



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SEVGİ BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON ANKSİYETE
STRES VE BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Şeyma ERTÜRK

ORCID: 0000-0002-9470-1427

Danışman

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

ORCID: 0000-0003-2670-0868

Konya – 2025

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR)

Yüksek lisans sürecimin her aşamasında desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübesiyle rehberlik eden, sabırla yol gösteren saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'a tüm desteği ve emekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma sınavı jürisinde bulunarak önerileriyle katkı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Erdal HAMARTA ve Doç. Dr. Nezir EKİNCİ'ye teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her anlamda bana destek olan ve varlıklarıyla bana güç veren anneme, babama ve kardeşlerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Şeyma ERTÜRK

Haziran 2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR).....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlılar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7
2. ALAN YAZIN.....	8
2.1. Sevgi Bağımlılığı.....	8
2.1.1. Sevgi Bağımlılığı.....	8
2.1.2. Sevgi Bağımlılığı Tanı Kriterleri	10
2.1.3. Sevgi Bağımlılığının Nedenleri.....	13
2.1.4. Sevgi Bağımlılığı ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	14
2.1.5. Sevgi Bağımlılığı ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	16
2.2. Depresyon.....	17
2.2.1. Depresyon.....	17
2.2.2. Depresyon Belirtileri	18
2.2.3. Depresyonun Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi.....	19
2.2.4. Depresyon Kuramsal Temel.....	20
2.2.5. Depresyon ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	22
2.2.6. Depresyon ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	24
2.3. Anksiyete.....	24
2.3.1. Anksiyete.....	25
2.3.2. Anksiyetenin Türleri ve Tanı Kriterleri.....	26
2.3.4. Anksiyetenin Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi.....	28
2.3.5. Anksiyetenin Kuramsal Temeli.....	30
2.3.6. Anksiyete ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	32
2.3.7. Anksiyete ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	33
2.4. Stres.....	34

2.4.1. Stres	34
2.4.2. Stresin Belirtileri	35
2.4.3. Stresin Nedenleri	36
2.4.4. Stresin Kuramsal Temeli	37
2.4.5. Stres ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	39
2.4.6. Stresle ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	39
2.5. Boyun Eğici Davranışlar	40
2.5.1. Boyun Eğici Davranışlar	40
2.5.2. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireylerin Özellikleri	42
2.5.3. Boyun Eğici Davranışların Nedeni	43
2.5.4. Boyun Eğici Davranışların Kuramsal Temeli	44
2.5.5. Boyun Eğici Davranışlar ile Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	45
2.5.6. Boyun Eğici Davranışlar ile Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	46
2.6. Genç Yetişkinlik Dönemi	47
3. YÖNTEM	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	49
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.4. Verilerin Toplanması	52
3.5. Verilerin Analizi	53
4. BULGULAR	54
4.1. Demografik Değişkenlerin Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	54
4.2. Değişkenlere Yönelik Korelasyonel Bulgular	56
4.3. Değişkenlere Yönelik Yordayıcı Bulgular	57
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	58
5.1. Tartışma	58
5.1.1. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığının demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin tartışma	58
5.1.2. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişki ve sevgi bağımlılığının yordanmasına ilişkin tartışma	62
5.2. Sonuç	64
5.3. Öneriler	65
5.3.1. İleri Araştırmalara Dönük Öneriler	65
5.3.2. Uygulamaya Dönük Öneriler	66
KAYNAKLAR	67
EKLER	84
Ek 1: Etik Kurul Kararı	84
Ek 2: Sevgi Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeler	85
Ek 3: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS 21) Örnek Maddeler	86
Ek 4: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği Örnek Maddeler	87

Ek 5: Kişisel Bilgi Formu.....	88
Ek 6: Sevgi Bağımlılığı Ölçeği İzin Maili.....	89
Ek 7: Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) Ölçeği İzin Maili	90
Ek 8: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği İzin Maili	91



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Genç Yetişkinlerde Sevgi Bağımlılığı ile Depresyon Anksiyete Stres ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **91** sayfalık kısmına ilişkin, 24/06/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%20** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

24/06/2025

Şeyma ERTÜRK

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

24/06/2025

Şeyma ERTÜRK

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

η^2 : Eta kare

d: Cohen's d

$\bar{x}$: Ortalama

β : Standart Regresyon Karesi

N: Örneklem Sayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık

r: Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde

Kısaltmalar

ICD: Uluslararası Hastalık Sınıflaması

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

DASS 21: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

GENÇ YETİŞKİNLERDE SEVGİ BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON ANKSİYETE STRES VE BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şeyma ERTÜRK

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada nicel araştırma türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu 308 kadın (%69.5) ve 135 erkek (%30.5) olmak üzere 443 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Sevgi Bağımlılığı Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS 21), Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre erkek genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanları kadın genç yetişkin bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanları romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının romantik ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanları ile depresyon ve anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; stres ve boyun eğici davranışlar arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin depresyon puanları ile anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin anksiyete puanları ile stres ve boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin stres puanları ile boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre stres puanlarının sevgi bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve boyun eğici davranışlar puanlarının ise sevgi bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın temel alınarak tartışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yönelik çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres, boyun eğici davranışlar.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP AMONG LOVE ADDICTION AND DEPRESSION, ANXIETY, STRESS AND SUBMISSIVE BEHAVIORS IN YOUNG ADULTS

Şeyma ERTÜRK

The aim of this study was to examine the relationship between love addiction and depression, anxiety, stress and submissive behaviors in young adults. In this study, the relational survey model, one of the quantitative research types, was used. The study group consisted of 443 young adults, 308 females (69.5%) and 135 males (30.5%). Love Addiction Scale, Depression Anxiety Stress Scale Short Form (DASS 21), Submissive Behaviors Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the study. Descriptive statistics, independent sample t-test, one-way analysis of variance, Pearson Product Moment correlation coefficient and multiple linear regression analysis were used to analyze the data obtained. According to the findings of this study, the love addiction scores of male young adults were significantly higher than the scores of female young adults. It was found that the love addiction scores of young adult individuals did not differ significantly according to the level of education variable. It was found that love addiction scores of young adult individuals did not differ significantly according to romantic relationship status. It was found that the love addiction scores of young adults did not differ significantly according to the duration of romantic relationship. According to the results of the correlation analysis, there was no significant relationship between the love addiction scores of young adults and their depression and anxiety scores; a positive and significant relationship was found between stress and submissive behaviors. A positive and significant relationship was found between depression scores and anxiety, stress and submissive behaviors scores of young adults. A positive and significant relationship was found between anxiety scores and stress and submissive behaviors scores of young adults. A positive and significant relationship was found between the stress scores of young adults and their submissive behavior scores. According to the results of multiple linear regression analysis, it was found that stress scores significantly predicted love addiction scores. Depression, anxiety and submissive behaviors scores did not significantly predict love dependence scores. The findings of the study were discussed based on the relevant literature. Various suggestions are given for the findings obtained as a result of the research.

