a göre, ilişkide denge, daha az güce sahip olan partnerin diğeri olan motivasyonel bağlılığını azaltması ya da daha güçlü partnerin bu bağlılığı artırmasıyla sağlanabilir. Ayrıca, mevcut ilişki dışında herhangi bir alternatifin reddedilmesi de bu dengeyi korumaya katkı sağlar (Emerson, 1962).

2.5.2. İlişkisel Güç Konusunda Yapılan Araştırmalar

Güç dinamikleri üç tür ilişkide gözlemlenebilir: birey-birey, grup-birey ve grup-grup ilişkileri (Emerson, 1962). Bu derlemede yalnızca romantik ilişkilerdeki güç dinamiklerine ilişkin araştırmalar incelenmiştir. Erkekler ve kadınlar arasındaki farklı sosyalleşme süreçleri, eğitim seviyelerindeki eşitsizlikler, partnerlerden kaynaklanan fiziksel saldırganlığın varlığı, irksal

dinamikler ve yaşam döngülerindeki değişimler gibi çeşitli faktörler, birlikteliklerdeki güç dağılımını etkileyebilir (Gillespie, 1971). Sprecher ve Felmler'e (1997) göre, eşlerin güç puanları arasında güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ters ilişki vardır. Basitçe ifade etmek gerekirse, bir eşin ilişkideki gücü arttığında, diğer eşin gücü azalmaktadır.

Grauerholz (1987), algılanan eşitlik, sadakat, güven, diğer yönelim, ilişki alternatifleri ve karar vermede karşılaştırma kaynakları arasındaki bağlantıyı araştırmak için heteroseksüel flört ilişkileri üzerine bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışma, sadakat ve güven gibi kişilerarası idealler ile eşitlik algısı arasında olumlu bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, alternatif ilişkilere sahip olmanın ilişkisel güçteki eşitsizliği öngördüğünü ortaya koymaktadır. Ayrıca, kişinin partnerine karşı güçlü bir güven, sadakat ve bağlılık duygusu olduğunda, bireylerin ilişkilerini eşitlikçi olarak görmeleri ve ortaklık içindeki mevcut eşitsizlikleri göz ardı etmeleri daha olasıdır.

Bir ilişki içerisinde, bireyler kendilerini daha az avantaj elde ediyor olarak algıladıklarında, eşlerinin aşırı miktarda avantaj elde ettiğine inanma eğiliminde oldukları yaygın olarak görülmektedir (Sprecher, 1988). Buna karşılık, ilişkilerini dengeli davranışlara sahip olarak algılayan çiftler, hem aşırı hem de yetersiz fayda deneyimleyen kişilere kıyasla evliliklerine daha fazla güven duymaktadır (Utne vd., 1984). Hatfield, Walster ve Traupmann'a (1979) göre, ilişkilerinden ya çok az ya da çok fazla fayda sağlayan bireyler, ilişkilerinin dengesiyle ilgili bir huzursuzluk hissi yaşayacaklardır. Eşitlikçi ilişkilerdeki bireyler, yetersiz ya da aşırı fayda sağlayan partnerlere kıyasla daha fazla mutluluk ve tatmin yaşarlar.

Ortaklıklardaki eşitsizlik algısı, eşlerden birinin asgari düzeyde fayda elde etmesine ya da diğerinin önemli ölçüde fayda elde etmesine bağlı olarak değişmektedir. Sprecher'a (1986) göre, insanlar asgari düzeyde avantaj elde ettikleri ilişkilerdeki eşitsizlikleri, aşırı fayda elde ettikleri eşitsizliklere kıyasla daha güçlü bir şekilde fark etme ve hissetme eğilimindedir. Sprecher (1992) tarafından yürütülen bir çalışmada, bireyler partnerlerine kıyasla minimum fayda elde ettikleri ortaklıklarda bulunma fikrinden rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir. Büyük ödüller alan katılımcılar suçluluk duygularında artış olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak, çalışma, sınırlı faydaların olduğu bir durumda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olacağını belirlemiştir. İlişkilerinden az fayda gören bireyler, aşırı fayda gördüklerine inanan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde stres yaşama eğilimindedir (Hatfield, Walster ve

Traupmann, 1979). Ortaya çıkardığı farklı duygular göz önüne alındığında, bir ortaklık içindeki güç dinamikleri ile bireylerin ilişkilerinden ne ölçüde az ya da aşırı fayda elde ettikleri arasında potansiyel bir ilişki olduğunu tahmin etmek mantıklıdır. Sprecher'a (1992) göre, eşitsizlik olduğunda ve çok az değer kazanıldığında, ortaklar ya ilişkilerini sona erdirir ya da bu eşitsizliği ele almaya ve kontrol etmeye çalışır. Bir ilişkiden asgari düzeyde fayda sağlayan bireyler, aşırı düzeyde fayda sağlayanlara kıyasla bu eşitsizliği yönetmek için daha fazla girişimde bulunmaktadır. Ayrıca bu çalışma, kadınların ilişkilerindeki dengesizliği gidermek için erkeklerden daha fazla çaba gösterdiğini ortaya koymaktadır. Önceki araştırmalarla tutarlı olarak (Felmlee, 1994; Sprecher ve Felmlee, 1997), erkekler eşit olmayan güç dağılımıyla karakterize edilen ilişkilerde partnerlerine karşı üstünlüklerini ileri sürmektedir. Bu bilgi, kadınların neden erkeklerden daha fazla eşitsizliği dengelemeye çalıştığının bir açıklaması olabilir.

Ortaklıklar içindeki güç dağılımı, her bir ortağın ilişkiye katkıda bulunduğu kaynaklara bağlı olarak da değişebilir. Daha fazla sosyo-ekonomik kaynağa sahip olan partnerler ilişkilerinde daha fazla etkiye sahip olarak algılanmaktadır (Sprecher, 1985). Ayrıca, cinsiyet, fiziksel saldırganlık potansiyeli ve çekicilik gibi faktörler de güç dağılımı üzerinde etkilidir. Bu nedenle, ortaklığa daha fazla kaynak katkısında bulunan bireyin, ilişki içindeki karar verme süreci üzerinde kontrol sahibi olduğu söylenebilir (Sprecher, 1985). Senn ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, hem erkek hem de kadın partnerler bir ilişkide finansal etkiye sahip olduğunda, daha fazla ekonomik kaynağa ve fatura ödeme sorumluluğuna sahip olan birey ilişkisel gücü elinde tutmaktadır. Bununla birlikte, anketteki bazı katılımcılar, ortaklığa daha fazla ekonomik kaynakla katkıda bulunmalarına rağmen, kadınların partnerlerinden daha fazla otoriteye sahip olmaya daha az eğilimli olduklarını belirtmişlerdir.

Yukarıda bahsedilen araştırmalar, erkeklerin ilişkilerde kadınlardan daha baskın olarak görüldüğünü göstermektedir (Mack, 1974; Peplau ve Campbell, 1989; Diekman vd., 2004; Senn, vd., 2009). Düşük statülü erkeklerin aksine, yüksek statülü erkekler ilişkilerinde daha fazla otorite sergilerler (Wolfe, 1959). Diekman ve diğerlerine (2004) göre, erkekler kadınlara kıyasla daha yüksek mesleki ve ekonomik nüfuz düzeyleri nedeniyle eşlerinden daha fazla güce sahiptir.

Bireylerin kültürel bağlılıkları zaman içinde değişime tabidir. Bireyler artık eçlerini seçme konusunda daha fazla özerkliğe sahiptir ve sorunların ortaya çıkması halinde ilişkilerini sonlandırma konusunda daha fazla esnekliğe sahiptir (Gillespie, 1971). Ayrıca, kadınların hane

sınırlarının ötesinde giderek daha önemli pozisyonlar üstlendikleri de açıktır. Dolayısıyla, kadınların ilişkilerindeki etkilerini artırdıkları söylenebilir. Ayrıca, kadınlar yeni kaynaklar edinmeleri nedeniyle taleplerinin yerine getirilmesinde eşlerine olan bağımlılıklarının azaldığını deneyimlemişlerdir (Wolfe, 1959). Bu gelişmelere rağmen, kadınların bu kaynaklara tam olarak erişemediğini veya iş dünyasında tatmin edici bir statüye ulaşamadığını söylemek doğru olacaktır.

Cinsiyet ve ekonomik kaynakların yanı sıra, bireylerin eğitim düzeyleri de ilişkilerinde elde ettikleri etki derecesi ile ilişkilidir. Caldwell ve Peplau'ya (1984) göre, eşlerinden daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan kişiler daha fazla etki ve kontrol uygulamaktadır. Bununla birlikte, kadınların eğitim seviyelerindeki artış ve işgücüne katılımları, erkeklerle ilişkilerinde etki ve otorite sağlayabildikleri bir senaryoya yol açmaktadır (Gillespie, 1971). Basitçe ifade etmek gerekirse, çalışan veya partnerinden daha iyi bir eğitim seviyesine sahip olan bir kadın, işsiz veya erkek arkadaşından daha düşük bir eğitim seviyesine sahip olan bir kadına kıyasla ilişki içinde daha fazla etkiye sahip olabilir. Ayrıca, Diekman ve diğerlerinin (2004) araştırması, katılımcıların, kadınların gücü ve statüsü zamanla artarken, erkeklerin ilişkilerindeki otoritelerinin devam edeceğine ve etkili olacağına inandıklarını ortaya koymuştur.

Partnerler yaşamları boyunca değişim gösteren güç ve denge algılarına sahip olabilirler. Örneğin, evliliklerde çocuk sahibi olmanın güç dağılımında yeni bir düzen oluşturduğu söylenebilir. Gillespie'ye (1971) göre, çocuğun doğumuyla birçok kadın iş hayatına ara vererek sosyo-ekonomik yaşamdan çekilmekte ve bu durum erkeklerin ilişkideki güçlerinin artmasına neden olmaktadır. Çocuk sahibi olmadan önce kadınlar, partnerlerine göre daha düşük ücretli veya düşük statülü işlerde çalışsalar da ilişkideki güç dağılımında söz sahibidirler. Ancak çocuk sahibi olduktan sonra bu denge yeniden şekillenmektedir; çocuk sahibi olan kadınlar, artan sorumluluklarıyla birlikte duygusal destek ve yardım için eşlerine bağımlı hale gelmektedirler. Erkeklerin bu destek kaynaklarını yeterince sunmaması durumunda ise kadınlar, duygusal ihtiyaçlarını çocuklarından almaya başlar ve bu sevgi, zamanla partnerlerinden aldıkları sevginin yerini alabilir (Wolfe, 1959). Bu da ilişkide güç dinamiklerinin değişimini yansıtan bir başka örnektir. Ayrıca çocukların büyümesiyle birlikte güç dengesi tekrar farklı bir biçimde değişim göstermektedir (Gillespie, 1971).

Partnerlerden biri diğerine kıyasla ilişkiye daha fazla ilgi gösterdiğinde güç dağılımında bir asimetri tespit edilebilir. Böyle bir ilişki dinamiği içerisinde, daha az ilgili olan partner daha büyük

bir etki ve otorite pozisyonu üstlenir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010; Caldwell ve Peplau, 1984; Peplau ve Campbell, 1989). Safilios-Rothschild'e (1976) göre, bir ilişkide erkek, kadına kıyasla ilişkiye daha fazla ilgi gösteriyorsa ve kadın bu dinamiğin farkındaysa, ortaklık içindeki kaynaklar üzerinde kontrolü elinde tutar, dolayısıyla ilişkisel güç uygular. Araştırmalar, kadınların daha baskın bir role sahip olduğu ilişkilerde, hem erkeklerin hem de kadınların daha düşük memnuniyet düzeyleri bildirme eğiliminde olduklarını göstermiştir (Gray-Little, 1982; Sprecher, 1988; Peplau ve Campbell, 1989). Ayrıca araştırmalar, ilişkilerinde eşit güç dinamikleri sergileyen çiftlerin, eşlerden birinin daha baskın bir konumda olduğu çiftlere kıyasla daha yüksek düzeyde memnuniyet yaşama eğiliminde olduğunu göstermiştir (Gray-Little ve Burks, 1983).

İlişkilerde güç dağılımının farklı etnik gruplarda benzer özellikler taşıdığı gözlemlenmiştir. Mack'in (1974) siyahi ve beyaz ailelerle yürüttüğü çalışmada, orta sınıf erkeklere kıyasla, işçi sınıfı erkeklerin ilişkilerinde daha fazla güç sahibi oldukları saptanmıştır. Kadınlar açısından değerlendirildiğinde ise siyahi işçi sınıfı kadınların, siyahi ve beyaz orta sınıf ile beyaz işçi sınıfı kadınlarına göre ilişkilerinde daha baskın oldukları belirlenmiştir. Buna rağmen, çalışmada yer alan tüm kadınlar partnerlerini daha güçlü olarak görme eğilimindedir. Gray-Little (1982) siyahi çiftlerle yaptığı çalışmada güç dağılımını karar alma, taviz verme, konuşma sıklığı, söz kesme, girişkenlik ve kontrol gibi faktörlerle değerlendirmiştir. Bu çalışmada, kadınların yalnızca taviz vermede, erkeklerin ise karar alma ve girişkenlikte daha baskın olduğu ortaya konulmuştur.

Gücün daha adil bir şekilde paylaşıldığı birlikteliklerde, eşler arasında şiddet görülme sıklığı genellikle azalmaktadır. Heteroseksüel ilişkilerde erkek saldırganlığını incelerken, araştırmacılar cinsiyet rolleri, ilişki değerleri ve inançları, sosyo-ekonomik kaynaklar, karar verme ve sosyal etkileşim gibi faktörleri göz önünde bulundurarak güç dinamiklerini analiz etmektedir. Güç algısı genellikle fiziksel şiddetin doğrudan bir nedeni olarak görülmesine de, yüksek güç hoşnutsuzluğu ile karakterize edilen birliktelikler yüksek düzeyde şiddet sergileme eğilimindedir (Ronfelt, Kimerling ve Arias, 1998; Kaura ve Allen, 2004; Senn vd., 2009). İlişkisel güç dinamikleri incelendiğinde, eşlerden biri diğerine yönelik şiddet eylemlerinde bulunmakla kalmaz, aynı zamanda şiddet tehdidini diğeri üzerinde kontrol kurmak ve sürdürmek için bir araç olarak kullanır (Gillespie, 1971). Hornung, McCullough ve Sugimoto'ya (1981) göre, eşlerinden daha yüksek statülü bir işte çalışan kadınlar, eşleriyle aynı statüde bir işte çalışan kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde yaşam tehdidiyle karşı karşıyadır. Psikolojik iyi oluş, ilişkisel gücün dağılımından

da etkilenmektedir. Schafer ve Keith tarafından 1980 yılında yapılan bir araştırmaya göre, güç dengesizliği algılanan ilişkilerdeki bireyler, ilişkilerinin güç dağılımı açısından eşit olduğuna inananlara kıyasla daha yüksek melankoli seviyelerine sahiptir. Benzer sonuçlar ergen çiftlerin ilişkileri incelendiğinde de gözlemlenmiştir. Galliher, Rostosky, Welsh ve Kawaguchi'nin (1999) belirttiği gibi, ilişkiel güç eksikliği ile psikiyatrik semptomlar arasındaki ilişki kızlarda erkeklere göre daha belirgindir.

Sonuç olarak mevcut kanıtlar, ilişkilerdeki güç dağılımının hem ilişki istikrarı hem de bu ortaklıklardan elde edilen memnuniyet düzeyi üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ancak, bu konuda yapılan çalışmaları daha iyi anlayabilmek için ilişkiel güç kavramını söz konusu çalışmaya özgü olarak açıkça tanımlamak büyük önem taşımaktadır.

İlişkilerdeki güç dinamikleri analiz edilirken, eşitlikçi, eşitlikçi olmayan ve demokratik bağlantılar da dahil olmak üzere birçok ilişki türü vurgulanmaktadır. Eşitlikçi ilişkilerde, çiftler görevler için paylaşılan sorumluluk ve karşılıklı anlayış gibi özellikler sergilerken, eşit olmayan ortaklıklarda bir partner daha baskın bir role sahiptir. Bu baskınlık, ilişkide karar alma süreçlerini etkileme, konuşmalar sırasında araya girme ve ortaklık içinde faaliyetlerin ne zaman ve nasıl yürütüleceği üzerinde kontrol sahibi olma yoluyla kendini göstermektedir. Bireyler arasındaki genel fikir birliği, ilişkilerinin eşitlikçilik ilkesine bağlı kalması gerektiği yönündedir. Bununla birlikte, mevcut ilişkilerini eşitlikçi olarak nitelendiren bireylerin oranının oldukça düşük olduğu açıktır. Basitçe ifade etmek gerekirse, bireyler ilişkilerde eşitliğin gerekliliğini vurgularken, birçoğu kişisel ilişkilerinde bu eşitlikten yoksun olduklarına inanmaktadır.

Literatürde yer alan araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde, erkeklerin daha baskın olduğu ilişkilerin yaygın olduğunu görülmektedir. Bu durumun bir nedeni olarak, kadınların erkeklere kıyasla daha az kaynağa sahip olmaları öne sürülmektedir. Başka bir deyişle, birçok alanda erkeklerin altında konumlanmaları nedeniyle kadınlar ilişkilere daha az kaynak getirebilmektedir. Güç dağılımında ekonomik durum ve statü belirleyici faktörler olarak dikkat çekmektedir; yani, kadınların ekonomik ve sosyal statülerinin erkeklerden daha düşük olması, ilişkilerde daha az güce sahip olmalarıyla bağlantılıdır. Bu bağlamda, kadınların iş hayatında daha aktif olmaları, güç dağılımında eşitliği sağlamak için önemli bir adım olarak kabul edilebilir. Ancak toplumsal beklentiler kadınlar için daha çok aileye yönelik roller sunarken, erkekler için maddi sorumluluklara vurgu yapmaktadır. Bu durum, kadınların iş hayatında daha geri planda

kalmalarının başlıca sebeplerindendir. Yine de zamanla bu durum değişmekte ve kadınlar iş gücünde daha fazla yer almaktadır (Gillespie, 1971). Ancak, iş gücüne katılımdaki bu artış, kadınların ilişkilerdeki güç dengesinde erkeklerle eşitlenmesini sağlayacak seviyede değildir. İlişkisel güç dengesi zamanla değişim gösterebilmektedir; çiftlerin evlenmesi, çocuk sahibi olmaları, çocukların büyümesi ve evden ayrılması, emeklilik gibi faktörler, güç dağılımını etkileyen unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, bir ilişkide eşitlik veya güç dağılımının algılanmasında bireylerin perspektifinin de önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Grauerholz'un (1987) ifade ettiği gibi, bir ilişkide güç dengesizliği bulunsa bile, eğer çiftler arasında güven ve sadakat varsa, bu durum güç dağılımındaki eşitsizliğin algısını azaltmaktadır. Bu nedenle, bir ilişkideki güç dağılımı ne olursa olsun, bu dağılımın algılanmasında kişilerin hisleri önemli bir boyut taşımaktadır. Sprecher'a (1985) göre, ilişkisel alternatiflerin dikkate alınmaması, bu konudaki araştırmaların bir kısıtlamasını oluşturur. Başka bir deyişle, partnerlerin mevcut ilişki alternatiflerinin çalışma sürecinde dikkate alınması gerekmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın temel amacı romantik ilişkilerde suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkilerinde ilişki doyumu ve güç dengesinin aracılık rolünün incelenmesidir. Bu temel amaca ek olarak, suçluluk-utanç duyma eğilimi, bağımlılık, ilişki doyumu ve ilişkide güç dengesi arasındaki ilişkiler ve psikolojik yapıların demografik değişkenlere göre anlamlı fark gösterip göstermediği de incelenmiştir. Dolayısıyla, çalışmanın amaçları dikkate alınarak bu çalışmanın ilişkisel tarama modelinde bir çalışma olduğu ifade edilebilir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu model, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini ve eğer değişim varsa, bu değişimin yönünü ve derecesini istatistiksel analizler aracılığıyla inceler. Ancak, bu yöntem değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ortaya koymaz; sadece aralarındaki ilişkiyi tanımlar (Zakharin & Bates, 2023).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde yaşayan, 20 yaş ve üzeri, hâlihazırda romantik bir ilişki içinde bulunan ya da geçmişte en az bir kez romantik ilişki deneyimi yaşamış bireyler oluşturmaktadır. Bu tanım doğrultusunda, romantik ilişkilerin bireyler üzerindeki etkilerini incelemeye olanak sağlayacak geniş ve heterojen bir evren belirlenmiştir. Ancak bu evrenin tamamına ulaşmak, zaman ve kaynak kısıtları nedeniyle mümkün olmadığından dolayı, çalışmada örnekleme yöntemine başvurulmuştur.

Araştırmanın örneklemini, evreni oluşturan bireyler arasından çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 412 kişi oluşturmuştur. Örneklem grubunun belirlenmesinde, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun (kolayda) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının erişim imkânı bulunan, ulaşılabilir ve katılım göstermeye istekli bireylerden örneklem seçmesini sağlayan pratik bir yaklaşımdır. Uygun örnekleme, özellikle sosyal bilimlerde, geniş ölçekli temsiliyetin zor olduğu durumlarda veri toplama sürecini

kolaylaştırmak amacıyla sıkça tercih edilmektedir (Creswell, 2014). Ancak uygun örnekleme yönteminin tercih edilmesi, çalışmanın bazı sınırlılıklarını da beraberinde getirmiştir. Özellikle, örneklemin tesadüfi olmayan bir şekilde ve gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmesi, belirli demografik grupların örnekleme dâhil edilme olasılığını azaltmıştır. Örneğin, internet erişimi sınırlı olan bireyler, ileri yaş grupları ya da düşük sosyoekonomik düzeydeki bireyler örnekleme yeterince yansımamış olabilir. Bu durum, elde edilen bulguların tüm evrene genellenebilirliğini sınırlamakta; dolayısıyla araştırma sonuçları, yalnızca örneklem grubunun özellikleri çerçevesinde değerlendirilmeli ve yorumlanmalıdır.

Çalışma kapsamında, veri toplama süreci çevrim içi olarak yürütülmüş; sosyal medya platformları, çeşitli dijital anket paylaşım grupları ve araştırmacının kişisel iletişim ağı aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Bu sayede, farklı yaş, cinsiyet ve ilişki geçmişlerine sahip bireylerden çeşitli veriler toplanabilmektedir. Araştırmaya dahil edilen bireylere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. *Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler*

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	203	49.27
Erkek	209	50.63
Yaş		
20-25	96	23.30
26-35	113	27.43
36-45	109	26.46
46 ve üzeri	94	22.81
Gelir Düzeyi		
0-400 Euro	52	12.62
401-800 Euro	72	17.48
801-1200 Euro	134	32.52
1201-1600 Euro	88	21.36
1601-2000 Euro	42	10.19
2001 Euro ve üzeri	24	5.83

Araştırmaya katılan toplam 412 bireyin demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyet dağılımının oldukça dengeli olduğu görülmektedir; katılımcıların %49.27’si kadın (n=203), %50.63’ü erkek (n=209) bireylerden oluşmaktadır. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, en fazla katılımın %27.43 ile 26-35 yaş grubunda (n=113) gerçekleştiği; bunu sırasıyla %26.46 ile 36-45 yaş grubu (n=109), %23.30 ile 20-25 yaş grubu (n=96) ve %22.81 ile 46 yaş ve üzeri (n=94) grubunun izlediği görülmektedir. Gelir düzeyine göre dağılımda ise katılımcıların büyük bir

kısımının %32.52 ile 801-1200 Euro aralığında (n=134) yer aldığı; bunu %21.36 ile 1201-1600 Euro (n=88), %17.48 ile 401-800 Euro (n=72), %12.62 ile 0-400 Euro (n=52), %10.19 ile 1601-2000 Euro (n=42) ve son olarak %5.83 ile 2001 Euro ve üzeri gelir düzeyine sahip bireylerin (n=24) takip ettiği belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Çalışmanın verilerinin katılımcılara ulaşma kolaylığı avantajından ötürü çevrimiçi ortamda toplanılması tercih edilmiştir. Bu kapsamda, demografik bilgi ve formu ve ölçme araçlarından oluşan anket formu Google Formlar platformunda oluşturulmuş ve sosyal medya araçları (Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter) ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket bağlantısı 1054 kişiye ulaştırılmış ve anketi eksik madde bırakmadan yanıtlayan 412 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcılar anket formunu çevrimiçi ortamda yanıtlamışlardır. Google Formlar platformunun yapısı gereği her bir katılımcı anket formunu tamamladıktan sonra yanıtlar Google Formlar platformuna yüklenmiş ve tüm veri toplama süreci sona erdikten sonra araştırmacı tarafında analiz edilmek üzere indirilmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, demografik bilgi formu (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi), Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Güç Dengesizliği Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği

Orijinal versiyonu Cohen ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Suçluluk ve Utanç Eğilim Ölçeği Topçu (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin suçluluk ve utanç duygularını yaşama eğilimini ölçen 16 maddelik bir ölçektir. Ölçekte her bir madde, bir hata ya da yanlış davranış senaryosu ile birlikte, bu durumda verilebilecek olası bir tepkiyi içermektedir (örneğin: “Arkadaşlarınızla bir konuda hararetli bir şekilde tartışırken birdenbire kimse fark etmemiş görünse de, siz bağırıyor olduğunuzu fark ediyorsunuz. Arkadaşlarınıza karşı daha düşünceli davranmaya çalışma olasılığınız nedir?”). Katılımcılardan, her bir senaryoda belirtilen duygu, düşünce ya da davranışı gösterme olasılıklarını, “kesinlikle olası değil”den “kesinlikle çok olası”ya kadar değişen 7 dereceli bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri beklenmektedir. Ölçek, Utanç-NSE (Negatif Öz Değerlendirmeler), Utanç-Geri Çekilme,

Suçluluk-NBE (Negatif Davranış Değerlendirmeleri), Suçluluk Onarım olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyut için puan, o alt boyuta ait dört maddenin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonu 16 maddeden oluşsa da Topçu (2019) tarafından yapılan uyarlama çalışması kapsamındaki geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda 1, 2, 3, 6, 7 ve 12. maddeler ölçekten çıkarılmış ve son durumda ölçekte 10 madde kalmıştır. Son durumda, 10 ve 13. maddeler negatif öz değerlendirmeler boyutunu, 4 ve 8. maddeler utanç-geri çekilme boyutunu, 9, 14 ve 16. maddeler negatif davranış değerlendirmeleri boyutunu ve 5, 11 ve 15. maddeler suçluluk onarım boyutunu oluşturmuşlardır. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde, cronbach alfa katsayısı negatif öz değerlendirmeler boyutu için .92, utanç-geri çekilme boyutu için .79, negatif davranış değerlendirmeleri boyutu için .75, suçluluk-onarım boyutu için .78 olarak belirlenmiştir.