Keywords: Love addiction, depression, anxiety, stress, submissive behaviors.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Sevgi, romantik ilişkilerin temelini oluşturan fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları karşılayan karmaşık ve çok boyutlu bir duygudur (Jankowiak ve Fischer, 1992; Simpson vd., 1986). En güçlü haz ve tutku kaynağı olarak ifade edilen sevgi duygusu (Earp vd., 2017; Reynaud vd., 2010) bireyin partnerine yönelik derin bir bağlanma süreci olarak tanımlanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Güvene dayalı sağlıklı bir bağlanma olduğunda bireyin öz saygı, öz yeterlilik algısı ve psikolojik iyi oluş hali üzerinde olumlu etkileri olmaktadır. Ancak bu bağlanma sağlıklı bir bağlanmaya dönüştüğünde ise birey üzerinde olumsuz ve yıkıcı sonuçlara yol açabilmektedir (Sirvent-Rutiz vd., 2022).

Sevgi kavramı, olgunlaşmış ve olgunlaşmamış olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır (Sussman, 2010). Olgunlaşmış sevgi, bireylerin romantik ilişki içerisinde karşılıklı büyümesini ve gelişmesini desteklemektedir. Olgunlaşmış sevginin bireyin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Acevedo ve Aron, 2009). Olgunlaşmamış sevgi ise bireyin partneri ile sağlıklı bir ilişki kurmasını olumsuz etkilemektedir (Sussman, 2010). Olgunlaşmamış sevgi; yüksek düzeyde belirsizlik, takıntı ve kaygı özellikleri içermektedir (Acevedo ve Aron, 2009). Olgunlaşmamış sevginin kompulsif davranışlar, takıntı, kaygı ve olumsuz yaşantılarla karakterize edilmesi ise sevgi bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Costa vd., 2019).

Sevgi bağımlılığı, son zamanlarda üzerinde çalışılan önemli konulardan biri haline gelmiştir. Sevgi bağımlılığı, bireyin kendisine zarar vermesine rağmen kompulsif bir şekilde romantik ilişkiyi sürdürme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Reynaud vd., 2010). Sevgi bağımlılığı, bireyin partnerine yönelik takıntılı düşünceler ve partnerle sürekli birlikte olabilmek için uygun olmayan davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır (Fisher vd., 2016). Bu nedenle sevgi bağımlılığı, romantik ilişkiye karşı uyumsuz, sürekli ve yoğun ilgi ile karakterize edilmektedir (Sanches ve John, 2018). Sevgi bağımlılığı, partnere karşı yoğun ve değişken duygular, kaybetme korkusu, kontrol kaybı, takıntılı aşk ilişkisi, gerçek yakınlıktan yoksunluk, yıkıcı davranış ve dürtü kontrol bozuklukları gibi özellikler içermektedir (Mucchetti, 1999). Ayrıca sevgi bağımlısı birey, partnerini idealleştirmekte ve ilişkilerini her türlü problemi çözebilecek sihirli bir güç olarak görmektedir (Song ve Ha, 2020).

Sevgi bağımlılığı, romantik ilişkiye veya bir partnerle birlikte olmaya duyulan yoğun özlem duygusudur (Sussman, 2010). Sevgi bağımlısı bireyin odağında romantik ilişki ve partneri yer almaktadır (Song ve Ha, 2020). Birey romantik bir ilişki içerisinde olmadığında kendisini yalnız ve çaresiz hissetmektedir. Bu durum bireyin ilişkisi sonlandığında uzun süre ilişkiyi romantize etmesine veya bağımlılık davranışını sürdürebileceği yeni bir ilişki arayışına girmesine neden olmaktadır (Sussman, 2010). Sevgi bağımlısı bireyde romantik ilişkilerini devam ettirebilmek ve partneri ile daha fazla zaman geçirebilmek amacıyla sosyal, mesleki ve boş aktivitelerde ilgi kaygı veya tamamen bırakma davranışı görülmektedir (Dineen ve Dinc, 2024; Reynaud vd., 2010). Bu durumun ise sevgi bağımlısı bireyin yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir (Gori vd., 2023).

Sevgi bağımlılığı düşük benlik saygısı, terk edilme korkusu ve öfke problemlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik rahatsızlıkların sonucunda ikincil bir semptom olarak da sevgi bağımlılığının ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir. Sevgi bağımlılığı davranışının depresyon ve kaygının birey üzerindeki olumsuz etkilerini hafiflettiği ileri sürülmektedir (Chavez, 2010). Bu nedenle sevgi bağımlısı birey depresyon ve kaygının neden olduğu olumsuz sonuçlara tepki olarak sevgiyi aramakta ve birey partnerine yoğun bir bağlanma davranışı sergilemektedir (Sussman, 2010). Depresyon, mutsuzluk, umutsuzluk, yalnız hissetme, kendini cezalandırma ve suçlama ile karakterize duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Tahirovic vd., 2018). Bireylerin mutsuz, yalnız, ihmal edilmiş veya depresif hissettikleri zamanlarda romantik ilişkilerine daha fazla bağımlı hale geldikleri ifade edilmektedir (Chavez, 2010). Sevgi bağımlılığının depresyon, anksiyete ve mutsuzluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Sanches ve John, 2010).

Anksiyete bireyin şu anda veya gelecekte yaşanabilecek istenmeyen olaylara karşı algılanan gerilim ve korku duygusu olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam, 2018). Bireylerin kaygılı, korkmuş ve stresli zamanlarda sevgiye daha fazla ihtiyaç hissettikleri ileri sürülmektedir (Chavez, 2010). Depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklara başa çıkmaya çalışan bireyler için romantik ilişkilerin psikolojik rahatsızlıkların temel semptomlarında geçici bir rahatlama sağladığı ifade edilmektedir. Bu nedenle bireyin geçici de olsa sıkıntılardan uzaklaşması var olan ilişkisini devam ettirme çabası içerisinde olmasına neden olmaktadır (Sophia vd., 2009). Nitekim sevgi bağımlısı bireylerin partnerlerini problemlerle başa çıkmanın bir yolu olarak gördükleri ifade edilmektedir (Sussman vd., 2010).

Ancak uzun vadede bu durumun bireyin sevgi bağımlılığı geliştirmesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Stres, bireyin tehlikeli olarak algıladığı durumlar karşısında verdiği tepkiler olarak ifade edilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Bağımlılığa neden olabilecek davranışların, bireyin yaşamında meydana gelen stresli olaylarla baş etmek için kullanılan bir kaçınma yolu olarak gelişebileceği ifade edilmektedir (Bisagnoa ve Cadebt, 2014). Bu nedenle stresin bir tür bağımlılık olarak değerlendirilen sevgi bağımlılığının oluşumunu tetikleyebileceği düşünülmektedir (Fisher, 2016). Sevgi bağımlısı birey, stresli durumlarda partnerine güvenmekte (Redcay ve Simonetti, 2018) ve partnerini stresle baş etmenin bir yolu olarak görmektedir (Sussman, 2010). Stresli durumlarda partnerinin yokluğu ise sevgi bağımlısı bireyin daha fazla stres yaşamına neden olmaktadır (Redcay ve Simonetti, 2018). Stresi ve stresin neden olduğu olumsuz duyguları azaltmada önemli rol oynayan sevgi duygusu, birey tarafından ödüllendirici ve değerli olarak algılanmaktadır (Roberts ve Roberts, 2019). Bu nedenle bireyin stresle başa çıkmada partner sevgisine yönelik tekrarlayan bir ihtiyaç hissedeceğini düşünülmektedir. Stres, bireyin sevgi bağımlılığı geliştirmesinde risk faktörü olarak ele alınmaktadır.

Sevgi bağımlılığı, bireyin yaşamını devam ettirebilmek için partnerinin varlığına duyulan vazgeçilmez bir ihtiyaç olarak kendini göstermektedir (Maglia vd., 2023). Sevgi bağımlılığı gösteren birey var olan ilişkiyi devam ettirebilmek için kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını bastırma davranışı göstermektedir. Ayrıca bu bireylerde düşük özsaygı ve diğer bireylerin onayını alma ihtiyacı olduğu ifade edilmektedir (Redcay ve Simonetti, 2018). Alanyazın incelendiğinde boyun eğici davranış sergileyen bireylerin de düşük özgüvene sahip olduğu (Gilbert ve Allan, 1994) kendi duygu ve düşüncelerini geri planda tuttuğu (Deluty, 1985) ve diğer bireylerin onayını alma eğiliminde oldukları görülmektedir (Gilbert ve Allan, 1994). Boyun eğici davranış sergileyen bireylerin sorumluluk almaktan kaçındıkları ve yaşamlarında diğer bireylerin yönlendirmelerine ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir (Kara vd., 2013). Alanyazın incelendiğinde sevgi bağımlılığı yaşayan ve boyun eğici davranış sergileyen bireylerin benzer özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Bu nedenle boyun eğici davranışların sevgi bağımlılığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Boyun eğici davranışlar, bireyin çatışma durumlarından kaçınmak için gösterdiği pasif tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Gilbert vd., 2003). Tehdit veya alay edilme, dışlanma, sevilme veya reddedilme korkuları bireyin boyun eğici davranışlar sergilemesine neden

olmaktadır (Gilbert ve Allan, 1994). Birey ilişki içerisindeki olası çatışmaları engellemek ve sevilme veya reddedilme korkularından kaynaklı olarak ilişki içerisinde boyun eğici davranışlar sergilemektedir. Nitekim sevgi bağımlılığının partner tarafından terk edilme korkusu ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Maglia vd., 2023). Sevgi bağımlılığı ve boyun eğici davranışların temelinde benzer korkuların yer aldığı görülmektedir. Ayrıca boyun eğici davranış sergileyen bireylerin bağımlık geliştirmeye yatkın bireyler olduğu ifade edilmektedir (Sturman, 2011). Bu nedenle bireyin terk edilme veya reddedilme gibi korkular nedeniyle ilişki içerisinde sergilediği boyun eğici davranışların zamanla sevgi bağımlılığının oluşumuna ve gelişimine destek olabileceği düşünülmektedir.

Genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığının oldukça yaygın görülen bir bağımlılık olduğu ileri sürülmektedir (Sussman, 2010). Genç yetişkinlik dönemi, iş ve meslek seçimi, eş seçimi, aile kurma, romantik ilişkiler kurma ve sosyal ilişkiler kurma gibi gelişim görevlerinin bulunduğu bir gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2003). Genç yetişkinlik döneminde bireylerin flört etme, sevmek gibi romantik ilişki süreçlerini daha fazla deneyimlediği görülmektedir (Levinson, 1978). Bu dönemde bireylerin aşk, evlilik ve aile ile yaşamlarının yapısını şekillendirmek için partner arayışı içerisinde oldukları ifade edilmektedir (Levinson, 1996). Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin gelişim üzerinde önemli rol oynamasından dolayı bireyin terk edilme veya yalıtılmışlık duygularından kaçınmak (Erikson, 1982) için partnerine bağımlılık geliştirebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Sevgi, bireyin yaşadığı en temel duygulardan biridir. Bu nedenle sevgi bağımlılığına neden olan değişkenlerin ortaya konulması gerekli görülmektedir. Bu çalışmada genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar temel problem olarak ele alınmaktadır. Yurt içi ve yurt dışı alanyazın incelendiğinde sevgi bağımlılığı değişkeninin üzerinde çalışılan yeni bir konu olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmada ele alınan değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışma özgün ve güncel bir çalışma niteliği taşımaktadır.

Bu çalışmada “Genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır” sorusuna cevap aranmaktadır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni sevgi bağımlılığı; bağımsız değişkenleri ise depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada genç yetişkinlerde sevgi bağımlılığı ile depresyon anksiyete stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada ana amaç doğrultusunda aşağıda bulunan alt amaçlar incelenmiştir.