3.3.2. Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği

Orijinal versiyonu Rogers ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği Toplu-Demirtaş ve Fincham (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, toplam 24 maddeden oluşmakta olup iki temel boyutu değerlendirmektedir. Bunlardan ilki olan Algılanan Güç (AG) boyutu 12 madde ile ilişkideki güç dinamiklerini ölçmekte (örnek madde: " Birlikte evde vakit geçirme ya da dışarı çıkma konusunda karar verirken ne derecede etkili olduğunuzu düşünüyorsunuz? "), ikinci boyut olan Güç Doyumu (GD) ise yine 12 madde ile bireyin mevcut güç düzeyinden memnuniyetini sorgulamaktadır (örnek madde: " Birlikte evde vakit geçirme ya da dışarı çıkma konusunda verdiğiniz karardaki etkinizden ne derecede memnunsunuz? "). Ölçek uygulamasında katılımcılar, 1 (neredeyse hiçbir zaman) ile 7 (neredeyse her zaman) aralığında puanlandırılan 7'li Likert tipi yanıt seçeneklerini kullanmışlardır. Ölçekte AG ve GD boyutlarında yer alan 4, 7 ve 8 numaralı maddeler ters kodlamaya tabi tutulmuştur. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan aralığı 12 ile 84 arasında değişmekte olup, AG ve GD boyutlarında yüksek puanlar sırasıyla daha belirgin ilişkisel güç algısını ve bu güç düzeyinden duyulan memnuniyeti göstermektedir. Toplu-Demirtaş ve Fincham (2020) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları AG boyutu için .83 ve GD boyutu için .91 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği

Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği (RİBÖ), Atlam, Güven ve Yüncü (2023) tarafından Griffiths'in bağımlılık kuramı referans alınarak geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Toplam 13 maddeden oluşan ölçek, üç temel faktör altında yapılanmaktadır ve bu faktörler toplam varyansın %62.4'ünü açıklamaktadır. Birinci faktör olan kendini adama (6, 7, 8, 9 ve 10. maddeler) varyansın %22.7'sini, ikinci faktör yoksunluk (1, 2, 11, 12 ve 13. maddeler) %21.2'sini, üçüncü faktör takıntı (3, 4 ve 5. maddeler) ise %18.4'ünü açıklamaktadır. Yapılan analizler, standartlaştırılmış regresyon katsayılarının 0.50-0.80 aralığında olduğunu ve istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Alt ölçekler arasındaki korelasyon katsayılarının .39 ile .53 arasında değişmesi, bu boyutların görece bağımsız olduğuna işaret etmektedir. Ölçek toplam puanı ile alt boyutlar arasındaki ilişki ise .74-.86 aralığında yüksek düzeydedir. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı $\alpha=.87$ olarak bulunmuş olup, alt boyutlarda bu değerler kendini adama için $\alpha=.82$, yoksunluk için $\alpha=.83$ ve takıntı için $\alpha=.74$ şeklinde saptanmıştır. Dört dereceli Likert tipi (1=Hiçbir zaman, 4=Her zaman) yanıt formatına sahip olan ölçek, 13 ile 52 puan aralığında değerler üretmekte ve ters kodlanmış madde içermemektedir. Ölçekten elde edilen puanların yükselmesi, bireyin romantik ilişkilerde bağımlılık eğiliminin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.

3.3.4. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Çift Uyum Ölçeği, ilk olarak Spainer (1976) tarafından 32 maddelik bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Busby ve arkadaşları (1995) bu ölçeği revize ederek madde sayısını 14'e indirmiş ve ölçeğe "Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği" (YÇUE) adını vermişlerdir. Ölçek, Gündoğdu (2007) tarafından yüksek lisans tezinde Türkçe'ye uyarlanmış ancak bu çalışmada psikometrik analizler yapılmamış ve kültürel uyum incelemesi gerçekleştirilmemiştir. Bu eksiklik, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) tarafından giderilmiş; ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türk kültürüne uygun hale getirilmiştir. Revizyon sürecinde madde sayısı korunmuş ancak alt ölçeklerin yapısında düzenlemeler yapılmıştır. Evli veya birlikte yaşayan çiftlerin ilişki kalitesini değerlendirmeyi amaçlayan ölçek, beşli Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1: "Hiçbir zaman anlayamayız" - 2: "Çoğu zaman anlarız"). Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda, doyum faktörünün 7., 9., 11., 12., 13. maddelerden; uzlaşım faktörünün 1., 2., 3., 4., 5., 6. maddelerden; görüş birliği faktörünün ise 8., 10., 14. maddelerden oluştuğu

belirlenmiştir. Ölçekteki 7., 8., 9. ve 10. maddeler ters kodlanarak puanlanmaktadır. Toplamda alınabilecek en yüksek puan 70 olup, bu puan ilişkinin kalitesini yansıtmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında uygulanan ölçme araçlarından elde edilen veriler IBM SPSS 27.00 programında analiz edilmiştir. Katılımcılara ait demografik verilerin analiz edilmesinde frekans ve yüzde değerleri, ölçme araçlarından elde edilen puanlara ait betimsel istatistiklerin belirlenmesinde ise maksimum-minimum değerler, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır.

Çalışmanın belirlenen hipotezlerinin test edilmesinde ise basit doğrusal regresyon analizi, düzenleyicilik analizi ve aracılık analizi kullanılmıştır. Bu analizlere ait bilgileri aşağıda sunulmuştur.

3.4.1. Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Basit doğrusal regresyon, bir bağımlı değişken (Y) ile bir bağımsız değişken (X) arasındaki doğrusal ilişkiyi modellemek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Bu analiz, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü, büyüklüğünü ve anlamlılığını tahmin etmeyi amaçlar (Field, 2018). Model, temelde $Y = \beta_0 + \beta_1 X + \varepsilon$ şeklinde ifade edilir; burada β_0 kesim noktasını (intercept), β_1 regresyon katsayısını (eğim), ε ise hata terimini temsil eder (Tabachnick & Fidell, 2019). β_1 katsayısı, X'teki bir birimlik artışın Y üzerinde yarattığı ortalama değişimi gösterir.

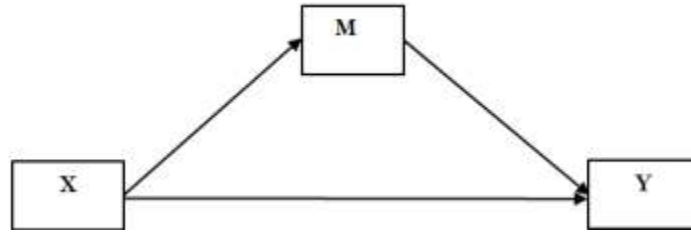
Basit doğrusal regresyonun geçerli sonuçlar verebilmesi için dört temel varsayımın sağlanması gerekir: (1) X ile Y arasındaki ilişkinin doğrusal olması (saçılım grafiği ile kontrol edilebilir), (2) hata terimlerinin (ε) normal dağılım göstermesi ve birbirinden bağımsız olması (Durbin-Watson testi ile otokorelasyon kontrolü), (3) hataların varyansının X'in tüm değerleri için sabit olması (homoskedastisite, Breusch-Pagan testi ile sınanır), ve (4) veride aykırı değerlerin bulunmaması (standartlaştırılmış artıkların $|SR| > 3$ olmaması) (Kutner vd., 2005; Gujarati & Porter, 2009; Hayes, 2022; Fox, 2016). Bu varsayımların ihlali, regresyon sonuçlarının güvenilirliğini ve yorumlanabilirliğini önemli ölçüde etkileyebilir.

Regresyon analizinde, R^2 değeri modelin açıkladığı varyans oranını gösterir (örneğin $R^2 = .40$, Y'deki değişimin %40'ının X ile açıklandığını ifade eder). Ancak R^2 'nin yüksek olması

nedensellik anlamına gelmez (Pearl, 2009). Analiz sonuçları, t-testi ile β_1 katsayısının anlamlılığı ($p < .05$) ve güven aralıkları ile rapor edilmelidir.

3.4.2. Aracılık Analizi

Aracılık analizi, bir bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin, bir üçüncü değişken (M, aracı değişken) aracılığıyla nasıl aktarıldığını inceleyen bir istatistiksel yöntemdir (Baron & Kenny, 1986). Bu analiz, X ile Y arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaları ortaya çıkarmak için kullanılır ve "nedensel zincir" hipotezlerini test etmede kritik bir rol oynar. Örneğin, "stresin (X) akademik başarı (Y) üzerindeki etkisinin, uyku kalitesi (M) aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediği" sorusuna yanıt arar. Aracılık analizlerinin temel modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Basit Aracılık Modeli

(Hayes, 2018)

Aracılık analizi, 1980'lerde Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği dört adımlı klasik yöntem ile popüler hale gelmiştir. Bu yöntem, (1) X ile Y arasında anlamlı bir ilişki, (2) X ile M arasında anlamlı bir ilişki, (3) M ile Y arasında anlamlı bir ilişki ve (4) X'in Y üzerindeki etkisinin M kontrol edildiğinde azalması (kısmi veya tam aracılık) şartlarını temel alır. Ancak bu yaklaşım, dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılığını test etmede zayıf kalmıştır (Preacher & Hayes, 2004).

2000'li yıllarda, Sobel testi gibi dolaylı etkilerin standart hatalarını hesaplayan yöntemler geliştirilmiş olsa da, bu testler normal dağılım varsayımına dayandığı için sınırlılıklar taşımaktadır (MacKinnon vd., 2002). Günümüzde ise Bootstrapping yöntemi, özellikle Hayes (2009, 2013) tarafından geliştirilen PROCESS makroları ile altın standart haline gelmiştir. Bootstrapping, veri setinden rastgele örneklemeler çekerek dolaylı etkilerin dağılımını oluşturur ve normal dağılım varsayımı gerektirmeden güven aralıkları hesaplar.

Andrew Hayes'in öncülük ettiği Bootstrapping tabanlı aracılık analizi, örneklem dağılımından bağımsız olarak çalıştığı ve küçük örneklemelerde bile güvenilir sonuçlar ürettiği için en modern yöntem olarak kabul edilir (Hayes, 2017). Bu yöntem, dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfırı içermemesi durumunda aracılığın anlamlı olduğunu varsayar. SPSS'de, Hayes'in PROCESS makrosu (v4.2 ve sonrası) kullanılarak kolayca uygulanabilir. Kullanıcılar, model numarasını (örneğin Model 4 basit aracılık için) belirleyerek, bootstrapping örneklem sayısını (genelde 5.000 veya 10.000) tanımlayabilir ve sonuçları yorumlayabilir. Bu çalışmada da, SPSS 27.00 versiyonunda Model 4 kullanılarak bootstrapping örneklem sayısı 5000 alınarak aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

3.4.3. Düzenleyicilik Analizi

Düzenleyicilik analizi, bir yordayıcı değişken (X) ile yordanan değişken (Y) arasındaki ilişkinin, bir kategorik değişken (W) tarafından farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir istatistiksel yöntemdir (Hayes, 2018). Bu analiz, "X ile Y arasındaki ilişkinin, W'nin farklı gruplarında (örneğin cinsiyet, eğitim düzeyi gibi) anlamlı şekilde değişip değişmediği" sorusuna yanıt verir. Örneğin, "suçluluk-utanç eğiliminin (X) partnerler arasındaki bağımlılık (Y) üzerindeki etkisinin, öğrencilerin cinsiyetine (W) göre farklılık gösterip göstermediği" bu analizle test edilebilir.

Düzenleyicilik analizi ile aracılık analizi, farklı araştırma sorularına hitap eder ve farklı değişken türlerini içerir (Baron & Kenny, 1986). Aracılık analizinde, X ile Y arasındaki ilişkinin, sürekli bir aracı değişken (M) tarafından nasıl açıklandığı incelenirken (örneğin, "suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde ilişkideki güç dengesinin rolü"), düzenleyicilik analizinde ise X-Y ilişkisinin, kategorik bir değişken (W) tarafından nasıl koşullandırıldığı araştırılır (örneğin, "Suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası arası bağımlılık ilişkisinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı"). Bu nedenle, düzenleyicilik analizi, ilişkilerin grup bazında nasıl değiştiğini anlamak için kullanılırken; aracılık analizi, ilişkinin altında yatan mekanizmaları ortaya çıkarmaya odaklanır (Hayes, 2017).

Düzenleyicilik analizi, SPSS'de hiyerarşik regresyon veya Hayes'in PROCESS makrosu (Model 1) kullanılarak kolayca uygulanabilir. Analizde, önce X ve W'nin ana etkileri, ardından X×W etkileşim terimi modele eklenir. Etkileşim teriminin anlamlı olması ($p < 0.05$),

W'nin düzenleyici rolü olduğunu gösterir. Örneğin, cinsiyetin (W) moderatör olduğu bir analizde, $X \times W$ etkileşimi anlamlı çıkarsa, X-Y ilişkisinin kadın ve erkeklerde farklı olduğu yorumu yapılır. Hayes'in PROCESS aracı, bootstrapping seçeneğiyle güven aralıkları hesaplayarak sonuçların güvenilirliğini artırır (Hayes, 2018). Bu çalışmada da, SPSS 27.00 versiyonunda Model 1 kullanılarak bootstrapping örneklem sayısı 5000 alınarak düzenleyicilik analizleri gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında uygulanan SUÖ, GAGÖ, RİBÖ ve YÇUÖ'ye ait güvenilirlik bulguları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. SUÖ, GAGÖ, RİBÖ ve YÇUÖ'ye Ait Güvenirlik Bulguları

	n	Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı
Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği		
Negatif Öz Değerlendirmeler	2	.82
Utanç-Geri Çekilme	2	.79
Negatif Davranış Değerlendirmeleri	3	.75
Suçluluk Onarım	3	.78
Toplam Puan	10	.75
Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği		
Güç Algısı	12	.83
Güç Doyumu	12	.85
Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği		
Kendini Adama	5	.77
Yoksunluk	5	.71
Takıntı	3	.74
Toplam Puan	13	.85
Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği		
Doyum	5	.70
Uzlaşım	6	.76
Görüş Birliği	3	.71
Toplam Puan	14	.77

Tablo 2'ye göre, SUÖ'nün alt boyutları olan negatif öz değerlendirmeler (.82), utanç-geri çekilme (.79), negatif davranış değerlendirmeleri (.75) ve suçluluk onarım (.78) alt ölçekleri ile toplam puanının (.75) kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. GAGÖ'nün güç algısı (.83) ve güç doyumu (.85) alt boyutları yüksek düzeyde güvenilirlik göstermektedir. RİBÖ'de ise kendini adama (.77), yoksunluk (.71) ve takıntı (.74) alt boyutları ile toplam puan (.85) yeterli düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir. YÇUÖ'nün alt boyutları olan doyum (.70), uzlaşım (.76) ve görüş birliği (.71) ile toplam puanı (.77) ise kabul edilebilir güvenilirlik sınırlarında yer almaktadır. Genel olarak, ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanları, psikometrik açıdan yeterli düzeyde iç tutarlılık değerleri sunmaktadır.

4.1. Betimsel İstatistikler

Çalışma kapsamında uygulanan ölçme araçlarından elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği							
Negatif Öz Değerlendirmeler	412	2	14	10.88	2.62	-.34	.88
Utanç-Geri Çekilme	412	2	14	5.64	2.12	.94	.90
Negatif Davranış Değerlendirmeleri	412	3	21	14.44	3.81	-.59	.130
Suçluluk Onarım	412	3	21	14.56	3.78	-.57	.125
Toplam Puan	412	18	66	45.52	8.05	-.48	.131
Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği							
Güç Algısı	412	25	71	51.70	9.47	-.07	-.28
Güç Doyumu	412	23	71	51.58	9.63	-.12	-.23
Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği							
Kendini Adama	412	6	20	13.02	2.97	.02	-.71
Yoksunluk	412	5	20	13.00	3.10	-.12	-.25
Takıntı	412	3	12	7.88	1.95	.00	-.55
Toplam Puan	412	19	49	33.92	6.99	-.04	-.58
Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği							
Doyum	412	7	24	16.68	3.29	-.14	-.32
Uzlaşım	412	11	27	19.53	3.48	-.05	-.67
Görüş Birliği	412	4	15	10.04	2.28	-.26	-.21
Toplam Puan	412	28	62	46.26	7.81	-.04	-.90

Negatif öz değerlendirmeler boyutunda katılımcıların puan ortalaması 10.88 (SS=2.62) olup, puanlar 2.00 ile 14.00 arasında dağılım göstermektedir. Dağılımın sola çarpık (-.34) ve sivri (basıklık=1.88) olması, yüksek puanların daha sık gözlemlendiğine işaret etmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin [-2,2] aralığında olması verilerin normal dağıldığının kabul edilebileceği anlamına gelmektedir (George ve Mallery, 2010). Utanç-geri çekilme boyutunda ortalama 5.64 (SS=2.12) ile daha düşük bir eğilim gözlenmiştir. Negatif davranış değerlendirmeleri (Ort.=14.44, SS=3.81) ve suçluluk-onarım (Ort.=14.56, SS=3.78) boyutlarında ise benzer puan dağılımları bulunmuştur. Toplam puan ortalaması 45.52 (SS=8.05) olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların güç algısı puan ortalaması 51.70 (SS=9.47), güç doyumu puan ortalaması ise 51.58 (SS=9.63) olarak belirlenmiştir. Her iki boyutta da puanlar 23.00 ile 71.00 arasında

değişmekte olup, dağılımların simetriye yakın (çarpıklık ~ -0.10) ve hafif basık (basıklık ~ -0.25) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, bireylerin güç algılarının ve doyumlarının orta düzeyde yoğunlaştığını göstermektedir.

Bağımlılık düzeyini ölçen bu ölçeğin alt boyutlarından kendini adama (Ort.=13.02, SS=2.97) ve yoksunluk (Ort.=13.00, SS=3.10) puanları birbirine yakındır. Takıntı boyutunda ise ortalama 7.88 (SS=1.95) ile daha düşük bir eğilim saptanmıştır. Dağılımların simetrik (çarpıklık ~ -0.10) ve hafif basık (basıklık ~ -0.50) olması, verilerin normal dağılıma uygunluğunu desteklemektedir. Toplam puan ortalaması 33.92 (SS=6.99) olarak hesaplanmıştır.

Çift uyumunu değerlendiren ölçeğin doyum (Ort.=16.68, SS=3.29), uzlaşım (Ort.=19.53, SS=3.48) ve görüş birliği (Ort.=10.04, SS=2.28) boyutlarında orta-üst düzey puanlar gözlenmiştir. Dağılımlar simetriye yakın (çarpıklık ~ -0.15) ve basıklık değerleri -0.90'a kadar düşerek hafif yayvan bir yapı sergilemiştir. Toplam puan ortalaması 46.26 (SS=7.81) ile genel çift uyumunun olumlu düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.2. Hipotezlerin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın amacı kapsamında belirlenmiş olan hipotezlerin test edilmesine ilişkin bulgular hipotezlerin sırasına göre verilmiştir.

4.2.1. Araştırmanın Birinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın **birinci hipotezi** olan “suçluluk ve utanç eğilimi partnerler arasındaki bağımlılığı pozitif yönde etkilemektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan basit doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. *Suçluluk ve Utanç Eğiliminin Partnerler Arasındaki Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli*

Bağımlı değişken		Katsayı (B)	Standart Hata	β	t	p	R ²
Partnerler Arası Bağımlılık	Sabit	8.49	1.51		5.62	.000	0.41
	Suçluluk ve Utanç Eğilimi	.50	.033	.58	16.66	.000	

Model; F= 289.95. p<.05

Yapılan regresyon analizi, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arası bağımlılığı anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur ($F(1,410)= 289.95, p<.05$). Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arası bağımlılık üzerindeki etkisini gösteren regresyon katsayısı (B) .50 olup, standart hatası .03'tür. Standartlaştırılmış katsayı ($\beta = .58, t = 17,028, p < .05$) incelendiğinde, suçluluk ve utanç eğiliminin partner arası bağımlılık üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi ise $R^2 = .41$ olarak bulunmuştur; bu da suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arası bağımlılıktaki varyansın %41'ini açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak, “Suçluluk ve utanç eğilimi partnerler arasındaki bağımlılığı pozitif yönde etkilemektedir” hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir.

Araştırmanın **birinci hipotezinin a şıkkı** olan “Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. *Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları*

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	.51	.10	4.99	.000	.31	.71
Cinsiyet (W)	-1.37	3.05	-.45	.654	-7.36	4.62
X.W	.03	.07	.50	.615	-.11	.17
						$\Delta R^2=0.000$

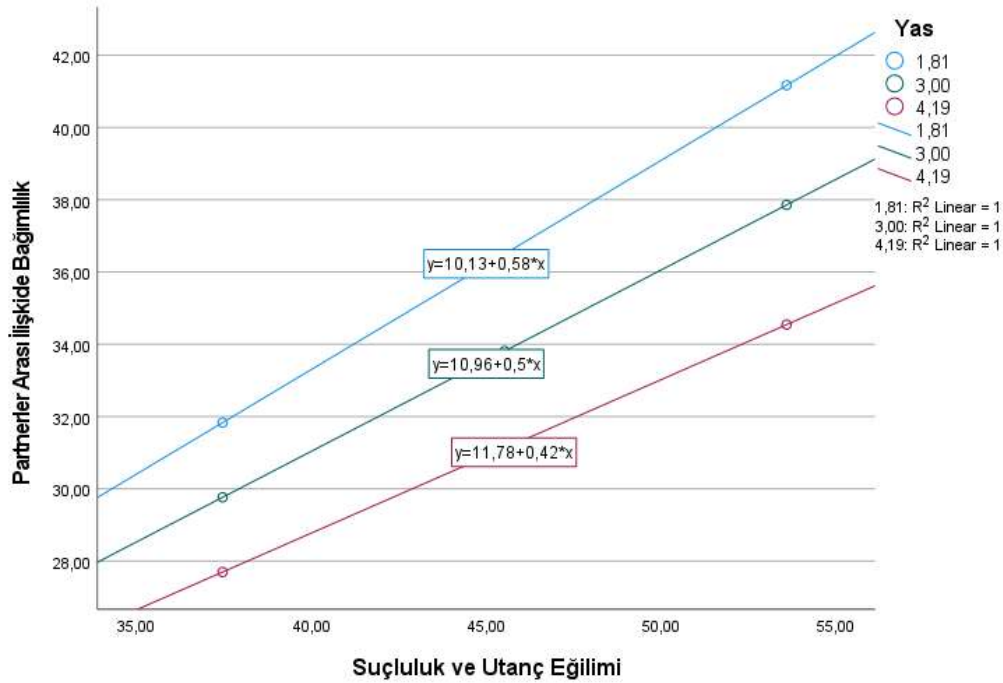
Tablo 5'e göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde cinsiyet düzenleyici bir role sahip değildir ($\beta=.03, p>005, [-.11, .17]$). Elde edilen sonuca göre, “Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin reddedildiği ifade edilebilir.