1. Genç yetişkinlerin sevgi bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları;
 - a. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 - b. Eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 - c. Romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 - d. Romantik ilişki süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerde sevgi bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Genç yetişkinlerde depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar sevgi bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Aşk ve sevgi duygusunun tatmin edici, tutku, yakınlık gibi ödüllendirici etkileri bulunmakla birlikte psikolojik rahatsızlık ve duygusal acı gibi etkileri de bulunmaktadır (Gable ve Impett, 2012). Yapılan çalışmalar sonucunda sevginin bağımlılık yapabileceği ifade edilmektedir (Earp vd., 2017). Sevgi bağımlılığının bireylerde psikolojik rahatsızlıklara yol açabildiği bilinmekle birlikte alanyazında net bir tanımlamanın olmadığı görülmektedir. Bu nedenle sevgi bağımlılığı kavramının daha iyi anlaşılması açısından sevgi bağımlılığına yönelik çalışmaların sayısının artmasının gerekli ve önemli olduğu düşünülmektedir (Salani vd., 2022).

Alanyazın incelendiğinde son yıllarda sevgi bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların artış gösterdiği görülmeye rağmen (Griende, 2023; Traş ve Yakıcı, 2023; Yakıcı ve Traş, 2024) bu konuda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca sevgi bağımlılığı ile depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Giacobbe vd., 2024). Sevgi bağımlılığı olan bireylerin depresyon, kaygı gibi olumsuz psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya eğilimli oldukları ifade edilmektedir (Sussman, 2010). Bu nedenle sevgi bağımlılığı ile psikolojik rahatsızlıkların ilişkisini anlamak için

depresyon, anksiyete, stres gibi değişkenlerle ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu görölmektedir.

İnsanları mutlu etmeye çalışma, hayır demekte zorlanma, her zaman onay ihtiyacı içinde olma ve aşırı bağlanma gibi boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin ilişkilerine yönelik bağımlı hale gelebilecekleri düşünülmektedir. Nitekim alanyazın incelendiğinde boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin bağımlılık geliştirme eğilimlerinin yüksek olduğu görölmektedir (Morgan ve Clark, 2010). Bireyler, partnerin değer ve sevgisini kaybetmemek adına boyun eğici davranışlar sergileyebilmektedir (Şahan-Yılmaz, 2015) ve zamanla bu davranışlar bireyin ilişkiye yönelik bağımlılık geliştirmesine sebep olabilmektedir. Boyun eğici davranışların sevgi bağımlılığın oluşmasında risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında boyun eğici davranışlar ve sevgi bağımlılığı kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmaların bulunmaması nedeniyle boyun eğici davranışlar ve sevgi bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlaşılması açısından bu çalışmanın önemli olduğu ve ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkinlik döneminde bireylerin eş seçimi, evlilik, romantik ilişkiler kurma gibi gelişim görevlerinin (Havighurst, 1972) bulunmasından dolayı sevgi kavramı özellikle genç yetişkinlik döneminde önemli bir yer edinmektedir. Sevgi bağımlılığının yetişkinlerde %3-26 civarında yaygınlık gösterdiği bilinmektedir (Sussman vd., 2011). Sevgi bağımlılığı yaşayan bireylerde sağlıksız ilişkiler kurma, endişe ve öfke hali, benlik karmaşası (Liverano vd., 2023), madde bağımlılığı (Sussman, 2010), dürtü kontrol bozukluğu (Black vd., 2012) ve yaşamın çeşitli alanlarında işlevsellikte bozulmalar (Rogier vd., 2024) meydana gelebileceği ifade edilmektedir. Sevgi bağımlılığın yaygın bir şekilde görülmesi ve bireyin yaşamında birçok olumsuz etkiye sahip olmasından dolayı üzerinde çalışılması gereken önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın genç yetişkinlerde sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkileri ortaya çıkarması açısından sevgi bağımlılığına ilişkin önleyici ve risk faktörlerinin belirlenmesine ve ruh sağlığı alanında yapılan uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde genç yetişkinlerin sevgi bağımlılığı üzerinde depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışların rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve gelecekte konu ile ilgili yapılacak çalışmalara fikir sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Bu çalışmaya katılım sağlayan genç yetişkinlerin çalışmada kullanılan lme araçlarına içtenlikle ve objektif olarak cevap verdikleri kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın alışma grubu 2024 yılında Konya ilinde ikamet eden halen romantik ilişki içerisinde olan ve en az 6 aydır bu ilişkiye devam eden genç yetişkinler ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, çalışmada kullanılan lme araçlarıyla sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Sevgi Bağımlılığı: Takıntı, kompulsif davranışlar ve kaygıyı içeren olumsuz yaşantılara rağmen devam eden ilişki olarak tanımlanmaktadır (Costa vd., 2019).

Depresyon: Depresif ruh hali, ilgi kaybı, uyku güçlüğü ve yeme bozukluğu gibi istem dışı değişimler, yorgunluk, değersizlik, suçluluk gibi semptomları içinde bulunduran bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Tolentino ve Schmidt, 2018).

Anksiyete: Bireyin şu anda veya gelecekte yaşanabilecek olaylar karşısında gerçek bir tehdit bulunmamasına rağmen yaşanan endişe ve korku hali olarak tanımlanmaktadır (Kring vd., 2019).

Stres: Bireye rahatsızlık veren davranışların bireyde meydana getirdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Boyapati ve Wang, 2007).

Boyun Eğici Davranışlar: Bireyin kendinden daha yüksek statüde olan bireylerle yaşanabilecek olası çatışmaları engellemek amacıyla sergilediği kaçınma ve pasif tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Allan ve Gilbert, 1997).

Genç Yetişkinlik Dönemi: 20-40 yaş aralığını kapsayan ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurma, eş seçme, işe başlama gibi gelişim görevlerinin yer aldığı dönem olarak tanımlanmaktadır (Levinson 1996).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres, boyun eğici davranışlar ve genç yetişkinlik dönemi ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmektedir.

2.1. Sevgi Bağımlılığı

Bu bölümde sevgi bağımlılığı, sevgi bağımlılığı tanı kriterleri, sevgi bağımlılığının nedenleri, sevgi bağımlılığı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Sevgi Bağımlılığı

Sevgi duygusu, bireyin partneri ile birlikte olmak ya da ilişkiyi devam ettirmek için yoğun bir arzu duyması olarak tanımlanmaktadır (Fisher vd., 2006). Sevgi, bireyin partneri ile karşılıklı bağlanma süreci olarak ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlanma süreci bireylerin karşılıklı büyümelerini destekleyen, yakınlık, güvene dayalı sağlıklı ve olumlu duyguları ifade eden bağımlılık süreci olarak değerlendirilmektedir (Griende, 2023; Sussman, 2010). Ancak bazı durumlarda aşk ve sevginin bireysel ve ilişkisel sıkıntılara yol açabilen, bağımlılık semptomlarına benzer bir dizi davranış örüntüsünü içeren bir bağımlılığa dönüşebileceği ifade edilmektedir (Rogiera, 2024). Sevgi bağımlılığı olarak ifade edilen bu durum bireyin olumsuz yaşantılar yaşamasına rağmen romantik ilişkiyi sürdürme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Dineen ve Dinc, 2024).

Sevgi bağımlılığı, bireyin yaşamının birçok önemli alanında işlevsel bozulmalara neden olan partnere yönelik sürekli, uyumsuz ve yoğun ilgi ile karakterize edilen bir tür bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Sanches ve John, 2018). Sevgi bağımlılığı, DSM-5 tanı kriterleri el kitabında ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11) içerisinde ruhsal bir bozukluk olarak yer almamasına karşın romantik ilişkilerin başlamasından sonlanması sürecine kadar uyuşturucu gibi madde bağımlılıkları ile benzer semptomlara sahip olması nedeniyle bir bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir (Earp vd., 2017; Salani vd., 2022).

Sevginin bağımlılığa neden olabilecek bir duygu olması (Burunat, 2019) alanyazında iki temel nedene dayandırılarak açıklanmaktadır. Bu açıklamalardan ilki, sevgi duygusunun diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi beynin ödül sistemine ait yapıları aktive etmesidir. İkinci açıklama ise takıntılı sevgi biçiminin; yoğun haz, tolerans, belirginlik, yoğun istek ve çekilme

gibi diğer bağımlılık türleri ile benzer temel özellikleri taşıması şeklindedir (Salani vd., 2022). Sevgi bağımlılığı, diğer bağımlılık türleri ile benzerlikler taşımakla birlikte her bireyin en az bir kere aşk ve sevgi duygusunu deneyimlemiş olması ya da bu duyguları deneyimlemek istemesi ile diğer bağımlılık türlerinden ayrıldığı ifade edilmektedir (Fisher, 2016).

Sevgi bağımlılığı, bireyin partnerine ya da romantik ilişkiye yönelik geliştirdiği bir bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Borrello vd., 2023). Sevgi bağımlılığı, bireyin partnerine yönelik kontrolsüz bir şekilde tekrarlayan ilgi gösterme davranışı olarak da tanımlanmaktadır (Sophia vd., 2009). Sevgi bağımlısı birey, yaşamındaki duygusal boşluğu doldurmak için bir partnerin varlığına ihtiyaç duymakta ve partnerinin her anında yanında olacağına yönelik güvence aramaktadır. Ayrıca yaşamın anlamlı ve yaşanılabilir olması için partnerin varlığına ihtiyaç hissetmektedir. Sevgi bağımlısı birey haz ve mutluluğun tek kaynağı olarak partnerini görmektedir (Hunter vd., 1981). Bu durum bireyin partneri ile daha sık ve uzun süre birlikte olma ihtiyacı hissetmesine neden olmaktadır (Borrello vd., 2023).

Sevgi bağımlılığı, partnerin bireyin yaşamında en önemli öncelik haline gelmesi durumu olarak ifade edilmektedir (Sophia vd., 2009). Sevgi bağımlısı birey için partnerinin varlığı vazgeçilmez bir ihtiyaç haline gelmektedir (Maglia vd., 2023). Sevgi bağımlısı birey partnerinden ayrı kaldığında kontrolsüz bir şekilde partnerini düşünmekte ve partnerine yönelik yoğun bir özlem duymaktadır (Borrello vd., 2023). Ayrıca sevgi bağımlısı bireyde partnerin yokluğunda olumsuz duygudurumlar ve yoğun duygusal sıkıntılar görülmektedir. Sevgi bağımlısı birey, yaşadığı bu olumsuz duygulardan kaçınmak amacıyla partneri ile birlikte olabilmek için güçlü bir arzu ve ihtiyaç hissetmektedir (Gori vd., 2023). Bu nedenle sevgi bağımlısı bireyde tüm zamanını partneri ile geçirebilmek için kişisel, sosyal, mesleki etkinlikleri azaltma ya da bırakma davranışı görülebilmektedir (Maglia vd., 2023).

Sevgi bağımlılığı, bireyin partnerine aşırı duygusal bağımlılık geliştirmesi ile birlikte partnerinin bağlılığına dair güvensizlik, güç oyunları, sahiplenici düşünce ve davranışlar ile karakterize romantik ilişki biçimidir (Earp vd., 2017). Sevgi bağımlısı birey, yetersiz ve sevmeye değer olmadığına inanmakta ve partneri tarafından terk edileceğine dair korku yaşamaktadır. Bu nedenle sevgi bağımlısı birey, terk edilme korkusu ve ilişkinin devam etmesini sağlamak amacıyla partnerini kontrol etme ve fedakârlık yapma gibi işlevsiz davranışlarda bulunmaktadır (Guan vd., 2025). Sevgi bağımlısı birey, ilişkisi sonlandığında ise uzun bir ilişkisini romantize etmekte ve yeni bir ilişkiye başlama eğiliminde olmaktadır

(Sussman, 2010). Bu durum bireyin sağlıklı ilişkileri idealleştirme ya da sürekli yeni partner arama gibi zorlayıcı davranış döngüsüne girmesine neden olmaktadır (Topino vd., 2024).