Araştırmanın **birinci hipotezinin b şıkkı** olan “Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	.69	.08	8.45	.000	.53	.86
Yaş (W)	.70	.16	5.60	.000	-1.59	-.98
X.W	-.09	.02	-2.57	.010	-.12	-.02
$\Delta R^2=0.025$						
Şartlı Etki						
1.81 (24 yaş)	.58	0.04	13.56	0.000	.49	.66
3.00 (36 yaş)	.50	0.03	17.35	0.000	.44	.55
4.19 (48 yaş)	.42	0.04	10.45	0.000	.34	.50

Tablo 6'ya göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde yaşın düzenleyici bir role sahip olduğu belirlenmiştir ($t=-2.57$, $p<.05$). Yaş değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişiminin %2.5 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan yaşın tüm düzeylerde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinin yaşa göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Yaşın Düzenleyici Rolü

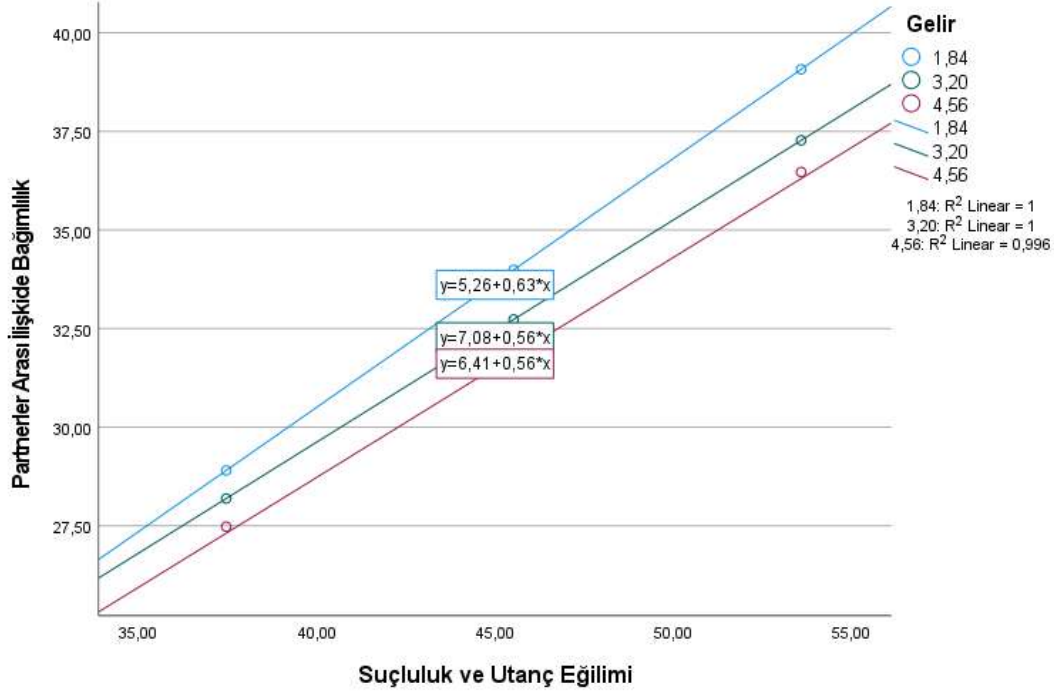
Şekil 2’de sunulan eğim analizine göre, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisi üzerindeki negatif etkisinin tüm eğitim düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle, tüm yaş düzeylerinde, suçluluk ve utanç eğilimi, partnerler arası bağımlılığı etkilemektedir. Ancak bu etki, yaşı ortalamasının 1 standart sapma altında olan bireylerde (b= .58, %95 CI [-.49, .66], t=13.56, p<.05) en yüksek düzeyde iken, ortalama yaşta olan bireylerde (b=.50, %95 CI [.44, .55], t= 17.35 p<.05) orta düzeyde ve yaşı ortalamasının 1 standart sapma üstünde olan bireylerde (b=.42, %95 CI [-.34, .50], t= 10.45 p<.05) en düşük düzeydedir. Bu göre, yaş arttıkça yaş değişkeninin suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılık arasındaki ilişkideki düzenleyici etkisinin azaldığı ifade edilebilir.

Araştırmanın **birinci hipotezinin c şikkı** olan “suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi gelir düzeyine anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	.72	.09	7.84	.000	.54	.90
Gelir Düzeyi (W)	.70	.16	6.60	.000	.54	.96
X.W	-.06	.05	-2.04	.041	-.10	-.01
ΔR²=0.015						
Şartlı Etki						
1.84 (520 Euro)	.63	0.05	11.78	0.000	.52	.73
3.20 (1000 Euro)	.56	0.03	15.76	0.000	.49	.63
4.56 (1560 Euro)	.56	0.04	15.80	0.000	.48	.64

Tablo 7’ye göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde gelir düzeyinin düzenleyici bir role sahip olduğu belirlenmiştir (t=-2.04, p<.05). Gelir düzeyi değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.5 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan gelir düzeyinin tüm düzeylerde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (p<.05). Suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinin gelir düzeyine göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 3’te sunulmuştur.



Şekil 3. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde Gelir Düzeyinin Düzenleyici Rolü

Şekil 3'te sunulan eğim analizine göre, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisi üzerindeki negatif etkisinin tüm gelir düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle, tüm gelir düzeylerinde, suçluluk ve utanç eğilimi, partnerler arası bağımlı etkilemektedir. Ancak bu etki, ortalamanın 1 standart sapma altında gelire sahip olan bireylerde ($b = .63$, %95 CI [.52, .73], $t = 11.78$, $p < .05$) en yüksek düzeyde iken, ortalama gelire sahip olan bireylerde ($b = .56$, %95 CI [.44, .55], $t = 15.76$, $p < .05$) ve ortalamanın 1 standart sapma üstünde gelire sahip olan bireylerde ($b = .56$, %95 CI [.48, .64], $t = 15.80$, $p < .05$) daha düşük düzeydedir. Buna göre, gelir düzeyi azaldıkça gelir düzeyi değişkeninin suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisindeki düzenleyici etkisinin arttığı ifade edilebilir.

4.2.2. Araştırmanın İkinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın **ikinci hipotezi** olan “suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumunu negatif yönde etkilemektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan basit doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli

Bağımlı değişken		Katsayı (B)	Standart Hata	β	t	p	R ²
İlişki Doyumu	Sabit	11.89	1.39		8.54	.000	0.28
	Suçluluk ve Utanç Eğilimi	-.54	.03	-.52	7.09	.000	
Model; F= 329.63, p<.05							

Yapılan regresyon analizi, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur (F(1,410)= 329.63, p<.05). Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumunu üzerindeki etkisini gösteren regresyon katsayısı (B) -.54 olup, standart hatası .03'tür. Standartlaştırılmış katsayı ($\beta = -.52$, $t = 7.09$, $p < .05$) incelendiğinde, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumunu üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi ise $R^2 = .28$ olarak bulunmuştur; bu da suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumundaki varyansın %28'ini açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak, "Suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumunu negatif yönde etkilemektedir" hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir.

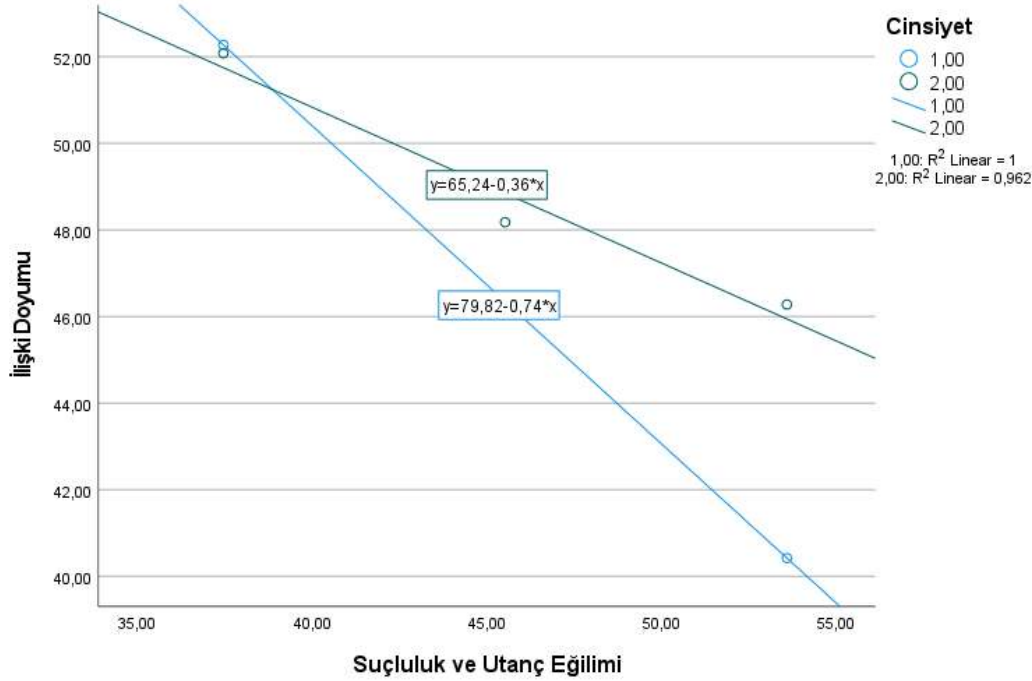
Araştırmanın **ikinci hipotezinin a şıkkı** olan "suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumuna etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir." hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	-.54	.09	-5.98	.000	-.72	-.36
Cinsiyet (W)	-.32	.05	-6.43	.000	-.42	-.22
X.W	-.23	.07	-3.28	.015	-.37	-.09
$\Delta R^2=0.013$						
Şartlı Etki						
1 (Kadın)	-.74	0.04	-18.56	0.000	-.82	-.66
2 (Erkek)	-.36	0.07	-5.14	0.000	-.50	-.22

Tablo 9'a göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide cinsiyet düzenleyici bir role sahiptir ($\beta=-.23$, $p<.05$, $[-.37, -.09]$). Elde edilen sonuca göre, "Suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığa etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir." hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir. Cinsiyet değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.3 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler

göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan cinsiyetin hem erkeklerde hemde kadınlarda anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p < .05$). Suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin cinsiyete göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 4’te sunulmuştur.



Şekil 4. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü

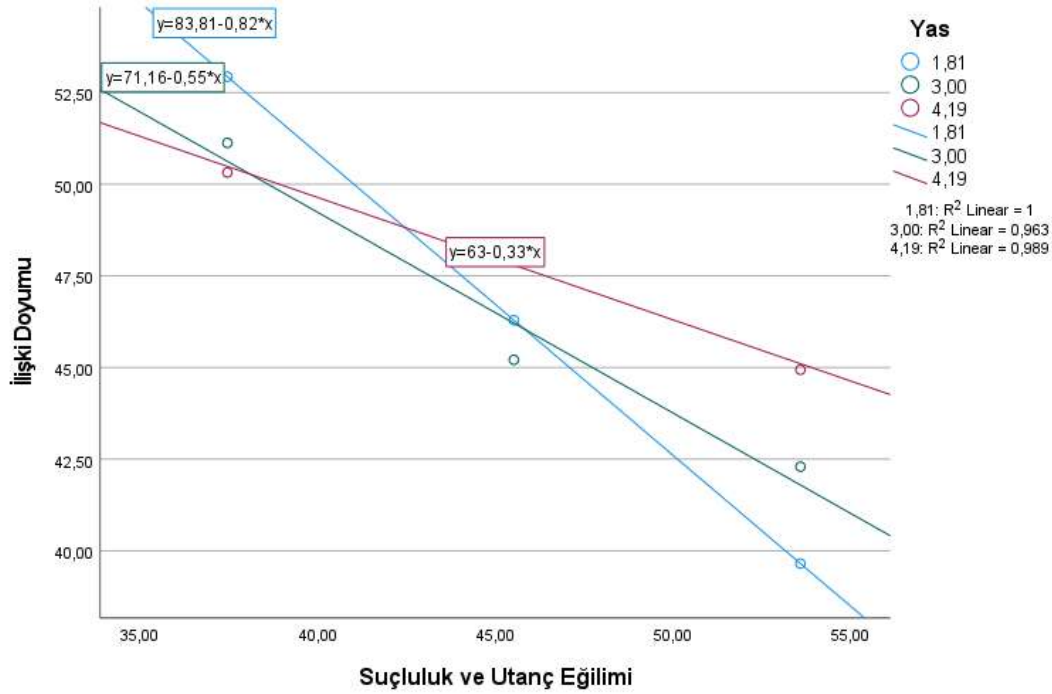
Şekil 4’te sunulan eğim analizine göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide cinsiyetin negatif etkisinin hem erkeklerde hem de kadınlarda anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle, her iki cinsiyet içinde, suçluluk ve utanç eğilimi, ilişki doyumunu etkilemektedir. Ancak bu etki kadınlarda ($B = -.74$, %95 CI $[-.82, -.66]$, $t = -18,56$, $p < .05$) erkeklere ($B = -.36$, %95 CI $[-.50, -.22]$, $t = -5,14$, $p < .05$) göre daha yüksek düzeydedir.

Araştırmanın **ikinci hipotezinin b şıkkı** olan “Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumuna etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	-.53	.08	-6.62	.000	-.69	-.37
Yaş (W)	-.42	.10	-4.23	.000	-.62	-.22
X.W	-.25	.08	-3.12	.010	-.41	-.09
$\Delta R^2=0.015$						
Şartlı Etki						
1.81 (24 yaş)	-.82	0.04	-20.46	0.000	-.90	-.74
3.00 (36 yaş)	-.55	0.06	-9.16	0.000	-.67	-.43
4.19 (48 yaş)	-.33	0.06	-5.48	0.000	-.45	-.21

Tablo 10'a göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide yaşın düzenleyici bir role sahip olduğu belirlenmiştir ($t=-3.12$, $p<.05$). Yaş değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.5 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan yaşın tüm düzeylerde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin yaşa göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici

Rolü

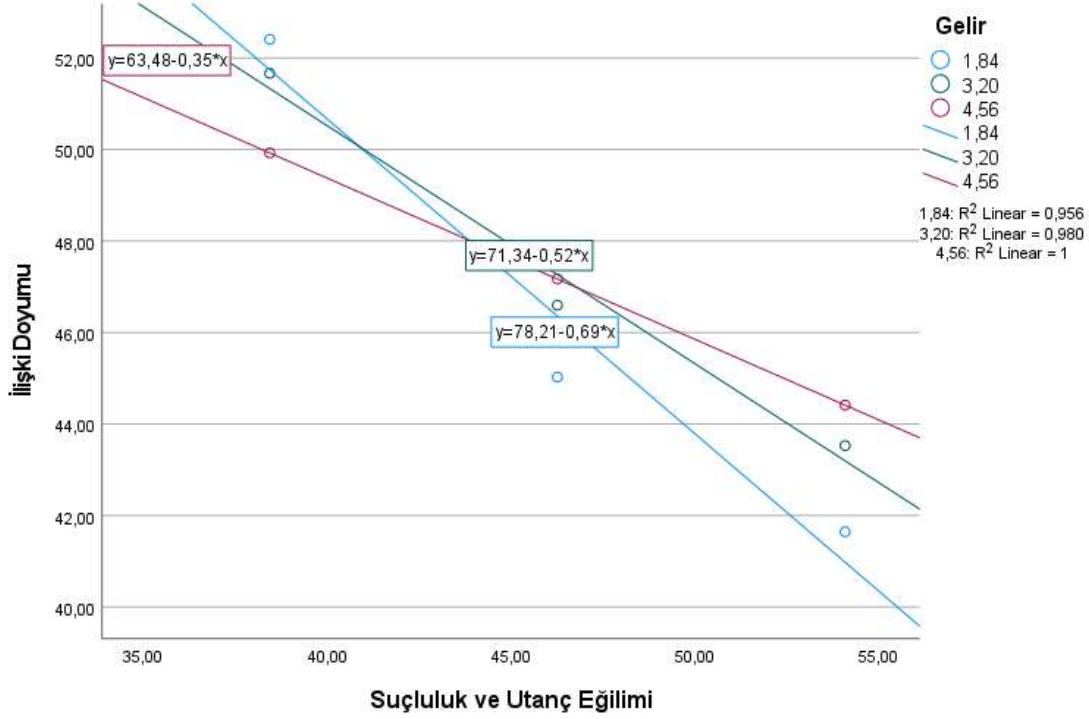
Şekil 5’te sunulan eğim analizine göre, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumu üzerindeki negatif etkinin tüm yaş düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle, tüm yaş düzeylerinde, suçluluk ve utanç eğilimi, ilişki doyumunu negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu etki, yaşı ortalamasının 1 standart sapma altında olan bireylerde ($b = -.82$, %95 CI [-.90, -.74], $t = -20,46$, $p < .05$) en yüksek düzeyde iken, ortalama yaşta olan bireylerde ($b = -.55$, %95 CI [-.67, -.43], $t = -9,16$, $p < .05$) orta düzeyde ve yaşı ortalamasının 1 standart sapma üstünde olan bireylerde ($b = -.33$, %95 CI [-.45, -.21], $t = -5,48$, $p < .05$) en düşük düzeydedir. Bu göre, yaş arttıkça yaş değişkeninin suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkideki düzenleyici etkisinin azaldığı ifade edilebilir.

Araştırmanın **ikinci hipotezinin c şıkkı** olan “Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumuna etkisi gelir düzeyine anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	-.66	.08	-8.25	.000	-.82	-.50
Gelir Düzeyi (W)	-3.40	1.01	-3.36	.000	-5.42	-1.38
X.W	-.21	.08	-2.63	.004	-.37	-.05
$\Delta R^2 = 0.017$						
Şartlı Etki						
1.84 (520 Euro)	-.69	0.06	-11.51	0.000	-.81	-.57
3.20 (1000 Euro)	-.52	0.04	-14.71	0.000	-.60	-.44
4.56 (1560 Euro)	-.35	0.05	-11.88	0.000	-.45	-.25

Tablo 11’e göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide gelir düzeyi düzenleyici bir role sahiptir ($t = -2.63$, $p < .05$). Gelir düzeyi değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.7 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan gelir düzeyinin tüm düzeylerde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p < .05$). Suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin gelir düzeyine göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 6’da sunulmuştur.



Şekil 6. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Rolü

Şekil 6’da sunulan eğim analizine göre, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumu üzerindeki negatif etkisinin tüm gelir düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle, tüm gelir düzeylerinde, suçluluk ve utanç eğilimi, ilişki doyumunu negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu etki yaşı ortalamanın 1 standart sapma altında olan bireylerde ($b = -.69$, %95 CI [-.81, -.57], $t = -11.51$, $p < .05$) en yüksek düzeyde iken, ortalama gelire ($b = -.52$, %95 CI [-.60, -.44], $t = -13.03$, $p < .05$) ve ortalamanın 1 standart sapma üstünde gelire sahip olan bireylerde ($b = -.35$, %95 CI [-.45, -.25], $t = -7.09$, $p < .05$) daha düşük düzeydedir. Bu göre, gelir düzeyi azaldıkça gelir düzeyi değişkenin suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkideki düzenleyici etkisinin arttığı ifade edilebilir.

4.2.3. Araştırmanın Üçüncü Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın **üçüncü hipotezi** olan “Suçluluk ve utanç eğilimi ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan basit doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin İlişkideki Güç Dengesine Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli

Bağımlı değişken		Katsayı (B)	Standart Hata	β	t	p	R ²
İlişkideki Güç Dengesi	Sabit	92.12	1.82		50.55	.000	0.10
	Suçluluk ve Utanç Eğilimi	-.39	.06	-.32	-6.51	.000	

Model; F= 257.63, p<.05;

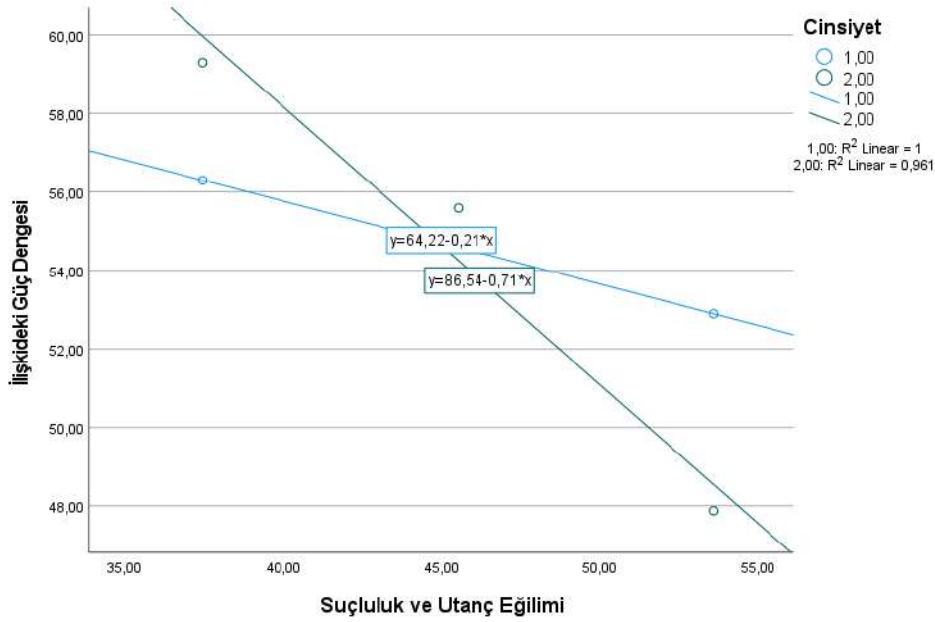
Yapılan regresyon analizi, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesini anlamlı bir düzeyde etkilediğini ortaya koymaktadır (F(1,410)= 257.63, p<.05). Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesi üzerindeki etkisini gösteren regresyon katsayısı (B) -.39 olup, standart hatası .06’dır. Standartlaştırılmış katsayıya ($\beta = -.32$, t = 6.51, p <.05) incelendiğinde, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesi üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi ise R² = .10 olarak bulunmuştur; bu da suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesi değişkenindeki varyansın %10’unu açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak, “Suçluluk ve utanç eğilimi ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemektedir” hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir.

Araştırmanın **üçüncü hipotezinin a şıkkı** olan “suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	-.42	.10	-4.43	.000	-.62	-.22
Cinsiyet (W)	5.70	1.65	-3.45	.005	4.05	7.35
X.W	-.24	.07	-3.01	.012	-.38	-.10
$\Delta R^2=0.011$						
Şartlı Etki						
1 (Kadın)	-.21	0.03	-6.95	0.000	-.26	-.15
2 (Erkek)	-.71	0.05	-14.22	0.000	-.81	-.61

Tablo 13'e göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkide cinsiyet düzenleyici bir role sahiptir ($B=-.24$, $p<.05$). Elde edilen sonuca göre, "Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir." hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir. Cinsiyet değişkenin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.1 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan cinsiyetin hem erkeklerde hemde kadınlarda anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkinin cinsiyete göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 7'de sunulmuştur.



Şekil 7. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü

Şekil 7'te sunulan eğim analizine göre, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesi üzerindeki negatif etkisinin hem erkeklerde hem de kadınlarda anlamlı olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, her iki cinsiyet içinde, suçluluk ve utanç eğilimi, ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu etki erkeklerde ($B = -.71$, %95 CI $[-.81, -.61]$, $t=-14,22$, $p<.05$) kadınlara ($B = -.21$, %95 CI $[-.26, -.15]$, $t=-6,95$, $p<.05$) göre daha yüksek düzeydedir.

Araştırmanın **üçüncü hipotezinin b şikkı** olan “suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	-.75	.11	-6.74	.000	-.97	-.53
Yaş (W)	2.63	1.58	1.66	.097	-.47	5.74
X.W	-.03	.02	-.99	.322	-.07	.01
$\Delta R^2=0.001$						

Tablo 14’e göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkide yaş düzenleyici bir role sahip değildir. ($\beta=-.03$, $p>.05$, $[-.07, .02]$). Elde edilen sonuca göre, “Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin reddedildiği ifade edilebilir.

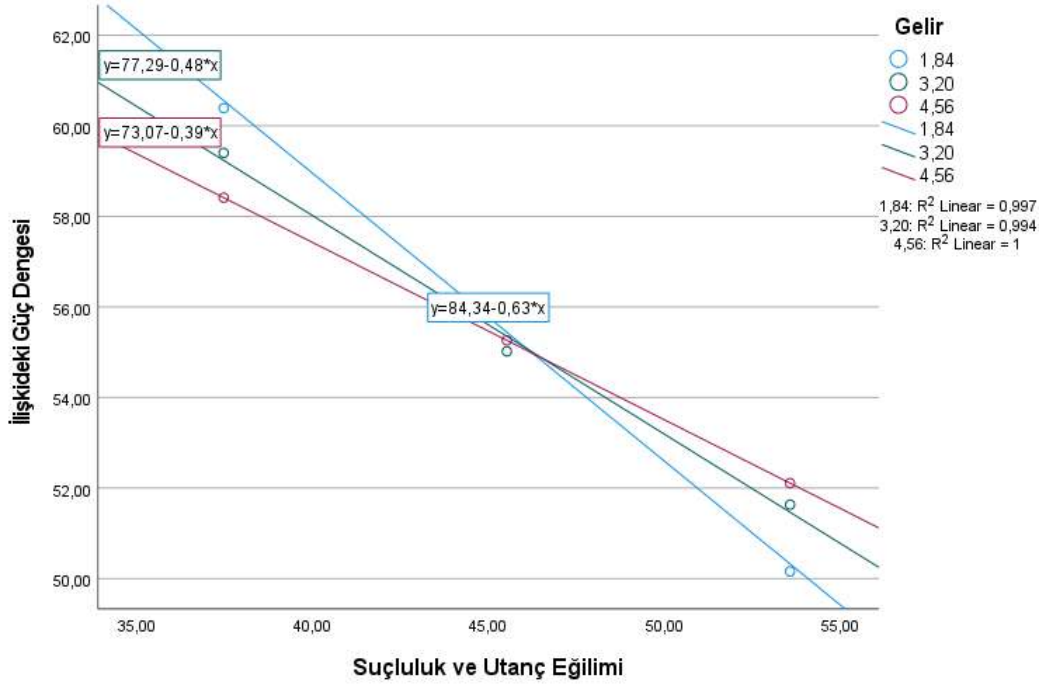
Araştırmanın **üçüncü hipotezinin c şikkı** olan “Suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesine etkisi gelir düzeyine anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Suçluluk ve Utanç Eğilimi (X)	-.77	.11	-7.01	.000	-.99	-.55
Gelir Düzeyi (W)	-4.93	1.32	-3.71	.000	-7.54	-2.32
X.W	.11	.03	3.90	.000	.05	.17
$\Delta R^2=0.016$						
Şartlı Etki						
1.84 (520 Euro)	-.63	0.06	-10.52	0.000	-.75	-.51
3.20 (1000 Euro)	-.48	0.05	-9.61	0.000	-.58	-.38
4.56 (1560 Euro)	-.39	0.07	-5.57	0.000	-.54	-.25

Tablo 15’e göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkide gelir düzeyi düzenleyici bir role sahiptir ($t=3.90$, $p<.05$). Gelir düzeyi değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.6 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler

göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan gelir düzeyinin tüm düzeylerde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p < .05$). Suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkinin gelir düzeyine göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 8’de sunulmuştur.