Sevgi bağımlılığı, bireyin yaşamında önemli işlevsel bozulmalara neden olmakta; güvene dayalı sağlıklı ilişkiler kurmasını engellemekte ve kendisine ya da diğer bireylere zarar vermesine yol açabilmektedir (Earp vd., 2017). Bireylerde yaygın olarak görülen sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve kendine zarar vermeye kadar uzanan ciddi psikolojik sonuçlara neden olabilmektedir (Salani vd., 2022; Topino vd., 2024). Sevgi bağımlısı birey, romantik ilişkilerinin olumsuz sonuçlarının fark etmeleri durumunda dahi ilişkilerini sonlandırma ya da duygularını kontrol altına alma konusunda başarısız olmaktadır (Dineen ve Dinc, 2024). Bu nedenle sevgi bağımlılığının oluşumunun engellenmesinin ve erken dönemlerde tespit edilerek tedavi edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

2.1.2. Sevgi Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Sevgi ve romantik ilişkilerdeki bağımlılık sürecinin alkol, uyuşturucu gibi bağımlılık yapan maddelerle aynı şekilde ilerlediği ifade edilmektedir (Costa vd., 2019; Frascella vd., 2010). Yapılan çalışmalar yoğun sevgi duygusunun madde kullanımı deneyiminde olduğu gibi beynin ödül sistemini harekete geçirdiğini göstermektedir (Fisher, 2016). Madde bağımlılığı ile sevgi bağımlılığı arasında fizyolojik ve psikolojik semptomlar açısından benzerliklerin olduğu ifade edilmektedir (Burkett ve Young, 2013). Bu nedenle romantik ilişkilerin temelini oluşturan sevgi duygusunun bağımlılığa neden olabileceği ifade edilmektedir (Costa vd., 2019; Earp vd., 2017). Sevgi bağımlılığının madde ile ilişki bağımlılıklara benzer tanı kriterleri içerdiği ileri sürülmesine (Sussman, 2010) rağmen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-5) ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırılması (ICD-11) tanı sistemlerinde ruhsal bozukluk olarak yer almamaktadır (Salani vd., 2022). Ancak alanyazında acı veren yoğun sevgi duygusu bağımlılık olarak kabul edilmekte ve sevgi bağımlılığına yönelik birtakım tanı kriterleri geliştirildiği görülmektedir.

Reyanud vd. (2010), sevgi bağımlılığı ile ilgili madde ile ilişki bozukluklar temel alınarak benzer tanı kriterleri belirlemişlerdir. Sevginin bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için bireyin yaşamında işlevsel bozulmalara yol açması ve en az üç belirtinin aynı yıl içerisinde bireyde görülmesi gerektiği ifade edilmektedir. Sevgi bağımlılığı için belirlenen kriterler:

1. Romantik ilişkiye ya da partnerine karşı zorlayıcı bir ihtiyaç hissetmesi ve romantik ilişki ve partnerinin yokluğunda yoğun bir acı hissetmesi.

2. Romantik ilişkiye yönelik fiziksel ya da zihinsel olarak daha fazla zaman harcaması.
3. Partner ile daha fazla zaman geçirmek için sosyal, mesleki ya da eğlenme-dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.
4. Romantik ilişki için harcadığı zamanı azaltmak ya da kontrol altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar.
5. Romantik ilişkinin neden olduğu bireysel ya da kişilerarası sorunların varlığına rağmen romantik ilişkinin sürdürülmesi.
6. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere bağlanmaya yönelik sorunların varlığı:
 - a. Kalıcı bir bağlanma olmaksızın sürekli ve yüzeysel romantik ilişkilerin kurulması.
 - b. Güvensiz bağlanma ile karakterize tekrarlayan acı veren romantik ilişkilerin kurulması şeklindedir.

Redcay ve Simonetti (2018), sevgi bağımlılığını tanılamaya yönelik dört faktörden oluşan on bir maddelik tanı kriterleri belirlemiştir. Tablo 2.1’de tanı kriterlerine yer verilmektedir.

Tablo 2.1 Sevgi bağımlılığı tanı kriterleri

Faktörler	Tanı Kriterleri
Bozulmuş Kontrol	1. Teması ya da ilişkiyi sonlandırma arzusu 2. Teması ya da ilişkiyi sonlandırma ya da kontrol altına alma yönündeki başarısız çabalar 3. İlişkiye ya da partnere yönelik aşırı ve sık düşünme 4. İlişkiye yönelik zorlayıcı bir ihtiyaç hissetme
İşlevsel Bozulma	5. İş, okul veya evdeki önemli sorumlulukların partner ile temas kurmak için yerine getirilmemesi ya da aksatılması 6. Romantik ilişkinin duygusal, sosyal ve psikolojik sorunlara rağmen sürdürülmesi 7. Bireyin ilişkiyi bitirmesine yönelik diğer bireylerin tavsiyelerini dinlememesi, aile ve arkadaşları ile olan ilişkilerini azaltma ya da bitirme, hobilere karşı ilginin azalması ya da bitirilmesi 8. İlişkiye karşı duyulan yoğun duyguların gizlenmesi, yalan söyleme, boyun eğme, intihar gibi işlevsiz davranışların görülmesi
Partnerin Davranışını Göz Ardı Etme	9. Partnerin duygusal, sözel ve fiziksel şiddet, madde bağımlılığı, manipülasyon gibi uyumsuz davranışlarına rağmen ilişkiyi devam ettirmesi
İstenmeyen Duyguların Önlenmesi ya da Azaltılması	10. Olumsuz duyguları önlemek için ilişkinin devam ettirilmesi 11. Olumsuz duyguları azaltmak için ilişkinin devam ettirilmesi

Davranışsal bağımlılık, psikoaktif madde alımının yanı sıra ödül ve/veya rahatlama amacıyla bir davranışın işlevsel bozukluklara neden olmasına rağmen kontrolsüz bir şekilde tekrarlanmasını içeren bir bağımlılık türüdür (Grant vd., 2010). Davranışsal olarak bağımlılığa neden olduğu düşünülen davranışlara, video oyun bağımlılığı (Fisher, 1994; Karim ve Chaudhri, 2012), internet oyun oynama bozukluğu (Griffiths vd., 2016), internet bağımlılığı (Young, 2009), alışveriş bağımlılığı (Clark ve Calleja, 2008), kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı (Andreassen vd., 2015), egzersiz bağımlılığı (Weinstein ve Szabo, 2023), iş bağımlılığı (Andreassen, 2013) örnek verilebilmektedir. Ancak DSM-5 tanı kriterleri el kitabında “Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar” başlığı altında yer alan tek davranışsal bağımlılığın kumar oynama bozukluğu olduğu bilinmektedir (APA, 2013). Davranışsal bağımlılıkların ruhsal bozukluklar içerisinde sınıflandırılmasına yönelik tartışmalar varlığını sürdürmektedir (Karim ve Chaudhri, 2012).