Şekil 8. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Rolü

Şekil 8’de sunulan eğim analizine göre, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki negatif yönlü ilişkinin tüm gelir düzeylerinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, tüm gelir düzeylerinde, suçluluk ve utanç eğilimi, ilişkideki güç dengesini anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Ancak bu etki yaşı ortalamanın 1 standart sapma altında olan bireylerde ($b = -.63$, %95 CI $[-.75, -.51]$, $t = -10.52$, $p < .05$) en yüksek düzeyde iken, ortalama gelire ($b = -.48$, %95 CI $[-.58, -.38]$, $t = -9.61$, $p < .05$) ve ortalamanın 1 standart sapma üstünde gelire sahip olan bireylerde ($b = -.39$, %95 CI $[-.54, -.25]$, $t = -5.57$, $p < .05$) daha düşük düzeydedir. Bu göre, gelir düzeyi arttıkça gelir düzeyi değişkeninin suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkideki düzenleyici etkisinin azaldığı ifade edilebilir.

4.2.4. Araştırmanın Dördüncü Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın **dördüncü hipotezi** olan “Partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisi doyumunu negatif yönde etkilemektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan basit doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Partnerler Arasındaki Bağımlılığın İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli

Bağımlı değişken		Katsayı (B)	Standart Hata	β	t	p	R ²
İlişki Doyumu	Sabit	25.38	1.59		15.91	.000	0.12
	Partnerler Arasındaki Bağımlılık	-.34	.08	-.29	-4.25	.000	
Model; F= 125.66, p<.05							

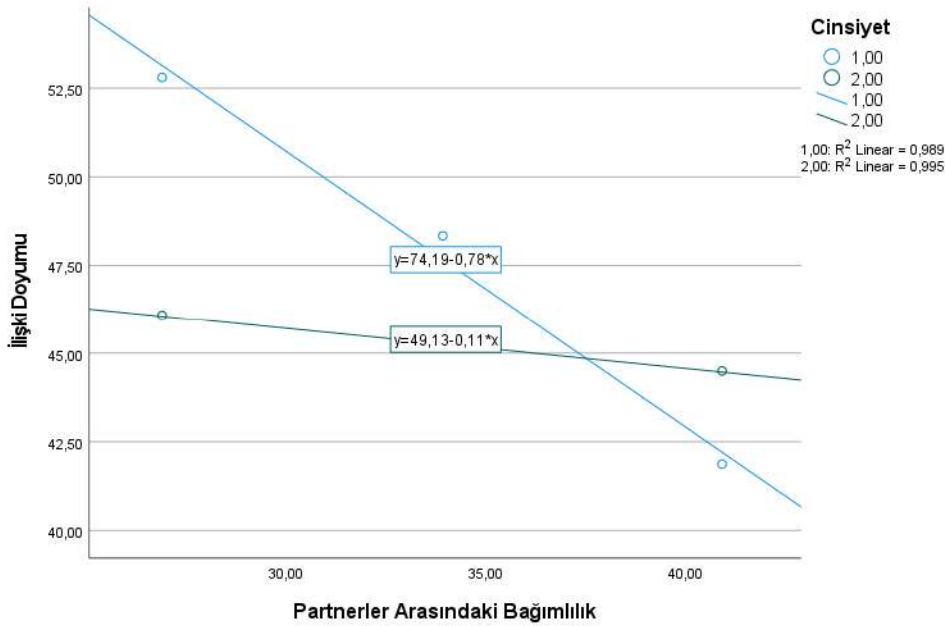
Yapılan regresyon analizi, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur (F(1,410)= 125.66, p<.05). Partnerler arası bağımlılığın ilişki doyumunu üzerindeki etkisini gösteren regresyon katsayısı (B) -.34 olup, standart hatası .08’dir. Standartlaştırılmış katsayı ($\beta = -.29$, $t = -4.25$, $p < .05$) incelendiğinde, partnerler arası bağımlılığın ilişki doyumunu üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi ise $R^2 = .12$ olarak bulunmuştur; bu da partnerler arası bağımlılığın ilişki doyumundaki varyansın %12’sini açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak, “Partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisi doyumunu negatif yönde etkilemektedir” hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir.

Araştırmanın **dördüncü hipotezinin a şıklı** olan “Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumuna etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Partnerler Arasındaki Bağımlılık (X)	-.43	.08	-5.98	.000	-.59	-.27
Cinsiyet (W)	.90	.22	-6.43	.000	.46	1.34
X.W	-.20	.07	-3.28	.015	-.34	-.06
$\Delta R^2=0.013$						
Şartlı Etki						
1 (Kadın)	-.78	0.09	-8.66	0.000	-.96	-.60
2 (Erkek)	-.08	0.06	-1.35	0.088	-.23	.01

Tablo 17'ye göre, partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide cinsiyet düzenleyici bir role sahiptir ($\beta=-.20$, $p<.05$). Elde edilen sonuca göre, "Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumuna etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir." hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir. Cinsiyet değişkenin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.3 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan cinsiyetin sadece kadınlarda anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin cinsiyete göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 9'da sunulmuştur.



Şekil 9. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü

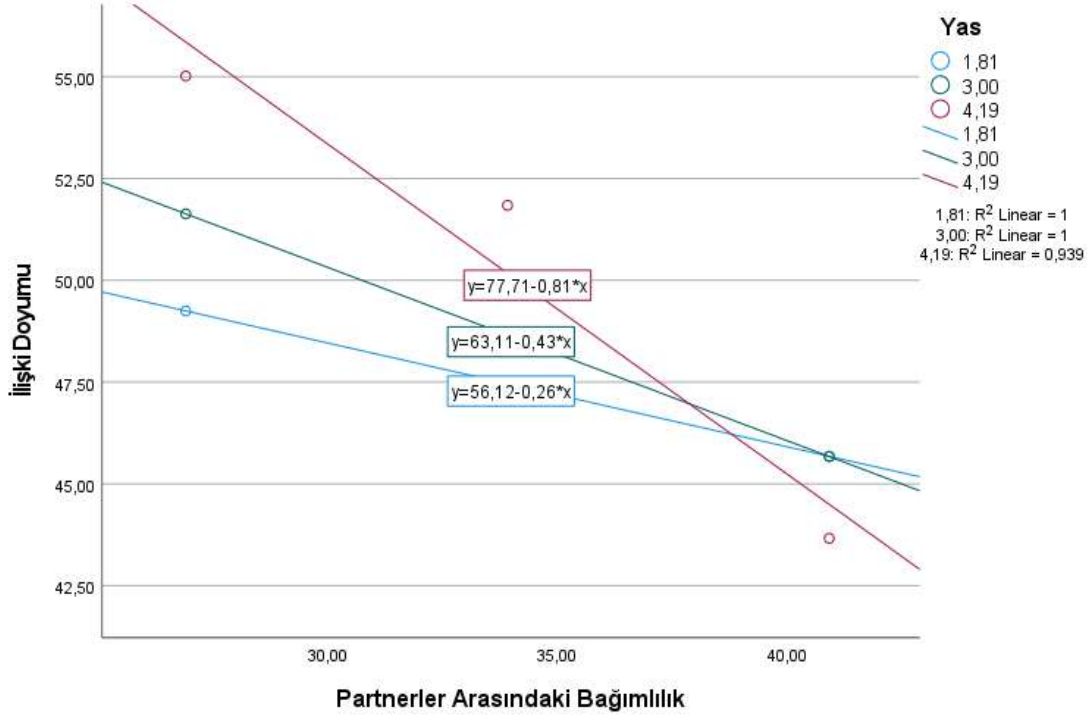
Şekil 9'da sunulan eğim analizine göre partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişki doyumu arasındaki negatif yönlü ilişkinin sadece kadınlar için anlamlı olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, erkeklerde, partnerler arasındaki bağımlılık ilişki doyumunu etkilememektedir ($b=-.11$, %95 CI $[-.23, .01]$, $t= -1.35$ $p<.05$). Ancak kadınlarda, partnerler arasındaki bağımlılık ilişki doyumunu negatif yönde etkilemektedir ($b=-.78$, %95 CI $[-.96, -.60]$, $t= -8.66$ $p<.05$).

Araştırmanın **dördüncü hipotezinin b şikkı** olan “Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumuna etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Partnerler Arasındaki Bağımlılık (X)	-0.42	.12	-3.45	.001	-.67	-.18
Yaş (W)	2.27	1.39	1.63	.103	-.45	5.02
X.W	-.10	.04	-2.41	.016	-.18	-.02
$\Delta R^2=0.010$						
Şartlı Etki						
1.81 (24 yaş)	-.26	0.05	-5.21	0.000	-.36	-.16
3.00 (36 yaş)	-.43	0.09	-4.78	0.000	-.61	-.25
4.19 (48 yaş)	-.81	0.10	-8.12	0.000	-1.01	-.62

Tablo 18’e göre, partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide yaşın düzenleyici bir role sahip olduğu belirlenmiştir ($t=-2.41$, $p<.05$). Yaş değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan yaşın tüm düzeylerde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin yaşa göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 10’da sunulmuştur.



Şekil 10. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doymu Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Rolü

Şekil 10’da sunulan eğim analizine göre, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doymu üzerindeki negatif etkisinin tüm yaş düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle, tüm yaş düzeylerinde, partnerler arasındaki bağımlılık, ilişki doymunu negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu etki, yaşı ortalamanın 1 standart sapma altında olan bireylerde ($b = -0,26$, %95 CI [-0,36, -0,16], $t = -5,21$, $p < 0,05$) en düşük düzeyde iken, ortalama yaşta olan bireylerde ($b = -0,43$, %95 CI [-0,61, -0,25], $t = -4,78$, $p < 0,05$) orta düzeyde ve yaşı ortalamanın 1 standart sapma üstünde olan bireylerde ($b = -0,81$, %95 CI [-1,01, -0,62], $t = -8,12$, $p < 0,05$) en yüksek düzeydedir. Bu göre, yaş arttıkça yaş değişkeninin partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişki doymu arasındaki ilişkideki düzenleyici etkisinin arttığı ifade edilebilir.

Araştırmanın **dördüncü hipotezinin c şıkkı** olan “Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doymuna etkisi gelir düzeyine anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Partnerler Arasındaki Bağımlılık (X)	-.43	.09	-4.76	.000	-.82	-.50
Gelir Düzeyi (W)	-.33	1.21	-.27	.784	-2.71	2.05
X.W	-.01	.03	-.21	.834	-.07	.06
$\Delta R^2=0.001$						

Tablo 19'a göre, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumu üzerindeki negatif etkisi gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermemektedir ($p<.05$).

4.2.5. Araştırmanın Beşinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın **beşinci hipotezi** olan “Partnerler arasındaki bağımlılık ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan basit doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Partnerler Arasındaki Bağımlılığın İlişkideki Güç Dengesini Yordamasına İlişkin Regresyon Modeli

Bağımlı Değişken		Katsayı (B)	Standart Hata	β	t	p	R ²
İlişkideki Güç Dengesi	Sabit	42.12	4.43		9.48	.000	0.09
	Partnerler Arasındaki Bağımlılık	-.31	.08	-.29	-3.87	.000	
Model; F= 150.72, $p<.05$;							

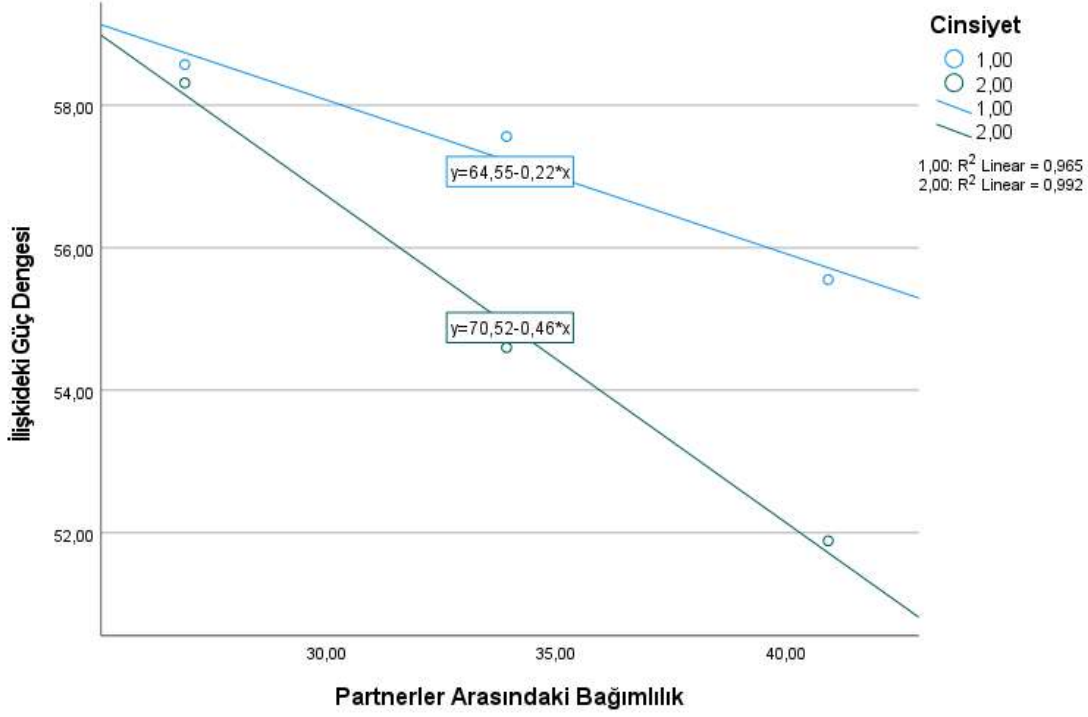
Yapılan regresyon analizi, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki üzerindeki güç dengesini anlamlı bir düzeyde etkilediğini ortaya koymaktadır ($F(1,410)= 150.72$, $p<.05$). Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki üzerindeki etkisini gösteren regresyon katsayısı (B) -.31 olup, standart hatası .08’dir. Standartlaştırılmış katsayı ($\beta = -.29$, $t = 3.87$, $p <.05$) incelendiğinde, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki üzerindeki güç dengesi üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi ise $R^2 = .09$ olarak bulunmuştur; bu da partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki üzerindeki güç dengesi değişkenindeki varyansın %9’unu açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak, “Partnerler arasındaki bağımlılık ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemektedir” hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir.

Araştırmanın **beşinci hipotezinin a şıkkı** olan “partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Partnerler Arasındaki Bağımlılık (X)	-.42	.10	-4.43	.000	-.62	-.22
Cinsiyet (W)	-1.39	.45	-2.14	.016	-2.29	-.49
X.W	-.27	.07	-3.86	.000	-.41	-.13
$\Delta R^2=0.012$						
Şartlı Etki						
1 (Kadın)	-.22	0.04	-5.52	0.000	-.30	-.14
2 (Erkek)	-.46	0.06	-9.58	0.000	-.58	-.34

Tablo 21’e göre, partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkide cinsiyet düzenleyici bir role sahiptir (B=-.27, $p<.05$). Elde edilen sonuca göre, “Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir. Cinsiyet değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin %1.2 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan cinsiyetin hem erkeklerde hemde kadınlarda anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkinin cinsiyete göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 11’de sunulmuştur.



Şekil 11. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişimde Cinsiyetin Düzenleyici Rolü

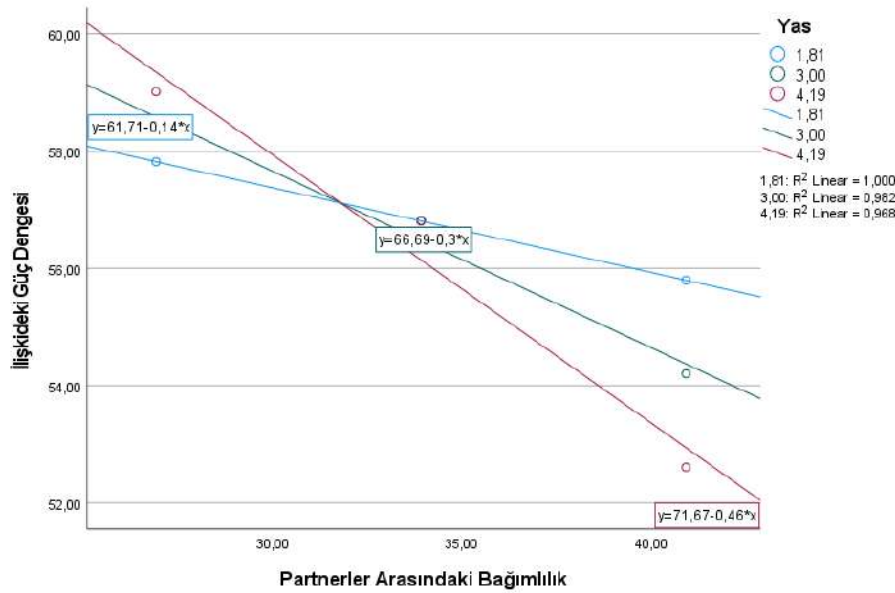
Şekil 11’de sunulan eğim analizine göre, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesi üzerindeki negatif etkisinin hem erkeklerde hem de kadınlarda anlamlı olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, her iki cinsiyet içinde, partnerler arasındaki bağımlılık, ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu etki erkeklerde ($B = -.46$, %95 CI $[-.58, -.34]$, $t=-9,58$, $p<.05$) kadınlara ($B = -.22$, %95 CI $[-.30, -.14]$, $t=-6,95$, $p<.05$) göre daha yüksek düzeydedir.

Araştırmanın **beşinci hipotezinin b şıkkı** olan “partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Partnerler Arasındaki Bağımlılık (X)	-.31	.09	-3.44	.000	-.49	-.13
Yaş (W)	-5.67	1.42	-3.97	.000	-8.51	-2.83
X.W	-.19	.04	-4.69	.000	-.27	-.11
ΔR²=0.009						
Şartlı Etki						
1.81 (24 yaş)	-.14	.05	-2.83	0.002	-.24	-.04
3.00 (36 yaş)	-.30	.07	-4.28	0.000	-.44	-.16
4.19 (48 yaş)	-.46	.08	-5.75	0.000	-.62	-.30

Tablo 22'ye göre, partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkide yaş düzenleyici bir role sahiptir ($B=-.19$, $p<.05$). Elde edilen sonuca göre, "Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi yaşa göre anlamlı fark göstermektedir." hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir. Yaş değişkeninin modele dahil edilmesiyle açıklanan varyans miktarındaki değişimin % .9 olduğu tespit edilmiştir. Şartlı etkiler göz önüne alındığında düzenleyici değişken olan yaşın tüm yaş düzeylerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkinin yaşa göre gösterdiği farkın kategoriler bazında daha iyi anlaşılması amacıyla oluşturulan eğim grafiği Şekil 12'de sunulmuştur.



Şekil 12. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Rolü

Şekil 12’de sunulan eğim analizine göre, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesi üzerindeki negatif etkisinin tüm yaş düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle, tüm yaş düzeylerinde, partnerler arasındaki bağımlılık, ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu etki, yaşı ortalamamanın 1 standart sapma altında olan bireylerde (b= -.14, %95 CI [-.36, -.16], t=-2.83, p<.05) en düşük düzeyde iken, ortalama yaşta olan bireylerde (b=-.30, %95 CI [-.44, -.16], t= -4.78 p<.05) orta düzeyde ve yaşı ortalamamanın 1 standart sapma üstünde olan bireylerde (b=-.46, %95 CI [-.62, -.30], t= -8.12 p<0.05) en yüksek düzeydedir. Bu göre, yaş arttıkça yaş değişkeninin partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkideki düzenleyici etkisinin arttığı ifade edilebilir.

Araştırmanın **beşinci hipotezinin c şıkkı** olan “Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesine etkisi gelir düzeyine anlamlı fark göstermektedir.” hipotezinin test edilmesi amacıyla uygulanan düzenleyicilik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 23’te sunulmuştur.

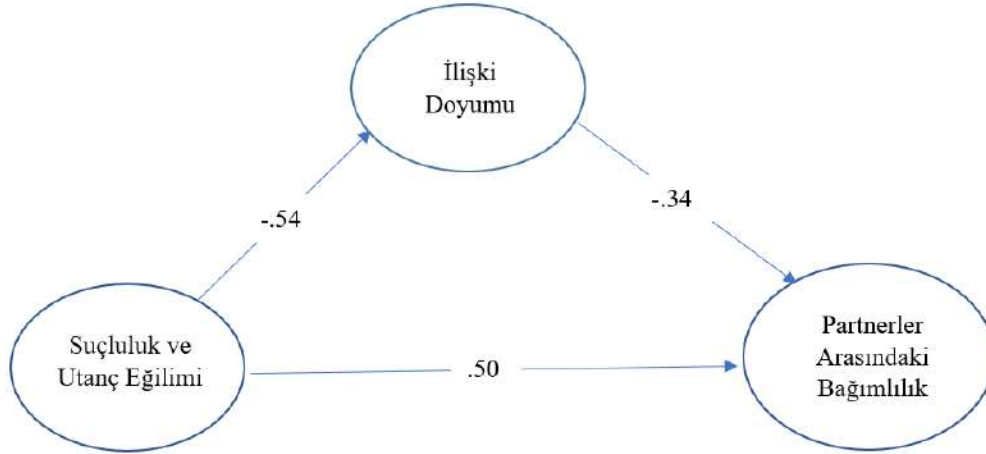
Tablo 23. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkide Gelir Düzeyinin Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	t	p	LLCU	ULCI
Partnerler Arasındaki Bağımlılık (X)	-.31	.10	-3.12	.000	-.51	-.11
Gelir Düzeyi (W)	1.39	1.25	1.17	.265	-1.06	3.86
X.W	-.02	.04	-.53	.597	-.09	.05
ΔR²=0.000						

Tablo 23’e göre, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesi üzerindeki negatif etkisi gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermemektedir (p<.05).

4.2.5. Araştırmanın Altıncı Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Suçluluk ve utanç eğiliminin yordayan, partnerler arasındaki bağımlılığın yordanan ve ilişki doyumunun aracı olduğu model Şekil 13’te sunulmuştur. Bu modelde yer alan katsayılar, değişkenler arasındaki ilişkilere ayrı ayrı bakıldığında elde edilen katsayılardır.



Şekil 13. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkinde İlişki Doyumunun Aracı Olduğu Model

Modelde yer alan tüm değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu belirlendikten sonra ilişki doyumunun aracılık etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla tüm değişkenler modele birlikte dahil edilmiştir. Suçluluk ve utanç eğiliminin yordayan, partnerler arasındaki bağımlılığın yordanan ve ilişki doyumunun aracı olduğu modelin test edilmesine ilişkin bulgular Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 24. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin Yordayan, Partnerler Arası Bağımlılığın Yordanan ve İlişki Doyumunun Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

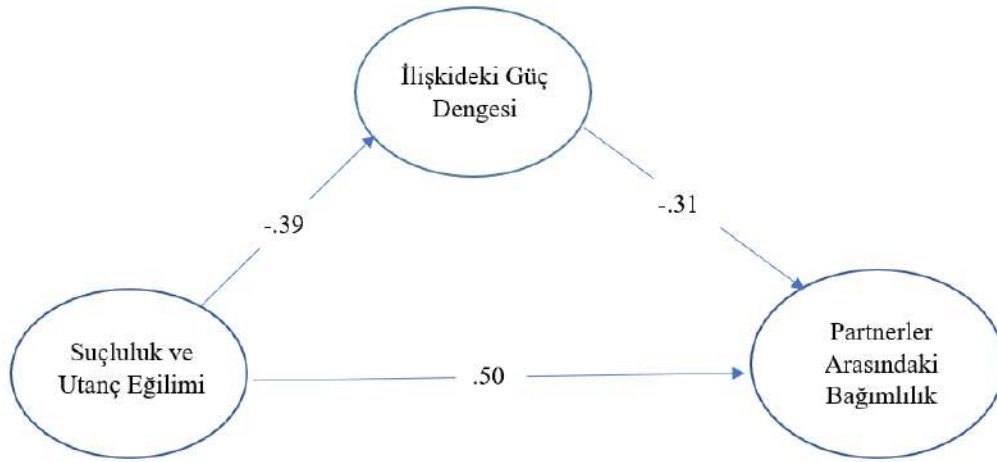
	Yordayıcılar	Yordanan	β	t	p
1. Model	Suçluluk ve Utanç Eğilimi	Partnerler Arasındaki Bağımlılık	.50	16.66	0.000
2. Model	Suçluluk ve Utanç Eğilimi	Partnerler Arasındaki Bağımlılık	.30	6.11	0.000
	İlişki Doyumu	Partnerler Arasındaki Bağımlılık	-0.29	-3.61	0.000
Hayes Önyükleme		$\beta=-.20$, Boot SE=.04, %95 CI [-.28, -.12], $R^2=0.18$			

Suçluluk ve utanç eğilimi (yordayıcı değişken) partnerler arasındaki bağımlılığı (yordanan değişken) anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.50$, $t=16.66$; $p<.05$). Aynı zamanda yordayıcı değişken olan suçluluk ve utanç eğilimi, aracı değişken olan ilişki doyumunu da anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-.54$, $t=-7.09$; $p<.05$). Aracı değişken olan ilişki doyumu da yordanan değişken olan partnerler arasındaki bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-.34$, $t=-4.25$; $p<.05$). Bunun yanı sıra, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisine

aracı değişken olan ilişki doyumu dahil edildiğinde suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler üzerindeki bağımlılık üzerindeki etkisinin azaldığı fakat hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.30$, $t=6.11$; $p<0.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde ilişki doyumunun tam aracılık etkisi göstermediği fakat kısmi aracılık etkisi göstermiş olabileceği ifade edilebilir. Kısmi aracı değişken olarak ilişki doyumunun dolaylı etkisinin anlamlılığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=-.20$, Boot SE=.04, %95 CI [-.28, -.12]). Son olarak nihai modelin anlamlı olduğu [$F(2,411)=143.56$; $p<0.05$, $R^2=.18$] ve toplam varyansın %18'ini açıkladığı görülmektedir.

4.2.5. Araştırmanın Yedinci Hipotezinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Suçluluk ve utanç eğiliminin yordayan, partnerler arasındaki bağımlılığın yordanan ve ilişkideki güç dengesinin aracı olduğu model Şekil 14'te sunulmuştur. Bu modelde yer alan katsayılar, değişkenler arasındaki ilişkilere ayrı ayrı bakıldığında elde edilen katsayılardır.



Şekil 14. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde İlişki Doyumunun Aracı Olduğu Model

Modelde yer alan tüm değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu belirlendikten sonra ilişkideki güç dengesinin aracılık etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla tüm değişkenler

modele birlikte dahil edilmiştir. Suçluluk ve utanç eğiliminin yordayan, partnerler arasındaki bağımlılığın yordanan ve ilişkideki güç dengesinin aracı olduğu modelin test edilmesine ilişkin bulgular Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25. Suçluluk ve Utanç Eğiliminin Yordayan, Partnerler Arası Bağımlılığın Yordanan ve İlişkideki Güç Dengesinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

	Yordayıcılar	Yordanan	β	t	p
1. Model	Suçluluk ve Utanç Eğilimi	Partnerler Arasındaki Bağımlılık	.50	16.66	0.000
2. Model	Suçluluk ve Utanç Eğilimi İlişkideki Güç Dengesi	Partnerler Arasındaki Bağımlılık	.36 -0.28	7.18 -3.51	0.000 0.000
Hayes Önyükleme		$\beta=-.14$, Boot SE=.03, %95 CI [-.20, -.08], $R^2=0.13$			

Suçluluk ve utanç eğilimi (yordayıcı değişken) partnerler arasındaki bağımlılığı (yordanan değişken) anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.50$, $t=16.66$; $p<.05$). Aynı zamanda yordayıcı değişken olan suçluluk ve utanç eğilimi, aracı değişken olan ilişkideki güç dengesinin de anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-.39$, $t=-6.51$; $p<.05$). Aracı değişken olan ilişkideki güç dengesi de yordanan değişken olan partnerler arasındaki bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-.31$, $t=-3.81$; $p<.05$). Bunun yanı sıra, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisine aracı değişken olan ilişkideki güç dengesi dahil edildiğinde suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler üzerindeki bağımlılık üzerindeki etkisinin azaldığı fakat hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.36$, $t=7.18$; $p<.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık ilişkisinde ilişkideki güç dengesinin tam aracılık etkisi göstermediği fakat kısmi aracılık etkisi göstermiş olabileceği ifade edilebilir. Kısmi aracı değişken olarak ilişkideki güç dengesinin dolaylı etkisinin anlamlılığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=-.14$, Boot SE=.03, %95 CI [-.20, -.08]). Son olarak nihai modelin anlamlı olduğu [$F(2,411)=108.16$; $p<.05$, $R^2=.13$] ve toplam varyansın %13’ünü açıkladığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

5.1. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığı pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4). Bu bulgu, öze yönelik olumsuz duyguların patolojik bağlanma davranışlarını tetikleyebileceği yönündeki klinik literatürle uyumludur (Tangney & Dearing, 2002). Özellikle, suçluluk duygusunun aşırı fedakarlık ve kendini adamayla (Baumeister vd., 1994; Rigretti vd., 2018), utanç duygusunun ise terk edilme korkusu ve ilişkide takıntılı davranışlarla (Gausel vd., 2018) ilişkili olduğu bilinmektedir. Bağlanma teorisi açısından bakıldığında, bu olumsuz duyguların kaygılı bağlanma stilini besleyerek, bireyleri sağlıklı ilişki bağımlılığına sürükleyebileceği öne sürülebilir (Mikulincer & Shaver, 2016). Dolayısıyla, bu sonuçlar, suçluluk ve utanç eğiliminin bireyleri aşırı bağımlılık, terk edilme korkusu ve obsesif ilişki davranışları geliştirmeye yatkın hale getirebileceğini düşündürmektedir.

Partnerler arasındaki bağımlılık ile suçluluk ve utanç eğilimi arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmaması (Bkz. Tablo 5), duygusal eğilimlerin ilişki dinamiklerindeki rolüne dair cinsiyet temelli farkların sanıldığı kadar belirgin olmayabileceğini göstermektedir. Literatürde suçluluk ve utanç, bireyin benlik algısını ve ilişkisel davranışlarını etkileyen temel duygular olarak ele alınır (Tangney & Dearing, 2002). Bu duyguların ilişkideki bağımlılıkla olan bağlantısı ise genellikle içe dönük değerlendirme süreçleri ve öz-yeterlilik algısı üzerinden şekillenir (Baumeister vd., 1994). Bazı çalışmalar kadınların duygulara yönelik daha yüksek duyarlılığa sahip olduğunu öne sürse de (Else-Quest vd., 2012), suçluluk ve utanç gibi kendine yönelen duyguların partner bağımlılığı üzerindeki etkisinin cinsiyetler arasında farklılaşmaması, bu duyguların bireysel içsel süreçler yoluyla işlediğini ve ilişki bağlamında benzer işlevler gördüğünü düşündürmektedir. Ayrıca Fischer ve diğerlerinin (2004) çalışması da duyguların ifadesinde cinsiyet farklılıkları olduğunu ancak duyguların içsel deneyimlenme biçiminde bu farkların daha az belirgin olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, elde edilen bulgu, suçluluk ve utanç eğiliminin partner bağımlılığı üzerindeki etkisinin daha çok bireyin kişilik yapısı ve ilişki içindeki deneyimlerinden kaynaklandığını, cinsiyetin bu etkiyi anlamlı şekilde değiştirmediğini göstermektedir.

Araştırma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arası bağımlılık üzerindeki negatif etkisinin yaşa bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaştığı ve özellikle genç bireylerde bu etkinin daha güçlü olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 6 ve Şekil 2). Literatürde genç bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin henüz tam gelişmemiş olması (Zimmermann & Iwanski, 2014) ve öz-yeterliliklerinin daha kırılgan olması (Bandura, 1997), suçluluk ve utanç gibi kendine yönelen olumsuz duyguların ilişki dinamikleri üzerindeki etkisini artırabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, yaşla birlikte artan deneyim, duygusal olgunluk ve daha sağlıklı baş etme stratejileri (Carstensen vd., 2011) bu duyguların ilişkiler üzerindeki yıpratıcı etkisini hafifletebilir. Ayrıca, yaşlı bireylerin ilişki bağımlılıklarını daha anlam odaklı kurdukları ve olumsuz duygulara karşı daha az reaktif oldukları bilinmektedir (Charles & Carstensen, 2008). Dolayısıyla, yaş ilerledikçe suçluluk ve utanç gibi duyguların partner bağımlılığı üzerindeki düzenleyici etkisinin azalması, bu bireylerin duygusal içgörü, deneyimsel tolerans ve ilişkilerdeki bağlanma biçimindeki farklılıklarla ilişkili olabilir. Bu bulgu, yaş faktörünün ilişki dinamiklerde duygusal eğilimlerin etkisini dönüştüren önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arası bağımlılık üzerindeki negatif etkisinin gelir düzeyi düştükçe arttığı ve düşük gelir grubundaki bireylerde daha belirgin hale geldiği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 7 ve Şekil 3). Literatürde düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik stres yaşadıkları, duygusal düzenleme becerilerinin daha zayıf olduğu ve öz-kontrol kaynaklarının sınırlı olabileceği belirtilmiştir (Conger & Donnellan, 2007; Gallo & Matthews, 2003). Bu durum, suçluluk ve utanç gibi içselleştirilmiş olumsuz duyguların daha yoğun yaşanmasına ve ilişkilerde bağımlı, güvensiz ya da dengesiz bağlanma biçimlerine zemin hazırlayabilir (Mikulincer & Shaver, 2016). Ayrıca düşük gelirli bireylerin ilişkilerde daha fazla güvencede kalma ihtiyacı duymaları, partnerlerine karşı daha fazla özveri olma baskısı hissetmeleri, bu duyguların ilişki bağımlılık üzerindeki etkisini artırabilir (Karney & Bradbury, 2005). Öte yandan, daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumu, kişisel kaynaklara erişim ve öz-yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olması, suçluluk ve utanç gibi duyguların ilişki etkilerini tamponlayabilir. Bu bağlamda, elde edilen bulgu, bireyin ekonomik kaynaklarının, suçluluk ve utanç eğiliminin partner bağımlılığı üzerindeki etkisini anlamlı biçimde şekillendirdiğini ortaya koymakta ve duygusal deneyimlerin sosyal bağlamla nasıl iç içe geçtiğini vurgulamaktadır.

5.2. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucu, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumunu negatif yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 8). Elde edilen bu bulgu, suçluluk ve utanç gibi duyguların ilişki süreçleri üzerindeki olumsuz etkilerini destekleyen mevcut literatürle uyumludur. Suçluluk ve utanç gibi öze yönelik olumsuz duygular, bireylerin benlik algılarını zedeleyerek partnerleriyle olan etkileşimlerinde gerginliğe ve kaçınma davranışlarına yol açabilmektedir (Tangney vd., 2007). Özellikle utanç duygusunun, bireyin kendisini değersiz hissetmesine neden olarak ilişkide özerklik ve yakınlık dengesini bozduğu ve böylece doyumunu azalttığı belirtilmiştir (Gausel vd., 2018). Benzer şekilde, suçluluk duygusuna sahip olmanın ilişki içinde onarıcı davranışlara yol açabileceği öne sürülse de, kronik suçluluk duygularının bireylerde kaygıyı artırarak ilişki kalitesini düşürdüğü gösterilmiştir (Baumeister vd., 1994). Ayrıca, bağlanma teorisi çerçevesinde, bu tür olumsuz duyguların güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu ve ilişkilerde daha az tatminle sonuçlandığı bulunmuştur (Mikulincer & Shaver, 2016). Dolayısıyla, bu bulgu, suçluluk ve utanç eğiliminin bireylerin benlik değerlerini ve ilişki güvenlerini zedeleyerek doyumunu azaltabileceği görüşünü desteklemektedir.

Çalışma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin hem kadınlarda hem de erkeklerde ilişki doyumunu olumsuz etkilediği, ancak bu etkinin kadınlarda daha güçlü olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 9 ve Şekil 4). Literatürde suçluluk ve utanç gibi kendine yöneltilen duyguların, kişilerarası ilişkilerdeki işlevselliği zayıflatabileceği ve özellikle kadınların bu duyguları daha yoğun yaşama eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Puhalla, 2023). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri gereği daha fazla duygusal sorumluluk üstlenmeleri, ilişkilerde duygusal dengeyi sağlama baskısı yaşamaları ve öz değerlendirmelerinde partner onayına daha fazla önem vermeleri, suçluluk ve utanç duygularının doyum üzerindeki etkisini artırabilir (Aarntzen vd., 2023). Ayrıca, kadınların utanç ve suçluluk karşısında içe dönük başa çıkma stratejileri kullanma olasılıkları daha yüksek olduğundan, bu duygular ilişki doyumlarını daha doğrudan etkileyebilir (Barrett, vd., 2000). Öte yandan, erkeklerin bu tür duygulara karşı daha savunmacı ya da bastırıcı tepkiler verme eğiliminde olmaları, bu etkinin daha düşük düzeyde gözlemlenmesine yol açabilir (Seidler vd., 2022). Dolayısıyla, bulgu, cinsiyetin hem duyguların deneyimlenme biçiminde hem de bu

duyguların ilişki doyumu üzerindeki etkisinde önemli bir düzenleyici faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkisinin yaşla birlikte azaldığını belirlenmiştir (Bkz. Tablo 10 ve Şekil 5). Bir başka deyişle, genç bireylerde suçluluk ve utanç eğilimi ilişki doyumunu daha fazla düşürürken, yaş ilerledikçe bu etki zayıflamaktadır. Literatürde genç bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin henüz tam gelişmemiş olmasının ve ilişkisel deneyimlerinin sınırlı olmasının, suçluluk ve utanç gibi kendine yönelik olumsuz duygular karşısında daha kırılğan bir duruş sergilemelerine neden olabileceği belirtilmektedir (Zimmermann & Iwanski, 2014; Steinberg, 2005). Bu duygular, özellikle erken yaşlardaki bireylerde benlik algısını tehdit ederek ilişkide kendilik sınırlarını bulanıklaştırabilir ve doyumu azaltabilir (Oh, Lee & Cho, 2023). Öte yandan, yaş ilerledikçe bireylerin duygusal olgunlukları artmakta, benlik değerleri daha stabil hale gelmekte ve kişilerarası ilişkilerde karşılaştıkları sorunlara karşı daha esnek ve yapıcı tepkiler geliştirdikleri görülmektedir (Carstensen vd., 2003). Ayrıca yaşlı bireylerin ilişkisel doyumu daha anlam merkezli ve duygusal yakınlık temelli algılamaları, suçluluk ve utanç gibi duyguların doyum üzerindeki yıpratıcı etkilerini sınırlayabilir (Charles & Carstensen, 2008). Bu doğrultuda, elde edilen bulgu, yaşın suçluluk ve utanç eğilimi ve ilişkisel memnuniyet arasındaki ilişkide önemli bir düzenleyici değişken olduğunu ortaya koymakta ve gelişimsel psikoloji kuramlarıyla da uyumlu bir şekilde suçluluk ve utancın etkisinin yaşla birlikte azaldığını göstermektedir.

Araştırma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişki doyumunu tüm gelir düzeyleri için olumsuz etkilediği, ancak bu etkinin düşük gelir grubundaki bireylerde daha belirgin olduğu ortaya konmuştur (Bkz. Tablo 11 ve Şekil 6). Literatürde ekonomik stresin, bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve ilişkilerdeki işlevselliğini zayıflattığına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Conger & Elder, 1994; Jackson vd., 2016). Düşük gelir seviyesinde olan bireyler, maddi yetersizlik nedeniyle ilişkide daha fazla stres yaşamakta ve bu stres, kendine yönelik olumsuz duygular olan suçluluk ve utancı daha yoğun yaşamalarına neden olabilmektedir (Wadsworth vd., 2008). Özellikle düşük gelirli bireylerde suçluluk, partnerine yeterince katkı sağlayamama ya da ilişkide “başarısız olma” düşüncesiyle birleşerek ilişki doyumunu daha fazla zedeleyebilir. Ayrıca utanç duygusu, bireyin benlik algısına zarar vererek duygusal yakınlığı azaltabilir; bu da düşük gelirli bireylerde daha sınırlı başa çıkma kaynakları nedeniyle daha derin bir etki yaratabilir

(Tangney & Dearing, 2002). Öte yandan, daha yüksek gelir düzeyine sahip bireyler, maddi kaynakların sağladığı güvenlik sayesinde bu olumsuz duygularla başa çıkmada daha donanımlı olabilir ve bu duyguların ilişki doyumu üzerindeki etkisini hafifletebilirler (Conger vd., 2010). Dolayısıyla, gelir düzeyinin suçluluk ve utanç gibi duygularla ilişki doyumu arasındaki etkileşimi düzenleyici bir değişken olarak rol oynadığı görülmekte ve bu bulgu, sosyoekonomik düzeyin ilişki süreçlerindeki psikolojik etkilerini vurgulayan kuramlarla örtüşmektedir.

5.3. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilediği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 12). Bu durum, suçluluk ve utanç eğilimi duygusunun bireyin ilişkideki konumunu zayıflatıcı bir işleve sahip olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Suçluluk ve utanç, bireyin kendini değersiz, yetersiz veya ilişki içerisinde kusurlu hissetmesine neden olabileceğinden, bu duygular bireyin kendi ihtiyaçlarını ifade etmesini ve sınır koymasını zorlaştırabilir (Tangney & Dearing, 2002). Bu da ilişkide güç dengesinin, duyguları daha az yoğun yaşayan partner lehine bozulmasına neden olabilir. Özellikle utanç duygusu, kişinin benliğine doğrudan saldırı olarak deneyimlendiğinde, bireyin pasifleşmesine ve ilişkide boyun eğici davranışlar sergilemesine yol açabilir (Gilbert, 1997). Bu tür duygularla başa çıkamayan bireyler, partnerlerinin isteklerine fazla uyum gösterme eğiliminde olabilir, bu da güç dengesizliği doğurarak ilişki tatmini ve eşitliği tehdit edebilir (Harper & Arias, 2004). Ayrıca duygusal düzenleme becerilerinin zayıf olması, suçluluk ve utanç gibi içsel olumsuz duyguların kişilerarası etkileşimlerde daha yoğun yaşanmasına neden olabilir (Gross & John, 2003). Dolayısıyla bu bulgu, suçluluk ve utanç sadece bireysel değil, ilişki düzeyinde de önemli sonuçları olabileceğini ve bu duyguların ilişkideki hiyerarşileri ve karşılıklı etkileşimi olumsuz yönde şekillendirebileceğini ortaya koymaktadır.

Çalışma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesini hem erkeklerde hem de kadınlarda negatif yönde etkilediği, ancak bu etkinin erkeklerde çok daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 13 ve Şekil 7). Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin duyguların yaşanışı ve ilişki etkileri üzerindeki belirleyiciliğine işaret etmektedir. Geleneksel olarak erkeklerin duygusal zayıflık göstermemeleri, güçlü ve kontrol sahibi olmaları

beklendiğinden, suçluluk ve utanç gibi benliğe yönelik olumsuz duygular erkeklerde daha yoğun bir içsel çatışmaya neden olabilir (Levant vd., 2009). Bu duygularla başa çıkamayan erkekler, ilişkide pasifleşebilir, geri çekilebilir veya kendi ihtiyaçlarını bastırarak ilişkideki güç dengesini partneri lehine bozabilirler. Ayrıca suçluluk ve utancın erkekler tarafından daha az ifade edilmesi ya da bastırılması, ilişkide açık iletişimi engelleyerek karşılıklı güç dengesini daha fazla zedeleyebilir (Jakupcak vd., 2005). Kadınlar ise toplumsal olarak daha fazla duygusal ifade izni ve sosyal destek alma eğiliminde olduklarından, bu tür duygularla başa çıkmada daha işlevsel stratejiler geliştirebilirler (Nolen-Hoeksema, 2012). Dolayısıyla bulgu, suçluluk ve utanç eğilimlerinin ilişki dinamiklerini her iki cinsiyette de olumsuz etkilediğini, ancak erkeklerin bu duyguların ilişkisel sonuçlarına karşı daha kırılgan olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda, suçluluk ve utanç eğilimi ile ilişkideki güç dengesi arasındaki ilişkide yaşıml düzenleyici bir rol oynamadığı bulunmuştur (Bkz. Tablo 14). Bu durum, suçluluk ve utanç gibi kendilikle ilgili duyguların bireyin yaşından ziyade daha çok erken dönem bağlanma deneyimleri, kişilik yapısı ve benlik algısı gibi gelişimsel ve psikolojik faktörlerle şekillendiğini göstermektedir (Tangney & Dearing, 2002). Ayrıca, güç dengesi algısının da genellikle bireyin ilişkideki rol beklentileri, toplumsal cinsiyet normları ve iletişim tarzları gibi değişkenlerle bağlantılı olduğu bilinmektedir (Felmlee, 1994). Bazı araştırmalar yaşla birlikte suçluluk ve utanç eğilimlerinin azalma eğiliminde olabileceğini öne sürse de (Else-Quest vd., 2012), bu duyguların ilişkideki güç dengesini etkileme biçimi yaşa bağlı olarak anlamlı şekilde değişmeyebilir. Dolayısıyla, bu bulgu, güç dinamiklerinin suçluluk ve utanç gibi duygular üzerindeki etkisinin yaşa göre değil, daha çok bireysel ve ilişkisel bağlamlara göre farklılaştığını ortaya koymakta; literatürdeki duygusal düzenleme, bağlanma ve güç ilişkileri alanındaki bulgularla tutarlı bir görünüm çizmektedir.

Çalışma sonucunda, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki güç dengesiyle olan negatif yönlü ilişkisinin tüm gelir düzeylerinde anlamlı olduğu; ancak bu etkinin düşük gelirli bireylerde daha güçlü hissedildiği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 15 ve Şekil 8). Bu durum, düşük gelirli bireylerin ilişkilerdeki öz-değerliliklerinin daha kırılgan olabileceğine ve suçluluk/utanç gibi içselleştirilmiş duyguların güç algılarını daha fazla etkileyebileceğine işaret etmektedir. Nitekim Budiarto & Helmi (2021), suçluluk ve utanç duygularının bireyin benlik saygısını ve kişilerarası ilişkilerdeki davranış biçimlerini güçlü şekilde şekillendirdiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, duygusal

düzenleme becerilerinin düşük sosyoekonomik düzeyde daha zayıf olabileceği (Conger & Donnellan, 2007) ve bu durumun bireyin kendini ifade etme gücünü azaltarak ilişkideki güç dengesini bozabileceği öne sürülmektedir. Benzer şekilde, yüksek gelir düzeyine sahip bireyler, ekonomik kaynaklar sayesinde ilişkilerde daha otonom hareket edebilmekte (Kifer vd., 2013) ve bu da suçluluk veya utanç gibi duyguların güç algısı üzerindeki etkisini azaltmaktadır.

5.4. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 16). Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumunu negatif yönde etkilemesi, yakın ilişkilerde karşılıklı bireyselliğin ve özerkliğin önemine işaret eden literatürle örtüşmektedir. Bağımlı ilişkilerde bireyler kendi ihtiyaç ve sınırlarını ihmal ederek partnerin onayı, ilgisi ya da varlığına aşırı derecede bağlı hale gelebilir; bu da ilişkide denge kaybına ve karşılıklı doyumun azalmasına neden olabilir (Knee vd., 2002). Özellikle duygusal bağımlılık, partner üzerinde baskı hissi yaratabilir ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde gelişmesini engelleyebilir (Sbarra & Ferrer, 2006). Deci ve Ryan'ın (2000) öne sürdüğü Öz Belirleme Teorisi, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının –özerklik, yeterlilik ve ilişkilene– tatmin edilmesini ilişki doyumunu için temel koşullar arasında gösterir; bağımlı ilişkiler ise bu ihtiyaçlardan özellikle özerkliği zedeleyebilir. Ayrıca, Joel ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir meta-analiz, bireylerin ilişki doyumunun, yalnızca partnerle yakınlık kurma değil, aynı zamanda bireysel hedeflerini sürdürebilme derecesiyle de bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, bağımlı yapıdaki ilişkilerin, bireylerin benlik bütünlüğü ve psikolojik refahını olumsuz etkileyerek ilişki doyumunu azaltabileceğini ortaya koymaktadır.

Çalışma sonucunda, partnerler arasındaki bağımlılık ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici bir role sahip olduğu ancak, negatif yönlü ilişkinin sadece kadınlar için anlamlı olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 17 ve Şekil 9). Bir başka deyişle, erkeklerde, partnerler arasındaki bağımlılık ilişki doyumunu etkilememektedir. Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumunu yalnızca kadınlarda anlamlı düzeyde negatif etkilemesi, toplumsal cinsiyet rollerine dayalı farklı ilişki beklentileriyle açıklanabilir. Kadınlar genellikle ilişkilerde karşılıklı destek, duygusal paylaşım ve özerklik arasında denge kurmayı arzu ederken, yüksek düzeyde partner

bağımlılığı bu dengeyi bozarak onların ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir (Pietromonaco, Overall, & Powers, 2021). Özellikle yakın ilişkilerde bağlanma ihtiyaçlarının karşılanmasıyla birlikte bireyin kendi kimliğini sürdürebilmesi, modern ilişki kuramlarında doyumun temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Kadınların, kültürel olarak daha fazla ilişkisel sorumluluk üstlenmeleri ve partnerin ihtiyaçlarını öncelikle eğilimleri, karşılıklı bağımlılık yerine tek yönlü bağımlılığın gelişmesine neden olabilir (Impett, Muise, & Rosen, 2015). Bu durum, kadınların ilişkide bastırılmış hissetmelerine ve doyum düzeylerinin düşmesine yol açabilir. Erkeklerde ise, partner bağımlılığı ilişkinin doyumunu belirleyici ölçüde etkilememektedir; bu durum, erkeklerin daha bireysel ilişki kurgularına sahip olmasıyla ve bağımlılığı tehdit olarak algılamamalarıyla ilişkili olabilir.