Alanyazın incelendiğinde davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirilmesi gereken bağımlılık türlerinden birinin sevgi bağımlılığı olduğu ifade edilmektedir (Salani vd., 2022; Sanches ve John, 2018). Sevgi bağımlılığının davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için belirginlik, tolerans, ruh hali değişikliği, nüksetme, geri çekilme ve çatışma bileşenlerini içermesi gerektiği savunulmaktadır (Griffiths, 2005).

1. Belirginlik: Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının tümüyle partnerine yönelik olması ve partneri hayatının en önemli parçası haline gelmesi olarak ifade edilmektedir.

2. Tolerans: Bireyin partneri ile daha fazla zaman geçirmek istemesi ve/veya partnerine daha fazla zaman harcaması olarak ifade edilmektedir.

3. Ruh hali değişikliği: Bireyin olumsuz yaşantılarla başa çıkma stratejisi olarak partneri ile vakit geçirmesi ve/veya partnerini düşünmesi olarak ifade edilmektedir.

4. Nüksetme: Bireyin partneri ile geçirdiği zamanı ve/veya partnerini düşünme davranışını azaltmada zorluk yaşaması olarak ifade edilmektedir.

5. Geri çekilme: Partneri ile birlikte olmadığında bireyin yaşadığı fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtileri göstermesi olarak ifade edilmektedir.

6. Çatışma: Partnere duyulan sevginin bireyin tüm yaşam aktivitelerini olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir (Costa vd., 2019).

Sevgi bağımlılığının varlığını ve düzeyini ölçmeyi amaçlayan çeşitli ölçekler alanyazında yer almaktadır. Sevgi bağımlılığını ölçen ölçekler arasında Hunter vd., (1981) tarafından geliştirilen “Aşk Bağımlılığı Ölçeği”, Costa vd. (2019) tarafından geliştirilen “Aşk Bağımlılığı Envanteri” ve “Aşk Bağımlılığı Envanteri-Kısa Formu” ve Traş ve Yakıcı (2023) Türk kültürüne tarafından uyarlanan “Sevgi Bağımlılığı Ölçeği” ve “Sevgi Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu” yer almaktadır.

2.1.3. Sevgi Bağımlılığının Nedenleri

Sevgi bağımlılığının nedenlerine yönelik yapılan çalışmaların yetersiz olmasından kaynaklı sevgi bağımlılığının nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Sevgi bağımlılığı, bireyin yaşamında depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı gibi birçok olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu nedenle sevgi bağımlılığının önlenmesi ve bireyin sağlıklı romantik ilişkiler kurmasını sağlayabilmek için sevgi bağımlılığının nedenlerine yönelik çalışmaların sayısının artması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada ilgili alanyazın incelenmesi sonucunda sevgi bağımlılığına neden olabileceği düşünülen bağlanma stilleri, terk edilme kaygısı, olumsuz duygularla baş etme, haz, düşük özgüven, düşük öz düzenleme olmak üzere altı faktör belirlenmiştir.

1. Bağlanma stilleri: Sevgi bağımlılığının bir bağlanma bozukluğu olabileceği ifade edilmektedir (Dineen ve Dinc, 2024). Bağlanma, bebeklerin birincil bakım verenleri ile kurduğu duygusal bağ olarak ifade edilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Erken dönemde kurulan bağlanma stillerinin bireyin kuracağı romantik ilişkileri etkileyebileceği ifade edilmektedir (Guan vd., 2025). Yetişkin bağlanma stilleri ise güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak açıklanmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Yapılan çalışmalar sonucunda korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin sevgi bağımlılığına yatkın bireyler olduğu ifade edilmektedir (Gori vd., 2023; Topino vd., 2024). Bu nedenle sevgi bağımlılığının erken çocukluk döneminde kurulan ve yetişkinlik döneminde de devam ettirilen bağlanma stillerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Salani vd., 2022; Sanches ve John, 2018).

2. Terk edilme kaygısı: Terk edilme ve yalnız kalma korkusu olan bireyin ilişkisindeki olumsuz yaşantıların farkında olmasına rağmen ilişkiye devam etme eğiliminde olduğu ifade edilmektedir (Sophia vd., 2009). Terk edilme kaygısı, bireyin partneri ile daha fazla yakınlık kurma, takıntılı ve zorlayıcı ilişkiler geliştirmesine neden olmaktadır (Topino vd., 2024). Terk edilme kaygısı nedeniyle birey, partnerine daha fazla bağımlılık gösterme eğilimindedir. Bu

nedenle terk edilme kaygısının, sevgi bağımlılığının oluşumuna neden olabileceği düşünülmektedir (Guan vd., 2025).

3. Olumsuz duygularla baş etme: Bireylerin kaygılı ve stresli zamanlarında sevgiye her zaman olduğundan daha fazla ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir (Chavez, 2010). Sevgi bağımsız bireyin olumsuz duygularla baş etmede partnerlerine güvendikleri ifade edilmektedir (Sussman, 2010). Bu nedenle sevgi bağımlısı birey, olumsuz duyguları önlemek ya da azaltmak için partneri ile yakınlık kurmaya çalışmaktadır (Redcay ve Simonetti, 2018). Partner ile kurulan temas sonucunda bireyde olumsuz duygular azalmaktadır. Bu nedenle olumsuz duygularla baş etme sürecinde bireyin partnerine yönelik sevgi bağımlılığı geliştirebileceği düşünülmektedir.

4. Haz: Aşk ve sevgi duygularının haz verici olduğunu keşfeden bireylerin, hazzın devam etmesi ya da tekrarlanması için ilişkilerini devam ettirme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Timmreck, 1990). Bireylerin haz duygusunu tekrar yaşama istekleri partnerlerine bağımlılık geliştirmelerine neden olmaktadır (Reynaud vd., 2010). Sevgi bağımlılığının nedenlerinden birinin haz arayışı olabileceği düşünülmektedir.