Araştırma sonucunda, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumunu üzerindeki negatif etkisinin yaşa bağlı olarak artış gösterdiği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 18 ve Şekil 10). Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumunu üzerindeki negatif etkisinin yaşa bağlı olarak artış göstermesi, bireyin yaşam evrelerinde değişen psikolojik ihtiyaçları ve ilişki beklentileriyle açıklanabilir. Özellikle ileri yaşlardaki bireyler, ilişkilerinde daha fazla duygusal denge, karşılıklı saygı ve özerklik talep ederken, partner bağımlılığı bu özerklik ihtiyacını tehdit edebilir ve bu da ilişki doyumunu önemli ölçüde azaltabilir (Karney & Bradbury, 2020). Bu bulgu, yaşam boyu gelişim kuramlarının ileri yaşlarda kimlik sürekliliği ve bireysel alan ihtiyacının arttığını öne süren görüşleriyle örtüşmektedir (Freund & Isaacowitz, 2014). Genç bireylerde ise romantik ilişkiler genellikle kimlik oluşumu ve duygusal yakınlık arayışıyla şekillendiğinden, partner bağımlılığı bu yaş grubunda ilişki doyumunu açısından daha tolere edilebilir ya da hatta başlangıçta destekleyici bile algılanabilir. Ancak yaş ilerledikçe bireyler daha dengeli, karşılıklı destek temelli ve kişisel sınırların korunduğu ilişki biçimlerine yönelmekte, dolayısıyla partner bağımlılığı doyumunu azaltıcı bir faktör haline gelmektedir. Bu durum, yaşın ilişkisel dinamiklerde düzenleyici bir değişken olarak önemini vurgulamakta ve çift terapisinde yaşa duyarlı yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Çalışma sonucunda, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişki doyumunu üzerindeki negatif etkisinin gelir düzeyine göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 19). Bu durum, ilişkisel dinamiklerin ekonomik kaynaklardan ziyade psikolojik ve duygusal faktörlerle daha güçlü biçimde şekillendiğini göstermektedir. Bu bulgu, bireyler arası bağımlılığın ilişki

doyumunu azaltıcı etkisinin yapısal olarak benzer biçimde işlediğine işaret etmektedir. Bir başka deyişle, bağımlı ilişki örüntüsü, ekonomik durumdan bağımsız olarak, bireylerin özerklik ihtiyacını ve kişisel sınırlarını tehdit ettiği için doyumunu olumsuz etkilemektedir (Knee vd., 2003). Ayrıca, duygusal bağımlılığın getirdiği kontrol, kıskançlık ve dengesiz güç ilişkileri, gelir seviyesi ne olursa olsun ilişki içindeki bireylerde benzer stresörleri tetikleyebilir (Davis, Ace, & Andra, 2000). Literatürde, yüksek ya da düşük gelir grubundaki bireylerin ilişkilerinde doyumunu etkileyen temel unsurun karşılıklı anlayış, iletişim kalitesi ve duygusal denge olduğu, ekonomik durumun ise bu faktörlerin yerini almadığı vurgulanmaktadır (Overall & McNulty, 2017). Bu nedenle, gelir düzeyinden bağımsız olarak partnerler arası bağımlılık, doyumunu tehdit eden bir unsur olarak kalmaya devam etmektedir.

5.5. Partnerler Arasındaki Bağımlılık ile İlişkideki Güç Dengesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilediği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 20). Partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesini negatif yönde etkilemesi, ilişkiyel eşitlik ilkesinin ihlal edilmesinden kaynaklanabilir. Bağımlı partnerin, ilişkiyi sürdürme arzusu ve terk edilme korkusu nedeniyle daha fazla ödün verme eğiliminde olması, diğer partnerin ilişkide daha fazla kontrol sahibi olmasına yol açarak güç dengesizliğini besler (Attridge, 2013). Bu durum, yüksek bağımlılık-düşük güç paradoksu olarak adlandırılmakta ve özellikle duygusal bağımlılığın ilişki dinamiklerinde eşitsizlik yarattığı vurgulanmaktadır (Rusbult vd., 1998). Bağımlı bireyler, kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak ilişkiyi sürdürmeye çalışırken, karşı taraf daha az çaba harcayarak daha fazla güç elde edebilir. Bu da zamanla ilişkide sağlıklı bir dengenin oluşmasına ve bireylerin öz-yeterlik hissinde düşüşe neden olabilir (Lemay & Clark, 2008). Dolayısıyla, partnerler arası bağımlılığın yüksek olduğu ilişkilerde güç dengesi bozulabilir ve bu durum ilişkiyel gerilimleri artırabilir.

Araştırma bulguları, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesini her iki cinsiyette de negatif yönde etkilediğini, ancak bu etkinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 21 ve Şekil 11). Bu sonuçlar, bağımlılık ve güç dinamikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir. Bağlanma teorisi çerçevesinde, ilişkiyel bağımlılığın bireylerin özerklik algılarını zedeleyerek güç

dengelesizliklerine yol açabileceği öne sürülmüştür (Mikulincer & Shaver, 2016). Özellikle erkeklerde daha belirgin olan bu etki, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirilebilir; geleneksel olarak erkeklerin ilişkilerde daha dominant ve bağımsız olma beklentileri, bağımlılık durumunda güç algısında daha fazla azalmaya neden olabilmektedir (Sprecher & Felmlee, 1997). Aynı zamanda, güç ve bağımlılık arasındaki bu negatif ilişki, sosyal değişim teorisi ile de açıklanabilir - bağımlı partnerler ilişkide daha az kaynağa sahip olduklarını hissederek güçsüz konuma düşebilirler (Emerson, 1962). Kadınlarda etkinin nispeten daha zayıf olması ise, kadınların bağımlılık davranışlarını toplumsal cinsiyet normlarına uygun bulmalarıyla ilişkili olabilir (Cross & Madson, 1997). Bu bulgular, bağımlılık-güç ilişkisinin toplumsal cinsiyet faktörlerinden etkilenen bir dinamik olduğunu göstermektedir.

Çalışma sonucunda, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesi üzerindeki negatif etkisinin yaşa bağlı olarak arttığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 22 ve Şekil 12). Yaş ilerledikçe bireylerin yaşam tecrübeleri, öz yeterlik algıları ve bağımsızlık ihtiyaçları artar (Heckhausen vd., 2010). Bu bağlamda, ileri yaştaki bireylerin ilişkisel bağlamda bağımlılık yaşaması, öz denetimlerinin ve karar alma özerkliklerinin tehdit altında olduğunu hissettirebilir; bu da güç dengesinde bir bozulmaya yol açabilir. Ayrıca, yaşla birlikte gelen geleneksel ilişki normlarının daha katı içselleştirilmiş olması, bağımlı davranışların daha fazla olumsuz değerlendirilmesine neden olabilir (Fingerman & Charles, 2010). Genç bireylerde ise ilişkisel bağımlılık daha çok duygusal destek ve bağ kurma ihtiyacının doğal bir uzantısı olarak görülüp tolere edilebilirken, yaş ilerledikçe bu durum kişisel özgürlük ve ilişkideki eşitlik algısıyla daha fazla çatışabilir. Dolayısıyla, yaş değişkeni partnerler arasındaki bağımlılık ile güç dengesi arasındaki ilişkide önemli bir düzenleyici faktör olarak rol oynamaktadır denebilir.

Araştırma bulguları, partnerler arasındaki bağımlılığın ilişkideki güç dengesi üzerindeki negatif etkisinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 23). Bu sonuç, bağımlılık ve güç dinamikleri arasındaki ilişkinin temel psikolojik süreçlerle açıklanabileceğini ve ekonomik faktörlerden nispeten bağımsız olduğu anlamına gelmektedir. Bağlanma teorisi perspektifinden bakıldığında, bağımlılığın güç dengesizliği yaratma mekanizmasının evrensel olduğu ve bireyin içsel işleyiş modelleriyle (Mikulincer & Shaver, 2016) daha yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal değişim teorisi çerçevesinde, bağımlı partnerlerin ilişkide daha az kaynak sağladıkları için güç kaybı yaşadıkları öne sürülse de

(Emerson, 1962), bu çalışmadan elde edilen sonuç bu sürecin ekonomik kaynaklardan ziyade duygusal ve psikolojik kaynaklarla daha yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, ilişkisel güç dinamiklerinin kültürlerarası çalışmalarda da benzer şekilde ekonomik faktörlerden bağımsız olarak ortaya çıkabildiği göz önüne alındığında (Rudman vd., 2012), bu bulgu literatürle tutarlılık göstermektedir.

5.6. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde İlişki Doyumunun Aracı Olduğu Modelden Elde Edilen Bulgulara Yönelik Tartışma

Araştırma bulguları, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık arasındaki ilişkide ilişki doyumunun kısmi aracılık rolü oynadığını ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 24). Tangney ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmalar, suçluluk ve utanç duygularının bireylerin benlik algılarını zedeleyerek ilişkilerde bağımlı davranışları tetikleyebileceğini göstermektedir. Özellikle, bu olumsuz duyguların bireyleri partnerlerine daha fazla bağlanmaya iterek, ilişkideki güven ihtiyacını artırabileceği ifade edilebilir. Bağlanma teorisi çerçevesinde, bu durum güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkilendirilebilir; suçluluk ve utanç duyguları yaşayan bireylerin partnerlerine daha bağımlı hale gelmesi, bir tür duygusal güvenlik arayışı olarak yorumlanabilir (Mikulincer & Shaver, 2016).

İlişki doyumunun kısmi aracılık rolü üstlenmesi, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığı dolaylı yoldan nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Gausel ve diğerleri (2018), utanç duygusunun bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme ihtiyacını artırabileceğini, ancak bu durumun ilişki doyumunu düşürerek bağımlılığı tetikleyebileceğini öne sürmektedir. Düşük ilişki doyumunu yaşayan bireyler, partnerlerine daha fazla bağımlı hale gelebilir çünkü bu durum onlar için bir tür telafi mekanizması işlevi görebilir. Benzer şekilde, suçluluk duygusunun ilişki içinde onarım davranışlarına yol açabileceği (Baumeister ve ark., 1994), ancak bu davranışların ilişki doyumunu artırmak yerine bağımlılığı pekiştirebileceği görülmektedir. Bu bulgular, suçluluk ve utanç duyguların ilişki dinamiklerini karmaşık yollardan etkilediğini ve ilişki doyumunun bu süreçte kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılık üzerindeki etkisini azaltmak için ilişki doyumunu artırmaya yönelik müdahalelerin faydalı olabileceği öne sürülebilir.

5.7. Suçluluk ve Utanç Eğilimi ile Partnerler Arasındaki Bağımlılık İlişkisinde İlişkideki Güç Dengesinin Aracı Olduğu Modelden Elde Edilen Bulgulara Yönelik Tartışma

Araştırma sonucunda, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık ilişkisinde ilişkideki güç dengesinin kısmi aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 25). Bu sonuç, bireyin öz-yönelimli olumsuz duygularının (örneğin suçluluk ve utanç) kişilerarası dinamikler üzerindeki belirleyici rolüne ve özellikle romantik ilişkilerdeki yapısal eşitsizliklerin bu duygularla nasıl iç içe geçtiğine dair önemli psikolojik süreçlere işaret etmektedir. Utanç, bireyin tüm benliğini olumsuz değerlendirmesine yol açan yıkıcı bir duygudur; suçluluk ise belirli bir eyleme yönelik pişmanlık hissiyle sınırlıdır (Tangney & Dearing, 2002). Bu iki duygu, özellikle yakın ilişkilerde bireyin kendi değerini ve ilişki içindeki yerini nasıl algıladığı üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Utanç yaşayan birey, partneri karşısında değersiz veya yetersiz hissedebilirken; suçluluk hissi, partnerin beklentilerine fazladan uyum sağlama ve ilişkiyi sürdürme çabası olarak tezahür edebilir.

Bu duyguların güç dengesiyle ilişkisi, bağlamın yapısal yönlerine odaklanmayı gerektirir. Güç, ilişkilerde karar alma, kaynaklara erişim, duygusal etki ve bağımsızlık gibi boyutlarla tanımlanırken, bu gücün dengesiz olduğu ilişkilerde bağımlılık eğilimi daha belirgin hale gelmektedir (Keltner vd., 2003). Suçluluk ve utanç duyguları, bireyin ilişki içinde kendini aşağı konumlandırmasına neden olarak güç dengesizliğine katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, birey kendini değersiz hissettikçe daha az güç sahibi olarak hareket edebilir ve partnerine karşı daha fazla bağımlılık geliştirebilir. Yakın ilişkilerde düşük öz-değer ve yüksek utanç eğilimi, bireyin ilişki içinde edilgenleşmesine ve karar mekanizmalarından geri çekilmesine yol açarak güç eşitsizliklerini pekiştirebilir (Harper & Arias, 2004). Böylece, güç dengesizliği yalnızca ilişkinin bir sonucu değil, aynı zamanda duygusal eğilimlerin de bir çıktısı ve pekiştiricisi olarak işlev görmektedir.

Güç dengesinin bu süreçte kısmi bir aracılık rolü üstlenmesi, bireyin olumsuz duygusal eğilimlerinin bağımlılık davranışlarına doğrudan değil, ilişki içi yapısal koşullar üzerinden etkide bulunduğunu düşündürmektedir. Örneğin, partneri karşısında daha az güçlü hissedilen bireyler, duygusal destek, onay veya aidiyet gereksinimlerini karşılayabilmek için ilişkide kalmaya ve partnerlerine daha fazla bağımlı olmaya eğilimlidir. Bu süreç, özellikle duygusal olarak kırılğan bireylerde, karşılıklı olmayan ya da dengesiz ilişki yapılarının süreklilik kazanmasına yol açabilir.

Knee ve diğeri (2008) bu tür ilişkilerde benlik doğrulama arzusunun bireyi daha fazla bağımlılığa yönelttiğini, çünkü bireyin partneri tarafından kabul görme ihtiyacının yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Güç dengesizliği bu noktada, bireyin kendi içsel değerini dışsal onayla düzenleme çabasının bir uzantısı haline gelir.

Sonuç olarak, suçluluk ve utanç eğiliminin, partnerler arası bağımlılığa ilişkideki güç dengesizliği yoluyla etkide bulunması, yakın ilişkilerin yalnızca duygusal bağlarla değil, aynı zamanda yapısal ve bilişsel faktörlerle de biçimlendiğini göstermektedir. Bu bulgu, romantik ilişkilerdeki kırılganlıkların sadece bireyin içsel duygusal eğilimlerinden değil, aynı zamanda ilişki içi pozisyonlanmalardan kaynaklandığını ortaya koymakta ve olası müdahale alanları açısından güç dengesi, öz-yeterlik ve benlik değeri gibi kavramların önemini vurgulamaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, suçluluk ve utanç eğiliminin romantik ilişkilerde partnerler arası bağımlılık, ilişki doyumu ve ilişkideki güç dengesi üzerindeki etkileri çok boyutlu olarak incelenmiştir. Elde edilen bulgular, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkisel dinamikler üzerinde genel olarak olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılığı pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu etkinin bireylerin yaşına ve gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği fakat cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir. Özellikle daha genç ve düşük gelir grubundaki katılımcılarda suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arasındaki bağımlılık arasındaki ilişkinin artış gösterdiği görülmektedir.

İlişki doyumu açısından ise suçluluk ve utanç eğilimi belirgin şekilde negatif bir etki yaratmaktadır. Bu olumsuz etki hem kadınlarda hem erkeklerde gözlenmekle birlikte, kadınlar üzerinde daha güçlüdür. Ayrıca, yaş arttıkça bu olumsuz etkinin azaldığı; buna karşılık, düşük gelirli bireylerde etkilerin daha belirgin hale geldiği görülmüştür. Partnerler arası bağımlılığın da ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği, ancak bu ilişkinin kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Güç dengesi açısından, suçluluk ve utanç eğiliminin ilişkideki dengeyi olumsuz yönde etkilediği ve bu etkinin erkeklerde daha yoğun yaşandığı ortaya konmuştur. Partnerler arasındaki bağımlılığın da güç dengesi üzerinde benzer şekilde olumsuz etkiler yarattığı; bu etkinin erkeklerde daha güçlü ve yaş arttıkça daha belirgin olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyinin ise bu etkiler üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür.

Araştırmanın dikkat çeken diğer bulguları arasında, ilişki doyumu ve güç dengesinin, suçluluk ve utanç eğilimi ile partnerler arası bağımlılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynaması yer almaktadır. Bu durum, suçluluk ve utanç eğiliminin partnerler arasındaki bağımlılık üzerindeki etkisinin ilişki doyumu ve güç dengesine göre değişebileceği anlamına gelmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, suçluluk ve utanç eğiliminin romantik ilişkilerde bağımlılık, ilişki doyumu ve güç dengesi üzerinde önemli ve çoğunlukla olumsuz etkileri olduğunu ortaya

koymaktadır. Özellikle genç ve düşük gelirli bireylerde bu etkiler daha belirgin hale gelmekte, ayrıca cinsiyet ve yaş gibi faktörler ilişkisel dinamikleri farklı şekillerde etkilemektedir. Bulgular, suçluluk ve utanç eğiliminin yalnızca bireysel psikolojik süreçleri değil, aynı zamanda ilişkilerin işleyişini ve denge dinamiklerini de derinden etkilediğini göstermektedir. İlişki doyumu ve güç dengesinin aracı rolü ise bu etkilerin karmaşıklığını ve dolaylı mekanizmalarını vurgulamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırma bulgularına dayalı olarak gelecekte yapılabilecek araştırmalar, klinik psikologlar ve yetki sahibi kişiler (örneğin politika yapıcılar, sağlık yöneticileri, eğitimciler vb.) için öneriler sunulmuştur

- Suçluluk ve utanç eğiliminin partner ilişkilerindeki etkisi farklı bağlamsal değişkenler (örneğin bağlanma stilleri, kültürel normlar, travma geçmişi) ışığında daha derinlemesine incelenmelidir. Bu sayede suçluluk ve utanç eğilimlerinin bireylerde nasıl geliştiği ve ilişki dinamiklerine nasıl yansıdığı daha açık bir şekilde anlaşılabilir.
- Bulgular, yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin suçluluk/utanç eğilimleriyle ilişkisel doyum ve güç dengesi arasındaki ilişkileri anlamlı biçimde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle gelecekteki araştırmalar, bu değişkenlerin etkileşimlerini analiz eden modellemelere (ör. yapısal eşitlik modellemesi) odaklanabilir.
- Aracılık analizleri doğrultusunda, ilişki doyumu ve güç dengesinin nasıl birer ara değişken rolü üstlendiği daha kapsamlı boylamsal çalışmalarla test edilmelidir. Bu tür araştırmalarla, neden-sonuç ilişkilerine dair daha güçlü çıkarımlar yapılmasına olanak tanınabilecektir.
- Terapi sürecinde danışanların suçluluk ve utanç eğilimlerine özel dikkat gösterilmelidir. Bu duyguların kökenlerinin çocukluk yaşantıları, içselleştirilmiş değerler veya travmatik deneyimlerle ilişkili olabileceği göz önünde bulundurularak bireyselleştirilmiş terapi müdahaleleri geliştirilmelidir.
- Partnerler arası bağımlılık ilişkisel doyumu ve güç dengesini olumsuz etkilediğinden, çift terapilerinde sağlıklı bağımlık-bireysel sınır dengesinin kurulması desteklenmelidir.

Özellikle düşük gelirli çiftlerde bu bağımlılığın işlevselliğini azaltacak psiko-eğitim çalışmaları faydalı olabilir.

- Kadın danışanlarda suçluluk/utanç duygularının ilişki doyumu üzerindeki daha güçlü olumsuz etkileri göz önünde bulundurularak, bu duygularla başa çıkmayı hedefleyen bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanımı artırılmalıdır.
- Güç dengesizliği yaşayan çiftlerde, özellikle erkeklerde daha yoğun gözlemlenen suçluluk/utanç temelli güç sorunları için bireysel destekleyici terapi süreçleri önerilebilir. Bu, ilişkide daha sağlıklı iletişim ve eşitlik kurulmasına yardımcı olacaktır.
- Psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetlerine erişimin artırılması, özellikle düşük gelir grubundaki bireyler için önemli bir gerekliliktir. Bulgular, düşük gelirli bireylerde suçluluk ve utanç duygularının ilişkisel işlevselliği daha fazla bozduğunu göstermektedir.
- Toplum temelli ruh sağlığı programlarında, suçluluk ve utanç gibi içsel duyguların sağlıklı şekilde yönetilmesini öğretmeye yönelik eğitim içerikleri (örneğin okul temelli sosyal-duygusal öğrenme programları) yaygınlaştırılmalıdır.
- Kadınlara yönelik psikososyal destek hizmetleri, suçluluk ve utanç temelli ilişki doyumu düşüklüğünü ele alacak şekilde genişletilmelidir. Aile danışma merkezlerinde bu tür duygulara yönelik farkındalık çalışmaları artırılabilir.
- Evlilik öncesi danışmanlık ve çift eğitimi programlarında güç dengesi, sağlıklı bağımlılık ve bireysel sınırlar konularında yapılandırılmış eğitim modülleri geliştirilmeli; duygusal farkındalık ve iletişim becerileri vurgulanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aarntzen, L., Derks, B., van Steenbergen, E., & van der Lippe, T. (2023). When work–family guilt becomes a women's issue: Internalized gender stereotypes predict high guilt in working mothers but low guilt in working fathers. *British Journal of Social Psychology*, 62(1), 12–29. <https://doi.org/10.1111/bjso.12575>
- Abadi, F. K. A., Vand, M. M., & Aghaee, H. (2015). Models and interventions of codependency treatment, systematic review. *Journal UMP Social Sciences and Technology Management*, 3(2), 572-583.
- Abbate, R. S., Misuraca, R., Roccella, M., & Parisi, L. (2022). The role of guilt and empathy on prosocial behavior. *Behavioral Sciences* 12(3), 64. <https://doi.org/10.3390/bs12030064>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Akçabozan-Kayabol, N. B. (2017). *Relationship maintenance behaviors and marital satisfaction: The mediator roles of relational equity and appreciation*, Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Akkoyunlu, S., & Turkcapar, M. H. (2013). Bir teknik: Yüzleştirme tedavisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar*, 2, 121-128.
- Alexe, L. (2010). Romantic relationships and their transformation in the reflexive society. *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology*, 1(1), 151-161.
- Alpsoy, P. (2023). *The mediating role of self object needs and psychological needs on the relationship between attachment styles and codependency*. Master Thesis, Izmir University of Economics, Izmir.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anda, R. F., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Chapman, D., Edwards, V. J., Dube, S. R., & Williamson, D. F. (2002). Adverse childhood experiences, alcoholic parents, and later risk of alcoholism and depression. *Psychiatric Services*, 53(8), 1001-1009. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.53.8.1001>

- Arntz, A. (2006). Pathological Dependency: Distinguishing Functional from Emotional Dependency. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 411-416. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi051>
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531-1544. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1531>
- Aspelmeier, J. E., & Kerns, K. A. (2003). Love and school: Attachment/exploration dynamics in college. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 5-30. <https://doi.org/10.1177/02654075030201001>
- Asriyanti, S., Arafah, B., & Abbas, H. (2022). The representation of women's dependence on men in little women. *Theory and Practice in Language Studies*, 12(4), 790-796. <https://doi.org/10.17507/tpls.1204.21>
- Atak, H. & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Atlam, D., Akyel-Göven, B., & Yüncü, Z. (2023). Addiction in romantic relationships scale development: Validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(1), 52-58.
- Attridge, M. (2013). Jealousy and relationship closeness: Exploring the good (and bad) side of romantic jealousy. *Psychology*, 4(7), 613–622.
- Bacon, I. G. F. I. (2014). *An exploration of the experience of codependency through interpretative phenomenological analysis*. Doctoral Dissertation, Brunel University, UK.
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2013). When low self-esteem encourages behaviors that risk rejection to increase interdependence: The role of relational self-construal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 19-31.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027–1035.
- Barry, C. M. N., & Nelson, L. J. (2013). Asocial and afraid: An examination of shyness and anxiety in emerging adulthood. *Journal of Family Studies*, 19(1), 2-18.

- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, *115*(2), 243-267.
- Baykara S., & Alban, K. (2018). The relationship between self-harming behavior, suicide attempt history and defense mechanisms in patients with opioid-use disorder. Dusunen Adam *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *31*, 265-273. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310304>
- Bennet, F. (2024). Gendered economic inequalities: A social policy perspective. *Oxford Open Economics*, *3*(1), 345–353. <https://doi.org/10.1093/ooec/odad030>
- Beomonte Zobel, S., Colombi, F., Amadori, C., Rogier, G., & Velotti, P. (2024). *Shame-proneness touches the relationship between pathological narcissism and suicide ideation*. *Journal of Affective Disorders Reports*, *16*, 100749. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100749>
- Bhargava, S. (2023). Experienced love: An empirical account. *Psychological Science*, *35*(5), 1-14. <https://doi.org/10.1177/0956797623121126>
- Bialaszek, W., Gaik, M., McGoun, E., & Zielonka, P. (2015). Impulsive people have a compulsion for immediate gratification-certain or uncertain. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00515>
- Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Zholtack, K., Avidan, R., & Reis, H. T. (2024). The power to flirt: Power within romantic relationships and its contribution to expressions of extradyadic desire. *Archives of Sexual Behavior*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02997-0>
- Bortolon, C. B., Signor, L., Moreira, T. de C., Figueiró, L. R., Benchaya, M. C., Machado, C. A., ... Barros, H. M. T. (2016). Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users. *Ciencia & Saude Coletiva*, *21*(1), 101-107. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015211.20662014>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bratek, A., Beil, J., Banach, M., Jarzabek, K., & Krysta, K. (2013). The impact of family environment on the development of alcohol dependence. *Psychiatria Danubina*, *25*(2), 74-77.
- Breitenbecher, K. H. (2006). The relationships among self-blame, psychological distress, and sexual victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, *21*(5), 597-611. <https://doi.org/10.1177/0886260506286842>

- Brennan, I. R., Burton, V., Gormally, S., & O’Leary, N. (2018). Service Provider Difficulties in Operationalizing Coercive Control. *Violence Against Women, 25*(6), 1-19. <https://doi.org/10.1177/1077801218797478>
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2000). Gender, emotion, and expression. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 338–349). Guilford Press.
- Broekhof, E., Boss, M. G. N., & Rieffe, C. (2021). The roles of shame and guilt in the development of aggression in adolescents with and without hearing loss. *Research on Child and Adolescent Psychopathology, 49*, 891-904. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00769-1>
- Brookes, D. (2019). *Beyond Harm: Towards Justice, Peace and Healing*. Relational Approaches.
- Buchbinder, E., & Eisikovits, Z. (2003). Battered Women's Entrapment in Shame: A Phenomenological Study. *American Journal of Orthopsychiatry, 73*(4), 355–366. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.73.4.355>
- Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *European Journal of Psychology, 17*(2), 131–145. <https://doi.org/10.5964/ejop.2115>
- Cacioppo, S., & Hatfield, E. (2015). Passionate love and sexual desire. *The International Encyclopedia of Human Sexuality, 861-1042*. <https://doi.org/10.1002/9781118896877.wbiehs3>
- Caglayan, Z. & Koruk, S. (2022). The predictive role of self-esteem, attachment styles, and family of origin functions in explaining conflict resolution in romantic relationships. *International Journal of Contemporary Educational Research, 9*(3), 557-568. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1061932>
- Candea, D.-M., & Szentagotai-Tata, A. (2018). Shame-proneness, guilt-proneness and anxiety symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders, 58*, 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.07.005>
- Cannon, C. J., & Barry, R. A. (2024). Associations between family caregiving and romantic relationships: An exploratory study with nondistressed couples caring for an outside family member. *The Gerontologist, 64*(5), gnad104. <https://doi.org/10.1093/geront/gnad104>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (2003). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181.

- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging, 26*(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Chang, S. H. (2012). A cultural perspective on codependency and its treatment. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, 3*(2), 165-176.
- Chantler, K. (2006). Independence, dependency and interdependence: Struggles and resistances of minoritized women within and on leaving violent relationships. *Feminist Review, 82*(1), 27-49.
- Chao, Y.-H., Cheng, Y.-Y., & Chiou, W.-B. (2011). The psychological consequence of experiencing shame: Self-sufficiency and mood-repair. *Motivation and Emotion, 35*(2), 202–210. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9208-y>
- Charbonneau, A., Lachance-Grzela, M., & Bouchard, G. (2019). Housework allocation, negotiation strategies, and relationship satisfaction in cohabiting emerging adult heterosexual couples. *Sex Roles, 80*(11-12), 688-700. doi:10.1007/s11199-018-0998-1
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2008). Unpleasant situations elicit different emotional responses in younger and older adults. *Psychology and Aging, 23*(3), 495–504.
- Chen, Y. R., Birnbaum, G. E., Giron, J., & Friedman, D. (2019). Individuals in a romantic relationship express guilt and devalue attractive alternatives after flirting with a virtual bartender. *IVA '19: Proceedings of the 19th ACM International Conference on Intelligent Virtual Agents, 62-64*.
- Chrzan-Detkos, M., & Walczak, T. (2017). Addicted parents-vulnerable children. Disturbances of addicted mother's functioning in relationship with their infants and possibilities of effective help. *Psychoterapia, 2*(181), 21-36.
- Cohen, T. R., Panter, A. T., & Turan, N. (2012). Guilt proneness and moral character. *Current Directions in Psychological Science, 21*(5), 355-359. <https://doi.org/10.1177/0963721412454874>
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(5), 947–966. <https://doi.org/10.1037/a0022641>

- Collins, W. A. (2003). More and myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175–199. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085551>
- Connolly, J. A., & Johnson, A. M. (1996). Adolescents' romantic relationships and the structure and quality of their close interpersonal ties. *Personal Relationships*, 3(2), 185-195. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00111.x>
- Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266–290). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.012>
- Cooper, M. (1995). Applying the Codependency Model to a Group for Families of Obsessive-Compulsive People. *Health & Social Work*, 20(4), 272-278. <https://doi.org/10.1093/hsw/20.4.272>
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame-Proneness, Guilt-Proneness, and Interpersonal Problem Solving: a Social Cognitive Analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.1.1.22765>
- Cowan, G., & Warren, L. W. (1994). Codependency and gender-stereotyped traits. *Sex Roles*, 31(9), 619-635.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Cropanzano, R., Anthony, E. L., Daniels, S. R., & Hall, A. V. (2017). Social exchange theory: A critical review with theoretical remedies. *Academy of Management Annals*, 11(1), 479-516.
- Crosby, M. H. (2011). *The dysfunctional church: Addiction and codependency in the family of Catholicism*. Wipf & Stock Publishers.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Crothers, M., & Warren, L. W. (1996). Parental antecedents of adult codependency. *Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 231-239. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199603\)52:2<231::aid-jclp14>3.0.co;2-l](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199603)52:2<231::aid-jclp14>3.0.co;2-l)

- Davis, M. H., Ace, A., & Andra, M. (2000). Stalking perpetrators and psychological maltreatment of partners: Anger-jealousy, attachment insecurity, need for control, and break-up context. *Violence and Victims, 15*(4), 407–425.
- Davlembayeva, D. & Alamanos, E.. (2023). Equity theory: A review. In S. Papagiannidis (Ed), TheoryHub Book. Available at <https://open.ncl.ac.uk> / ISBN: 9781739604400
- de Andrade, A. L., & Wachelke, J. (2011). The association of structural configurations of romantic relationships with beliefs about couple relationships: A social representations study. *Anales de Psicología, 27*(3), 834-842.
- Dear, G. E., & Roberts, C. M. (2002). Sex Roles, 46(5/6), 159-165. <https://doi.org/10.1023/a:1019661702408>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deniz, P. (2014). *The effects of parental acceptance – rejection/control on personality and psychopathology: Mediator role of proneness to shame and guilt*. Master’s Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Dimitrova-Georgieva, K. (2023). *Comprehensive analysis of the role of escapism in the form of addictive behaviours as a coping mechanism to both perceived and subconscious psychological trauma*. Doctoral Dissertation, Clinical Psychology Program at Selinus University, Delaware, Panama.
- Don, B. P., & Algoe, S. B. (2020). Impermanence in relationships: Trait mindfulness attenuates the negative personal consequences of everyday dips in relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(8-9), 1–19. <https://doi.org/10.1177/0265407520921463>
- Dorahy, M. J., Corry, M., Shannon, M., Webb, K., McDermott, B., Ryan, M., & F.W. Dyer, K. (2013). Complex trauma and intimate relationships: The impact of shame, guilt and dissociation. *Journal of Affective Disorders, 147*(1-3), 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.010>
- Downey, C., & Crummy, A. (2022). The impact of childhood trauma on children’s wellbeing and adult behavior. *European Journal of Trauma & Dissociation, 6*(1), 100237. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100237>

- Dube, S. R., Anda, R. F., Whitfield, C. L., Brown, D. W., Felitti, V. J., Dong, M., & Giles, W. H. (2003). Violent childhood experiences and the risk of intimate partner violence in adults: Assessment in a large health maintenance organization. *Journal of Interpersonal Violence, 18*(2), 166-185.
- Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., & Savulescu, J. (2017). Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated? *Philosophy, Psychiatry, & Psychology, 24*(1), 77-92. <https://doi.org/doi:10.1353/ppp.2017.0011>
- Elegbede, P. T., & Ogunleye, A. J. (2018). Emotional control, self-efficacy and social support as predictors of intimate relationship satisfaction among dating partners. *IFE Psychologia: An International Journal, 26*(1), 1-16. doi:10.10520/EJC-db466e749
- Ellis, B. J., & Malamuth, N. M. (2000). Love and anger in romantic relationships: A discrete systems model. *Journal of Personality, 68*(3), 525-556. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00105>
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotions: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(5), 947–981.
- Emerson, R. M. (1962). Power-dependence relations. *American Sociological Review, 27*(1), 31-41.
- Emery, L. F., Muise, A., Dix, E. L., & Le, B. (2014). Can You Tell That I'm in a Relationship? Attachment and Relationship Visibility on Facebook. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*(11), 1466–1479. <https://doi.org/10.1177/0146167214549944>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2015). The neurobiology of love. *Neuroendocrinology Letters, 3*(26), 175-192.
- Estevez, A., Chavez-Vera, M. D., Momene, J., & Olave, L. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de Psicología, 34*(3), 313-320.
- Estevez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., & Jauregui, P. (2017). Emotional Dependency in Dating Relationships and Psychological Consequences of Internet and Mobile Abuse. *Anales de Psicología, 33*(2), 260-268. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111>
- Evgin, D., & Sumen, A. (2022). Childhood abuse, neglect, codependency, and affecting factors in nursing and child development students. *Perspectives in Psychiatric Care, 58*(1), 112-120.

- Faraji, H., & Demir, D. S. (2023). The mediator role of borderline personality features and separation anxiety in the relationship between childhood traumas and exposure to abuse in romantic relationships. *Current Research in Social Sciences*, 9(2), 130-149.
- Fardis, M. (2005). *Emotion regulation and the quality of romantic relationship*. Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. 4976.
- Feybesse, C. (2018). *The adventures of love in the social sciences: Social representations, psychometric evaluations and cognitive influences of passionate love*. Doctoral Dissertation, Universite Paris Descartes, Paris.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage.
- Fingerman, K. L., & Charles, S. T. (2010). It takes two to tango: Why older people have the best relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 172–176. <https://doi.org/10.1177/0963721410370297>
- Finzi, R., Cohen, O., Sapir, Y., & Weizman, A. (2000). Attachment Styles in Maltreated Children: A Comparative Study. *Child Psychiatry and Human Development*, 31(2), 113-128. <https://doi.org/10.1023/a:1001944509409>
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2000). The relation between gender and emotions in different cultures. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 71–94). Cambridge University Press.
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E. M., & Manstead, A. S. R. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, 4(1), 87–94.
- Fischer, J. L., & Wiersma, J. D. (2012). Romantic relationships and alcohol use. *Current Drug Abuse Reviews*, 5(2), 98-112.
- Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & Brown, L. 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687>
- Fleming, C. B., & White, H. R. (2010). Romantic relationships and substance use in early adulthood: An examination of the influences of relationship type, partner substance use, and relationship quality. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 153-167.
- Freund, A. M., & Isaacowitz, D. M. (2014). Aging and social perception: Contextual and motivational processes. *Psychology and Aging*, 29(2), 223–232. <https://doi.org/10.1037/a0036021>

- Fuller, J. A., & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-22.
- Gagnon, J., Henry, A., Decoste, F.-P., Ouellette, M., McDuff, P., & Daelman, S. (2013). Response to hypothetical social scenarios in individuals with traumatic brain injury who present inappropriate social behavior: A preliminary report. *Behavioral Sciences*, 3(1), 72-98. <https://doi.org/10.3390/bs3010072>
- Gallo, L. C., & Matthews, K. A. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: Do negative emotions play a role? *Psychological Bulletin*, 129(1), 10–51.
- Gausel, N., Leach, C. W., Vignoles, V. L., & Brown, R. (2018). Defend or repair? Explaining responses to in-group moral failure by disentangling feelings of shame, rejection, and inferiority. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(4), 585-607.
- Gausel, N., Leach, C. W., Vignoles, V. L., & Brown, R. (2018). Defend or repair? Explaining responses to in-group moral failure by disentangling feelings of shame, rejection, and inferiority. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(4), 585-607.
- Gee, M. L., & Copeland, D. (2023). Shaming: A Concept Analysis. *ANS. Advances in nursing science*, 46(1), E16–E28. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000434>
- Gerson, K. (2009). Changing lives, resistant institutions: A new generation negotiates gender, work, and family change. *Sociological Forum*, 24(4), 735-753.
- Ghorbani, M., Liao, Y., Cayköylü, S., & Chand, M. (2012). Guilt, shame, and reparative behavior: The effect of psychological proximity. *Journal of Business Ethics*, 114(2), 311-323. <https://doi.org/10.1007/s10551-012-1350-2>
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147.
- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and the differences in shame and guilt. *An International Quarterly*, 70(4), 1205-1230.
- Giner-Sorolla, R., & Espinosa, P. (2010). Social cuing of guilt by anger and of shame by disgust. *Psychological Science*, 22(1), 49-53. <https://doi.org/10.1177/0956797610392925>
- Givertz, M., & Segrin, C. (2014). The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement, and family communication. *Communication Research*, 41(8), 1111-1136.

- Goldberg, S., Yeshua-Kats, D., & Marciano, A. (2022). Online construction of romantic relationships on social media. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0(0), 1-24. <https://doi.org/10.1177/02654075211067814>
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: current status and future directions. *Annual review of clinical psychology*, 6, 285-312. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Porter, B. (2014). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359-373. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9>
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>
- Handley, V. A., & Bradshaw, S. D. (2019). Exploring similarity and stability of differentiation in relationships: A dyadic study of Bowen's theory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(4), 592-605. <https://doi.org/10.1111/jmft.12370>
- Hanna, P. (2016). Denial in addiction. *Mind and Language*, 31(3), 277-299. <https://doi.org/10.1111/mila.12106>
- Harder, D. W., & Lewis, S. J. (1987). The assessment of shame and guilt. *Advances in personality assessment*, 6, 89-114.
- Harper, F. W. K., & Arias, I. (2004). The role of shame, anger, and affect regulation in men's perpetration of psychological abuse in dating relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 19(5), 569-588.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2019). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Harvey, J. H., & Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. *Personality and Social Psychology Review*, 1(3), 224-240. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0103_3

- Harvey, S. M., Dorahy, M. J., Vertue, F. M., & Duthie, S. (2012). Childhood psychological maltreatment and perception of self, others, and relationships: A phenomenological exploration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 21*(3), 237-255. <https://doi.org/10.1080/10926771.2012.665428>
- Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence, 9*(4), 383-410. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(86\)80043-4](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(86)80043-4)
- Haverfield, M. C., Theiss, J. A., & Leustek, J. (2016). Characteristics of Communication in Families of Alcoholics. *Journal of Family Communication, 16*(2), 111–127. <https://doi.org/10.1080/15267431.2016.1146284>
- Hawkins, C. A., & Hawkins, R. C. (2014). Codependence, contradependence, gender-stereotyped traits, personality dimensions, and problem drinking. *Universal Journal of Psychology, 2*(1), 5-15. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020102>.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 30*(4), 647-650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. Guilford Press.
- Haylett, S. A. (2001). *The applied psychology of addictive orientations: Studies in a 12-step treatment context*. Doctoral Dissertation, University of Kent, UK.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 270–280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review, 117*(1), 32–60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>
- Hejdenberg, J., & Andrews, B. (2011). The relationship between shame and different types of anger: A theory-based investigation. *Personality and Individual Differences, 50*(8), 1278–1282. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.024>
- Hill, C. R. (2007). *Relationship rhetoric: Representations of intimacy in contemporary self-help literature*. Doctoral Dissertation, Simon Fraser University, New York.

- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships, 16*(3), 401–420. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01230.x>
- Hoenigmann-Lion, N. M., & Whitehead, G. I. (2007). The Relationship Between Codependency and Borderline and Dependent Personality Traits. *Alcoholism Treatment Quarterly, 24*(4), 55–77. https://doi.org/10.1300/J020v24n04_05
- Hogan, P. C. (2008). The Brain in Love. A Case Study in Cognitive Neuroscience and Literary Theory. *Journal of Literary Theory, 1*(2), 339-355. <https://doi.org/10.1515/jlt.2007.021>
- Howell, A. J., Turowski, J. B., & Buro, K. (2012). Guilt, empathy, and apology. *Personality and Individual Differences, 53*(7), 917-922. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.021>
- Hughes-Hammer, C., Martsof, D. S., & Zeller, R. A. (1998). Depression and codependency in women. *Archives of Psychiatric Nursing, 12*(6), 326-334.
- Impett, E. A., Muise, A., & Rosen, N. O. (2015). Is it good to be giving in the bedroom? A prosocial perspective on sexual health and well-being in romantic relationships. *Current Sexual Health Reports, 7*(3), 180–190. <https://doi.org/10.1007/s11930-015-0055-9>
- Inan, E. (2016). *The relations between parental attitudes, guilt, shame, and self-compassion and differentiation of guilt-prone and shame-prone individuals in terms of their responses and expectations: A mixed study*. Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- Jacobsona, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships *Journal of Contextual Behavioral Science, 8* , 69-73.
- Jakupcak, M., Tull, M. T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, shame, and fear of emotions as predictors of men's expressions of anger and hostility. *Psychology of Men & Masculinity, 6*(4), 275–284.
- Joel, S., MacDonald, G., & Shimotomai, A. (2017). How do I love thee? Let me count the ways: A meta-analysis of the association between romantic relationship functioning and goal pursuit. *Psychological Bulletin, 143*(5), 501–527. <https://doi.org/10.1037/bul0000092>

- Johnson, M. D., Nguyen, L., Anderson, J. R., Liu, W., & Vennum, A. (2015). Shame proneness and intimate relations in Mainland China. *Personal Relationships*, 22(2), 335-347. <https://doi.org/10.1111/pere.12083>
- Jordan, J., Flynn, F. J., & Cohen, T. R. (2015). Forgive them for I have sinned: The relationship between guilt and forgiveness of others' transgressions. *European Journal of Social Psychology*, 45(4), 441–459. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2101>
- Kaplanova, A., & Gregor, A. (2019). Guilt and shame proneness and their relation to perceptions of dating infidelity. *Studia Psychologica*, 61(3), 145-158. <https://doi.org/10.21909/sp.2019.03.779>
- Kara, E. & Yuksel-Sahin, F. Y. (2024). Examination of the trust and self efficacy levels in the romantic relations of married individuals who were exposed to physical, sexual and emotional abuse in childhood. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 180-216. <https://doi.org/10.14812/cufej.742489>
- Karandashev, V. (2015). A Cultural perspective on romantic love. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5(4), 2-21.. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1135>
- Karandashev, V. (2021). Cultural diversity of romantic love experience. In: Mayer, C. H., Vanderheiden, E. (eds) *International handbook of love*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3_4
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Contextual influences on marriage: Implications for policy and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 171–174.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Longitudinal research on marriage: A review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 272–294. <https://doi.org/10.1111/jomf.12603>
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence*. New York, NY: Wiley.
- Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110(2), 265–284. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.2.265>

- Ketelaar, T., & Tung Au, W. (2003). The effects of feelings of guilt on the behaviour of uncooperative individuals in repeated social bargaining games: An affect-as-information interpretation of the role of emotion in social interaction. *Cognition and Emotion*, 17(3), 429–453. <https://doi.org/10.1080/02699930143000662>
- Ketelaar, T., & Tung-Au, W. (2003). The effects of feelings of guilt on the behaviour of uncooperative individuals in repeated social bargaining games: An affect-as-information interpretation of the role of emotion in social interaction. *Cognition and Emotion*, 17(3), 429–453. <https://doi.org/10.1080/02699930143000662>
- Khanjani, M., Noroozi, A., & Safarzadeh, M. (2022). Development of causation model between automatic negative thoughts and craving mediating by cognitive emotional regulation among methadone-maintained individuals. *International Journal of Behavioral Sciences*, 16(1), 66-75. <https://doi.org/10.30491/IJBS.2022.318413.1721>
- Kifer, Y., Heller, D., Perunovic, W. Q. E., & Galinsky, A. D. (2013). The Good Life of the Powerful: The Experience of Power and Authenticity Enhances Subjective Well-Being. *Psychological Science*, 24(3), 280–288. <https://doi.org/10.1177/0956797612450891>
- Killewald, A. (2016). Money, work, and marital stability: Assessing change in the gendered determinants of divorce. *American Sociological Review*, 81(4), 696-719.
- Kim, J. J., Visserman, M. L., & Impett, E. A. (2019). Power in close intimate relationships. In C. R. Agnew & J. J. Harman (Eds.), *Power in close relationships* (pp. 192–224). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108131490.010>
- Kimberly, C. & Werner-Wilson, R. (2013). From John Lee to John Gottman: Recognizing intra- and interpersonal differences to promote marital satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 1(2), 32-46. <https://doi.org/10.54718/NNHN5184>
- Kinston, W. (1983). A theoretical context for shame. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 64, 213-226.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608-627.

- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., & Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(5),
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. *Family Process, 58*(3), 698–715. <https://doi.org/10.1111/famp.12370>
- Lancer, D. (2017). Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine, 2*(2), 21-22.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2001). Need fulfillment and emotional experience in interdependent romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*(3), 423-440. <https://doi.org/10.1177/0265407501183007>
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships, 10*(1), 37–57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- Leach, C. W. (2017). Understanding Shame and Guilt. *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness, 17–28*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_2
- Lemay, E. P., & Clark, M. S. (2008). “You’re Just Saying That.” *Psychological Science, 19*(9), 848–854. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02165.x>
- Leonard, K. E., & Eiden, R. D. (2007). Marital and family processes in the context of alcohol use and alcohol disorders. *Annual Review of Clinical Psychology, 3*(1), 285-310.
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology, 66*(1), 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Levant, R. F., Hall, R. J., & Rankin, T. J. (2009). Male role norms inventory–short form (MRNI–SF): Development, confirmatory factor analytic investigation of structure, and measurement invariance across gender. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), 477–488.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.

- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships*, 4(2), 187-199. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00138.x>
- Loughead, T. A., & Kelly, K. R. (1996). Group counseling for codependence: An exploratory study. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 13(4), 57–68.
- Lutwak, N., Panish, J. B., Ferrari, J. R., & Razzino, B. E. (2001). Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness, *Adolescence* 36(144), 641-653.
- Margolin, G., & Vickerman, K. A. (2007). Posttraumatic stress in children and adolescents exposed to family violence: I. Overview and issues. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 613-619. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.613>
- Marks, D. G., Blore, R. L. and Hine D. W., & Dear, E. G. (2011). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64(3), 1-8.
- Marschall, D. E., Sanftner, J. L., & Tangney, J. P. (1994). *The state shame and guilt scale (SSGS)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Martsof, D. S., Sedlak, C. A., & Doheny, M. O. (2000). Codependency and related health variables. *Archives of Psychiatric Nursing*, 14(3), 150-158.
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2021). How psychological inflexibility mediates the association between general feelings of shame with body image-related shame and eating psychopathology severity?. *Appetite*, 163, 105228. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105228>
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2018). Reconsidering the differences between shame and guilt. *Europe's Journal of Psychology*, 14(3), 710-733. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i3.1564>
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2018). Reconsidering the differences between shame and guilt. *Europe's Journal of Psychology*, 14(3), 710-733. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i3.1564>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

- Momene, J., Estevez, A., Etxaburu, N., Perez-Garcia, A. M., & Maguregi, A. (2022). Emotional dependence on the aggressor partner and its relationship to social anxiety, fear of negative evaluation and dysfunctional perfectionism. *Psicologia Conductual*, 30(1), 51–68. <https://doi.org/10.51668/bp.8322103n>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Motan, İ. (2007). *Recognition of self-conscious emotions in relation to psychopathology*. Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Mukba, G. (2013). Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Mushtaq, R. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), 1-5. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2014/10077.4828>
- Nelissen, R. M. A., Breugelmans, S. M., & Zeelenberg, M. (2013). Reappraising the moral nature of emotions in decision making: The case of shame and guilt. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(6), 355-365. <https://doi.org/10.1111/spc3.12030>
- Nemelioğlu, S. B. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.
- Noriega, G., & Ramos, L. (2008). Prevalence of codependence in young women seeking primary health care and associated risk factors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(2), 199-210.
- Northart, D. (2015). *Forgiveness as a mediating variable between attachment style and adult love relationships*, Doctoral dissertation, University of Northern Colorado, Greeley, Colorado.
- Nwankwo, T. V., & Echedom, A. U. (2018). Influence of authoritative, authoritarian, permissive, and the uninvolved parenting styles on the reading attitudes of students in Anambra State, Nigeria. *Journal of Library and Information Sciences*, 7(2), 12-23.

- Oguro, N., Suzuki, R., Yajima, N., Sakurai, K., Wakita, T., Hall, M. A., & Kurita, N. (2021). The impact that family members' health care experiences have on patients' trust in physicians. *BMC Health Services Research*, *21*(1), 1122. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-07172-y>
- Oh, H., Lee, D., & Cho, H. (2023). The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1215177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215177>
- Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*(6), 1061-1071. <https://doi.org/10.1037/a0021342>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, *13*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Overall, N. C., & Sibley, C. G. (2009). Attachment and dependence regulation within daily interactions with romantic partners. *Personal Relationships*, *16*(2), 239-261. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01221.x>
- Ozkan, B. (2016). The mediator role of optimism and the rejection sensitivity on irrational relationship believes and the romantic relationship satisfaction. Master Thesis, Ufuk University, Ankara.
- Ozuak-Tunca, I., Ozen-Akin, G., & Dayi, A. (2024). Comparison of codependency characteristics of individuals with and without dependent relatives in terms of defense mechanisms, family functionality and attachment styles. *Journal of Dependence*, *25*(2), 191-202. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1355379>
- Panaghi, L., Ahmadabadi, Z., & Khosravi, N. (2016). Living with addicted men and codependency: The moderating effect of personality traits. *Addiction & Health*, *8*(3), 153-160.
- Park, L. E., & Crocker, J. (2003). Interpersonal consequences of seeking self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(6), 741-758. <https://doi.org/10.1177/0146167203029006006>

- Parmar, P., Homavazir, M., Dixit, S., Pandey, N., & Varma, P. (2024). Things to consider affecting secure, avoidant-fearful, and preoccupied attachment among mental health clients. *Multidisciplinary Science Journal*, 6, 2024ss0622. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0622>
- Passanisi, A., Sapienza, I., Budello, S., & Giaimo, F. (2015). The relationship between guilt, shame and self-efficacy beliefs in middle school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 1013-1017. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.295>
- Perez, C. (2019). Using Bowen family systems theory with families. In *Systemically Treating Autism* (pp. 189–202). Taylor & Francis.
- Pietromonaco, P. R., Overall, N. C., & Powers, S. I. (2021). Partner regulation of attachment goals: Implications for relationships and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 30(2), 166–173. <https://doi.org/10.1177/0963721421990026>
- Piper, M. E. (2015). Withdrawal: Expanding a key addiction construct. *Nicotine & Tobacco Research*, 17(12), 1405–1415. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntv048>
- Pivetti, M., Camodeca, M., & Rapino, M. (2015). Shame, guilt, and anger: their cognitive, physiological, and behavioral correlates. *Current Psychology*, 35(4), 690-699. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9339-5>
- Polk, D. M. (2011). Evaluating fairness: Critical assessment of equity theory. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (pp. 163–190). Wiley Blackwell.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). *Behavior Research Methods*, 36(4), 717-731.
- Pryor, E. C. F., & Haber, L. C. (2009). Codependency: Another name for Bowen’s undifferentiated self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24-28. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.1992.tb00389.x>
- Puhalla, A. A., Wilson, L. C., & Hansen, N. B. (2023). Shame and emotion dysregulation as pathways to posttraumatic stress symptoms among women with a history of interpersonal trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(1–2), 3–25. <https://doi.org/10.1177/08862605211056212>
- Quintard, V., Jouffre, S., Croizet, J. C., Bouquet, C. A. (2020). The influence of passionate love on self–other discrimination during joint action. *Psychological Research*, 84, 51-61. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-0981-z>

- Rapson, R. L., & Hatfield, E. (2012). Equity theory in close relationships. In *Handbook of Theories of Social Psychology* (pp. 200–217). <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n36>
- Redcay, A., & Simonetti, C. (2018). Criteria for love and relationship addiction: Distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 25(1), 80-95. <https://doi.org/10.1080/10720162.2017.1403984>
- Reddy, N. Y. (2023). The self-blame scale: Development, psychometric properties and its relationship with self-criticism and self-reassurance. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 49(1), 73-80.
- Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L., & Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 261–267. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.495183>
- Righetti, F., & Visserman, M. (2018). I gave too much: Low self-esteem and the regret of sacrifices. *Social Psychological and Personality Science*, 9(2), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1948550617707019>
- Ritter, L. J., Hilliard, T., & Knox, D. (2022). “Lovesick”: Mental health and romantic relationships among college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 641.
- Roberts, T. W., & Roberts, K. A. (2016). Romantic love redux: Rethinking romantic love and drug addiction. *Open Science Journal of Psychology*, 6(3), 29-36.
- Rodogno, R. (2008). Shame and guilt in restorative justice. *Psychology, Public Policy, and Law*, 14(2), 142–176. <https://doi.org/10.1037/a0013474>
- Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (2014). *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. Elsevier.
- Rotenberg, K. J., Shewchuk, V. A., & Kimberley, T. (2001). Loneliness, sex, romantic jealousy, and powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(1), 55-79. <https://doi.org/10.1177/0265407501181003>
- Rudman, L. A., Moss-Racusin, C. A., Phelan, J. E., & Nauts, S. (2012). Status incongruity and backlash effects: Defending the gender hierarchy motivates prejudice against female leaders. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 165-179.

- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(1), 101-117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, *5*(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*(6), 1230-1242. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Rüsch, N., Corrigan, P. W., Bohus, M., Jacob, G. A., Brueck, R., & Lieb, K. (2007). Measuring shame and guilt by self-report questionnaires: A validation study. *Psychiatry Research*, *150*(3), 313-325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.04.018>
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence between Theory, Research, and Practice. *Family Relations*, *37*(2), 217. <https://doi.org/10.2307/584323>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults-A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, *13*(3), 525-539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, *6*(2), 224–238. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224>
- Scaffidi-Abbate, C., Misuraca, R., Roccella, M., Parisi, L., Vetri, L., & Miceli, S. (2022). The Role of Guilt and Empathy on Prosocial Behavior. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *12*(3), 64. <https://doi.org/10.3390/bs12030064>
- Scheff, T. J. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic Interaction*, *26*(2), 239–262. <https://doi.org/10.1525/si.2003.26.2.239>

- Scott, E. S. (2004). Marriage, cohabitation and collective responsibility for dependency. *University of Chicago Legal Forum*, 2004(1), 225-282.
- Sedighimornani, N. (2018). Shame and its features: Understanding of shame. *European Journal of Social Sciences Studies*, 3(3), 75-107. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1453426>
- Seidler, Z. E., Rice, S. M., Kealy, D., Wilson, M. J., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, J. S. (2022). Men's shame and anger: Examining the roles of alexithymia and psychological distress. *The Journal of Psychology*, 156(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1977598>
- Sen-Aslan, H. (2021). A family problem: The effects of parental alcohol on children. *Nesne*, 9(19), 127-138. <https://doi.org/10.7816/nesne-09-19-10>
- Seshadri, K G. (2016). The neuroendocrinology of love. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 20(4), <https://doi.org/558-563>. 10.4103/2230-8210.183479
- Sezgin, F. (2023). *Ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunu yordamadaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Sharma, M. & Kaushik, P. (2024). The relationship between attachment styles and relationship satisfaction among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 2336-2358.
- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. L. (2014). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In R. S. Weiss & H. A. Perlman (Eds.), *Close relationships* (pp. 25-42). New York: Routledge.
- Shi, L. (2014). Treatment of reactive attachment disorder in young children: Importance of understanding emotional dynamics. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/01926187.2013.763513>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Simangunsong, H., & Sihotang, M. (2022). Exploring parenting styles and their impact on child development in the community. *Jurnal Sosial, Sains, Terapan Dan Riset (Sosateris)*, 10(2), 105-119. <https://doi.org/10.35335/yz9fkk66>
- Simpson, J. A. (1990). The influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.

- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 13*, 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S. S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(2), 355-367.
- Simpson, J. A., Farrell, A. K., Oriña, M. M., & Rothman, A. J. (2015). Power and social influence in relationships. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, E. Borgida, & J. A. Bargh (Eds.), *APA Handbook of Personality and Social Psychology, Volume 3: Interpersonal Relations* (pp. 393-420). American Psychological Association.
- Snoek, A., McGeer, V., Brandenburg, D., & Kennett, J. (2021). Managing shame and guilt in addiction: A pathway to recovery. *Addictive Behaviors, 120*(106954), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106954>
- Sophia, E. C., Tavares, H., Berti, M. P., Pereira, A. P., Lorena, A., Mello, C., ... Zilberman, M. L. (2009). Pathological love: Impulsivity, personality, and romantic relationship. *CNS Spectrums, 14*(05), 268-274. <https://doi.org/10.1017/s1092852900025438>
- Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality. *Journal of Sex Research, 35*(1), 32-43.
- Sprecher, S. (2001). Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment, and stability. *Journal of Marriage and Family, 63*(3), 599-613.
- Sprecher, S., & Felmlee, D. (1997). The balance of power in romantic heterosexual couples over time from "his" and "her" perspectives. *Sex Roles, 37*(5-6), 361-379.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships, 16*(6), 834-851. <https://doi.org/10.1177/02654075991666009>
- Stafford, L. (2014). Social exchange theories: Calculating the rewards and costs of personal relationships. In *Engaging Theories in Interpersonal Communication: Multiple Perspectives* (pp. 377-390). <https://doi.org/10.4135/9781483329529.n28>
- Stafford, L. L. (2001). Is codependency a meaningful concept?. *Issues in Mental Health Nursing, 22*(3), 273-286.
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. Oxford University Press.

- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74.
- Steketee, G., & Van Noppen, B. (2003). Family approaches to treatment for obsessive compulsive disorder. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25(1), 43-50. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462003000100009>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300–305. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.002>
- Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: ^Psychological routes to depression and delinquency. *Child Maltreatment*, 10(4), 324-336. <https://doi.org/10.1177/1077559505279308>
- Sznycer, D., Takemura, K., Delton, A. W., Sato, K., Robertson, T., Cosmides, L., & Tooby, J. (2012). Cross-cultural differences and similarities in proneness to shame: An adaptationist and ecological approach. *Evolutionary Psychology*, 10(2), 352-370. <https://doi.org/10.1177/147470491201000213>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Taherdoost, H. (2022). Designing a questionnaire for a research paper: A comprehensive guide to design and develop an effective questionnaire. *Asian Journal of Managerial Science*, 11(1), 8-16.
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P. Tangney and K. W. Fischer (Eds.), *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (pp. 114-390). New York: Guilford.
- Tangney, J. P. (2005). The Self-Conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarrassment and Pride. *Handbook of Cognition and Emotion*, 541-568. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch26>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (2000). *The Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3)*. Fairfax: George Mason University.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. ve Barlow, D. H. (1996b). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256-1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>

- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.0911>
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E. ve Gramzow, R. (1996a). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797–809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.797>
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469-478. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.469>
- Tekin, H. & Ancel, G. (2023). Codependency, gender equality, and sociodemographic variables as predictors of psychological well-being in homemakers. *Journal of Psychiatric Nursing*. 14(4), 312-320. <https://doi.org/10.14744/phd.2023.33239>
- Temel, A., & Dawd A. M. (2023). Predictors of romantic relationship quality: exploring the role of emotion regulation, attachment, and parenting styles. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 3(2), 67-80.
- Terzi, H. (2022). *Romantic break-ups in young adulthood: The connotations, predictors, and common reasons*. Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Oxford: Wiley.
- Tignor, S. M., & Colvin, C. R. (2016). The interpersonal adaptiveness of dispositional guilt and shame: A meta-analytic investigation. *Journal of Personality*, 85(3), 341-363. <https://doi.org/10.1111/jopy.12244>
- Tilghman-Osborne, C., Cole, D. A., Felton, J. W., & Ciesla, J. A. (2008). Relation of guilt, shame, behavioral and characterological self-blame to depressive symptoms in adolescents over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 809-842. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.809>
- Titelman, P. (2014). Differentiation of self. In *Differentiation of self: Bowen family systems theory perspectives*. Taylor & Francis.

- Tobi, R. (2021). *An examination of personality traits and early maladaptive schemas in individuals with substance use disorders*. Doctoral Dissertation, The Chicago School of Professional Psychology, Chicago.
- Topcu, D. (2019). *An investigation of reliability and validity of the guilt and shame proneness scale with a Turkish sample*. Master's Thesis, Istanbul Bilgi University, Istanbul.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. The Guilford Press.
- Tunc, E., & Candemir, G. (2023). Guilt and shame as a result of violating beliefs: "Moral injury". *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(3), 387-404. <http://doi.org/10.37898/spiritualpc.1319074>
- Turner, J. E., & Husman, J. (2008). Emotional and cognitive self-regulation following academic shame. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 138-173.
- Turner, J. E. (1998). *An investigation of shame reactions, motivation, and achievement in a difficult college course*. Doctoral dissertation, University of Texas, Austin.
- Ugural, C. (2014). *The relationship between adult attachment style, interpersonal problem solving skills and depression*. Master Thesis, Near East University, Nicosia.
- Ugurelli, U. E. (2024). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki bağımlılığı ve obsesif güvensizlik arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ustundag, A., Uzun, A., Akpınar, A. (2024). Addiction and attachment in romantic relationships: A study on young people. *Research Square*, 2-10. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4704650/v1>
- Valor-Segura, I., Exposito, F., & Moya, M. (2014). Gender, dependency and guilt in intimate relationship conflict among Spanish couples. *Sex Roles*, 70(11-12), 496–505. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0351-2>
- Valor-Segura, I., Expósito, F., Moya, M., & Kluwer, E. (2014). Don't leave me: The effect of dependency and emotions in relationship conflict. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(9), 579-587.
- van der Wal, R. C., Litzellachner, L. F., Karremans, J. C., Buitter, N., Breukel, J., & Maio, G. R. (2024). Values in Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(7), 1066-1079. <https://doi.org/10.1177/01461672231156975>

- Van Lange, P. A. M., & Balliet, D. (2015). Interdependence theory. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 3. Interpersonal relations* (pp. 65–92). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-003>
- Vazquez T., Bruno, C. S., Harris, V. W., & Visconti, B. (2023). Are you satisfied? Examining positive interaction and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 45(1), 1-36.
- Velotti, P., Garofalo, C., Bottazzi, F., & Caretti, V. (2016). Faces of shame: Implications for self-esteem, emotion regulation, aggression, and well-being. *The Journal of Psychology*, 151(2), 171-184. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1248809>
- Vlaicu, C. & Haidu, C. F. A. (2020). Co-dependency in intimate relationship-a learned behaviour. *International Journal of Theology, Philosophy and Science*, 6(4), 82-89.
- Vleioras, G., Geert, P. V., & Bosma, H. A. (2008). Modeling the role of emotions in viewing oneself maturely. *New Ideas in Psychology*, 26(1), 69-94. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2007.001>
- Vrabel, J. , Zeigler-Hill, V., Sauls, D. & McCabe, G. (2021). Narcissism and respect in romantic relationships. *Self and Identity*, 20(2), 216-234. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1649305>
- Vungkhanching, M., Sher, K. J., Jackson, K. M., & Parra, G. R. (2004). Relation of attachment style to family history of alcoholism and alcohol use disorders in early adulthood. *Drug and Alcohol Dependence*, 75(3), 263-280.
- Wallace, B. (2013). *The effect of shame and guilt types on helping behaviors*. Master's Thesis, East Carolina University, Carolina.
- Walster, E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and research*. Boston: Allyn and Bacon.
- Webster, D. (1990). Women and depression (alias codependency). *Family & Community Health*, 13(3), 8-20.
- West, M. O., & Prinz, R. J. (1987). Parental alcoholism and childhood psychopathology. *Psychological Bulletin*, 102(2), 204-218. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.102.2.204>

- White, R., Haddock, G., Campodonico, C., Haarmans, M., & Varese, F. (2021). The influence of romantic relationships on mental wellbeing for people who experience psychosis: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 86, 102022. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102022>
- Wolf, S. T., Cohen, T. R., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2010). Shame proneness and guilt proneness: Toward the further understanding of reactions to public and private transgressions. *Self and Identity*, 9(4), 337-362. <https://doi.org/10.1080/15298860903106843>
- Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 20-33. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.28.1.20>
- Wooldridge, J. M. (2020). *Introductory Econometrics*. Cengage Learning.
- Wriessnegger, N. (2022). *Shades of love. Exploring the use of various love constructs linked to well-being*. Master Thesis, University of Alpen-Adria, Klagenfurt.
- Xia, Y., Gong, Y., Wang, H., Li, S., & Mao, F. (2022). Family function impacts relapse tendency in substance use disorder: Mediated through self-esteem and resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 815118. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.815118>
- Yalcin, M. (2024). Examining childhood trauma experiences in relation to women's attachment style, exposure to violence, and partner characteristics. *Journal of Social Service Research*, 50(5), 889-902. <https://doi.org/10.1080/01488376.2024.2385463>
- Yasemin-Erol, R., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274-283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Yelubayev, B. (2023). John Rawls on moral emotions: Guilt and shame. *Journal of Philosophy and Social Sciences*, 36, 81-93. <https://doi.org/10.53844/flsf.1311587>
- Yildiz, B., & Bahayi, K. (2024). Examining the relationship between object relations, relationship attachment and separation anxiety in adults with depressive tendencies. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 7(2), 160-167.
- Zakharin, M., & Bates, T. C. (2023). Relational models theory: Validation and replication for four fundamental relationships. *PLOS ONE*, 18(6), e0287391. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287391>

- Zhu, R., Xu, Z., Tang, H., Liu, J., Wang, H., An, Y., ... Liu, C. (2018). The effect of shame on anger at others: awareness of the emotion-causing events matters. *Cognition and Emotion*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1489782>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194.
- Zou, Z., Song, H., Zhang, Y., & Zhang, X. (2016). Romantic love vs. drug addiction may inspire a new treatment for addiction. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01436>

EKLER

Ek 1. Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği Örnek Maddeleri

Bu ankette insanların günlük yaşamlarında karşılaşması muhtemel olan bazı durumları ve bu durumlara verilen yaygın tepkileri okuyacaksınız. Her bir senaryoyu okurken kendinizi o durumda hayal etmeye çalışın. Daha sonra tarif edilen şekilde tepki verme olasılığınızı belirtin.

1 2 3 4 5 6 7
Hiç olası değil Neredeyse yarı yarıya olası Tamamen olası

Senaryolar	Hiç Olası Değil			Neredeyse yarı yarıya olası			Tamamen Olası
Utanç-NSE (Negatif Öz Değerlendirmeler)							
1. Bir davada uğramış olduğunuz hasarı abartarak tazminat almayı başarıyorsunuz. Aylar sonra yalanlarınız ortaya çıkıyor ve yalan beyan vermekle suçlanıyorsunuz. Adi bir insan olduğunuzu düşünme olasılığınız nedir?	1	2	3	4	5	6	7
2. İş yerinde bir hata yapıyorsunuz ve bu hata için bir iş arkadaşınızın suçlandığını öğreniyorsunuz. Daha sonra iş arkadaşınız sizi hatanızla yüzleştiriyor. Korkak biriymiş gibi hissetme olasılığınız nedir?	1	2	3	4	5	6	7

Ek 2. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği Örnek Maddeleri

	Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Ona aşırı derecede ihtiyaç duyuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Ona ulaşamadığım zamanlar mutsuz ve huzursuz oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Onu kıskanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Onun yalnızca bana ait olmasını istiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Onun her hareketini kontrol ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 3. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşp anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Ek 4. Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği Örnek Maddeleri

	Hemen	Hemen	Hiçbir	Zaman							Hemen	Hemen	Her	Zaman
Lütfen sizin ve partnerinizin/eşinizin nasıl karar verdiğimizi düşününüz. Şimdi her bir soruyu aşağıdaki ölçeği kullanarak cevaplayınız. Lütfen doğru ya da yanlış yanıt olmadığını hatırlayınız.														
1. Birlikte evde vakit geçirme ya da dışarı çıkma konusunda karar verirken ne derecede etkili olduğunuzu düşünüyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7							
2. İş yerinde bir hata yapıyorsunuz ve bu hata için bir iş arkadaşınızın suçlandığını öğreniyorsunuz. Daha sonra iş arkadaşınız sizi hatanızla yüzleştiriyor. Korkak biriymiş gibi hissetme olasılığımız nedir?	1	2	3	4	5	6	7							
3. Partnerinizin/eşinizin satın alma kararlarını ne derecede etkilediğinizi düşünüyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7							
Şimdi yukarıda sorulan soruları tekrar düşünün. Tanımlanan her durumla ilgili ne derecede memnun olduğunuzu aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtiniz. Lütfen doğru ya da yanlış yanıt olmadığını hatırlayınız.														
13. Birlikte evde vakit geçirme ya da dışarı çıkma konusunda verdiğiniz karardaki etkinizden ne derecede memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7							
14. Birbirinizle ne kadar vakit geçireceğiniz konusunda verdiğiniz karardaki etkinizden ne derecede memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7							
15. Partnerinizin/eşinizin satın alma kararları üzerindeki etkinizden ne derecede memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7							

Ek 5. Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği Kullanım İzni

GE Gizem Emre
Kime: didem.topcu@bilgi.edu.net > 17:00

Klinik Psk. Gizem Çobanoğlu

Didem hocam merhabalar , öncelikle mutlu yıllar dilerim. Aileniz ve sevdikleriniz ile huzurlu yıllarınız olsun. Ben Uluslararası Vizyon Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Doktora Öğrencisi Gizem Çobanoğlu. Bu dönem doktora tezime başlamış bulunmaktayım , "ROMANTİK İLİŞKİLERDE SUÇLULUK-UTANÇ DUYMA EĞİLİMİ VE BAĞIMLILIK: İLİŞKİ DOYUMU VE İLİŞKİDE GÜÇ DENGESİNİN ARACI ROLÜ " adlı doktora tez konumda , izniniz olur ise " Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği " kullanmak isterim. Şimdiden anlayışınız ve dönüşünüz için teşekkür eder sevgiler ve saygılar dilerim.

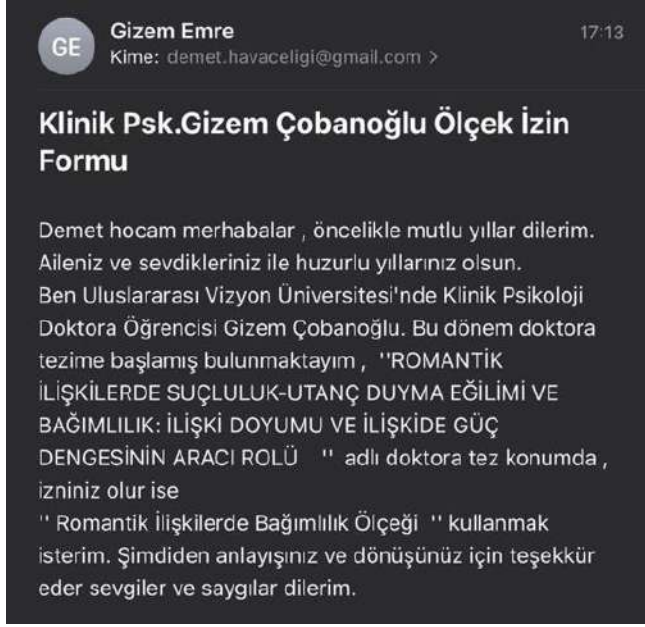
Ynt: Klinik Psk.Gizem Çobanoğlu Ölçek İzin Formu

Merhaba Gizem, ölçeği kullanabilirsin. Tüm ayrıntılar Toad sitesinde yer almaktadır. Tezinde başarılar dilerim.

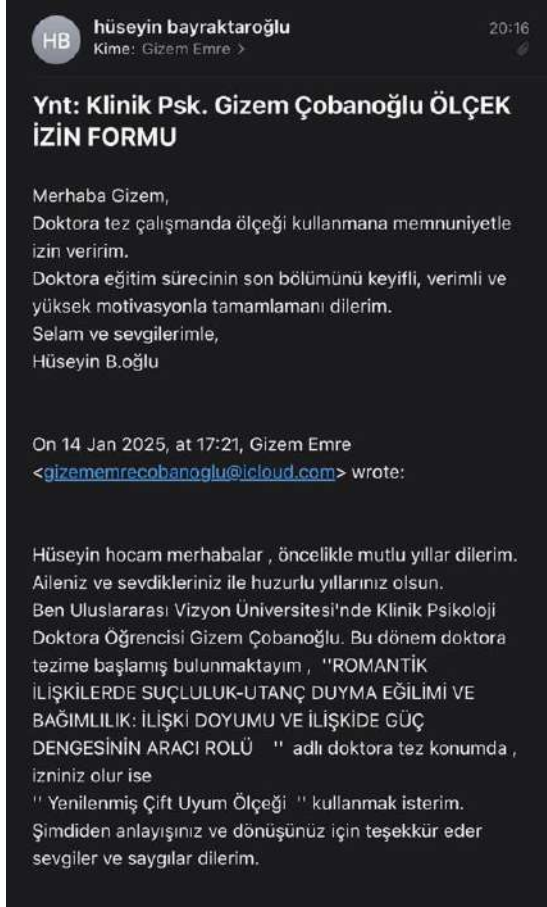
14 Oca 2025 Sal 18:13 tarihinde Gizem Emre <gizememrecobanoglu@icloud.com> şunu yazdı:

[Daha Fazlasını Gör](#)

Ek 6. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği Kullanım İzni



Ek 7. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Kullanım İzni



Ek 8.Güç Algısı ve Güç Doyumu Ölçeği Kullanım İzni



ezgi toplu demirtaş <ezgitoplu@hotmail.com>

Kime: Siz; etopludemirtas@fsu.edu



4.01.2024 Per 17:17 tarihinde yanıtladınız



İlişki Güç İndeksi (İGİ).pdf

205 KB



Gizem, merhaba,
Ölçeğe ilginiz için teşekkürler.
Ölçeği ekte bulabilirsiniz.
Size de iyi yıllar.
Sevgiler...



Ezgi Toplu-Demirtaş, Ph.D., Assoc. Dr. / **Pronouns: she/her/hers**

Assistant Professor

MEF University

Psychological Counseling and Guidance

Ayazağa Cad. No: 4 34396 Maslak - Sarıyer - İstanbul / TURKEY

demirtase@mef.edu.tr

https://www.researchgate.net/profile/Ezgi_Toplu

ÖZGEÇMİŞ

Gizem ÇOBANOĞLU, 2016 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nden lisans derecesi ile mezun olmuştur. Üniversite eğitimi süresince İstanbul Acıbadem Hastanesi ve Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde çeşitli birimlerde, özellikle psikiyatri alanında başarılı stajlar gerçekleştirmiştir.

Psikolojiye olan ilgisi doğrultusunda 2018 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na tam burslu olarak kabul edilmiş, 2021 yılında "KKTC'de yaşayan Kıbrıs doğumlular ile Türkiye'den kumar turizmi için gelen Türk vatandaşlarının kumar oynama nedenlerinin karşılaştırması" başlıklı yüksek lisans tezini tamamlayarak 4.00 not ortalaması ile mezun olmuştur.

Akademik kariyerine devam eden Çobanoğlu, 2021 yılında Uluslararası Vizyon Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde Klinik Psikoloji Doktora Programı'na başlamıştır. 2024 yılında ise Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi bünyesinde doktora programı kapsamında başarılı araştırmalar ve staj çalışmaları yürütmüştür. 2019-2020 yılları arasında Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Servisi'nde staj çalışmalarını gerçekleştirmiştir.

2016-2017 yılları arasında Yakın Doğu TV'de sağlık programı sunuculuğu yaparak halk sağlığı konusunda farkındalık yaratmaya yönelik yayınlar hazırlamıştır. 2018 yılında Cyprus Mental Health Institute'te, Nossrat Peseschkian'ın geliştirdiği ekole dayalı Pozitif Psikoterapi eğitimini başarıyla tamamlamış, 2023 yılı itibarıyla pozitif psikoterapist olarak bireysel danışmanlık faaliyetlerine başlamıştır. Aynı kurumda 2018-2020 yılları arasında NAADAC Madde Bağımlılığı eğitim programını da tamamlamıştır.

2021 yılından bu yana bireysel ve çift terapilerine aktif olarak devam eden Gizem Çobanoğlu, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde online ve yüz yüze seanslarla danışanlarının psikolojik iyilik hâline katkıda bulunmaktadır.