5. Düşük özgüven: Sevgi bağımlılığı ile özgüven arasında güçlü bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Yüksek özgüvene sahip bireylerin problemlerle bağımsız olarak başa çıkabildikleri ve bu durum sonucunda partnerlerine daha az bağımlılık geliştirdikleri ileri sürülmektedir. Düşük özgüvene sahip bireylerin ise partnerlerinin onayına ve desteğine daha fazla ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir (Guan vd., 2025).

6. Düşük öz düzenleme: Öz düzenleme becerileri yetersiz olan bireylerin partnerlerine bağımlılık geliştirebileceği düşünülmektedir (Carone vd., 2024). Öz düzenleme becerileri düşük olan bireylerin yaşadığı olumsuz olaylarla baş etmede partnerlerini arama eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Salani vd., 2022).

2.1.4. Sevgi Bağımlılığı ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Gökçen vd. (2025) tarafından sevgi bağımlılığı ile travma sonrası bilişler ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sevgi bağımlılığı ile travma sonrası bilişler ve ruminasyon arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca travma sonrası bilişler ve ruminasyonun sevgi bağımlılığının %4'ünü açıkladığını bulunmuştur.

Yakıcı ve Traş (2024) tarafından sevgi bağımlılığının çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sevgi bağımlılığının erkek genç yetişkin bireylerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sevgi bağımlılığının üniversite öğrencisi genç yetişkinlerde üniversite mezunu genç yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sevgi bağımlılığının 6 ay- 1 yıl ilişki süresine sahip bireylerde 5 yıl ve üzeri romantik ilişki süresine sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Yurtseveroğlu (2024) tarafından romantik ilişkilerde aşk bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre aşk bağımlılığı ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin aşk bağımlılığının %34'ünü açıkladığı sonucu bulunmuştur.

Traş ve Yakıcı (2023) tarafından sevgi bağımlılığı ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama ve ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik ölçümlerinin yapıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada Costa ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen “Love Addiction Inventory” ve “Love Addiction Self-assessment” ölçekleri “Sevgi Bağımlılığı Ölçeği” ve “Sevgi Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu” olarak Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu çalışmada uyarlanan ilgili ölçeklerin geçerli ve güvenilir ölçümler yapabilecek ölçekler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çolakkadıoğlu vd. (2023) tarafından bağımlılığın bileşenleri modeli açısından aşk bağımlılığının incelendiği derleme çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu derleme çalışmasında aşk bağımlılığı ve ilgili kuram, bağımlılığın bileşenleri modeli, aşk bağımlılığını etkileyen etmenler, aşk bağımlılığı nöropsikolojik etkileri ve klinik görünümü ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Sevgi bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde sevgi bağımlılığının üzerinde çalışılan yeni bir konu olduğu görülmektedir. Yurt içi alanyazında sevgi bağımlılığı ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Sevgi bağımlılığına neden olan faktörlerin daha iyi anlaşılabilmesi için sevgi bağımlılığına yönelik çalışmaların sayısının artması gerektiği düşünülmektedir.

2.1.5. Sevgi Bağımlılığı ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Rogiera vd. (2024) tarafından bağlanma, aşk bağımlılığı ve cinsel tatmin arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda kaygılı bağlanma stili ile aşk bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışmada tutkulu aşk ile aşk bağımlılığı arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Giacobbe vd., (2024) tarafından sevgi bağımlılığı düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sevgi bağımlılığı yüksek olan bireylerin daha kaygılı ve depresif oldukları bulunmuştur. Ayrıca sevgi bağımlılığı yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre daha yaygın ve çeşitli başa çıkma yöntemleri kullandıkları bulunmuştur.

Gori vd., (2023) tarafından romantik ilişki içerisinde olan bireylerde aşk bağımlılığı ile yetişkin bağlanma stilleri ve öz saygı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda korkulu ve güvensiz bağlanma stilleri ile aşk bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre aşk bağımlılığı ile öz saygı arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca aşk bağımlılığı ile yetişkin bağlanma stilleri arasında öz saygının aracı rolü olduğu sonucu bulunmuştur.

Mangialavori ve Cacioppo (2020) tarafından bağlanma stilleri, ilişki memnuniyeti ve aşk bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda genç yetişkin bireylerde aşk bağımlılığının korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile pozitif yönde; güvenli bağlanma stili ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. İlişki memnuniyeti ile aşk bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sophia vd., (2009) tarafından sevgi bağımlısı olan bireyler ile olmayan bireyler arasında dürtüsellik, kişilik ve romantik ilişki yapılarının karşılaştırıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sevgi bağımlısı olan bireylerin sevgi bağımlısı olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde dürtüsellik gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sevgi bağımlısı bireylerin yenilik arama, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı mizaç boyutları puanları ile öz-yönetim ve öz-aşkınlık karakter boyutları puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Sevgi bağımlısı bireylerin ilişki memnuniyetlerinin düşük düzeyde olduğu, takıntılı aşk ve fedakâr aşk tarzına ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. Depresyon

Bu bölümde depresyon, depresyon belirtileri, depresyonun etiyolojisi ve epidemiyolojisi, depresyonun kuramsal temeli, depresyon ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Depresyon

Depresyon, dünya üzerinde en yaygın görülen psikolojik rahatsızlıklardan biridir (Spijker vd., 2004). Depresyon, derin bir üzüntü ve çökkün duygu durumu, ilgisizlik ve zevk alamama, değersiz hissetme, yeme-uyku gibi işlevlerde istem dışı değişimler ile kendini gösteren duygu durum bozukluğudur (Yalvaç, 2012). Depresyon, bireyin sadece duygusal durumunu değil aynı zamanda düşünce, davranış, dünyayı ve insanları algılama biçimlerini de olumsuz etkileyen ciddi bir rahatsızlıktır (APA, 2024). Depresyon sürecinde olumsuz olaylara odaklanma eğiliminde olan birey kendilerine ve geleceğe yönelik olumsuz inançlara ve işlevsel olmayan tutumlara sahiptir (Beck, 2008).

Depresyon, mutsuzluk, umutsuzluk, yalnız hissetme, kendini cezalandırma ve suçlama ile karakterize kronik bir psikolojik rahatsızlıktır (Tahirovic vd., 2018). Depresyon sürecinde yaşanan bu duygular bireylerin daha önce yaptığı işlerden geri çekilmesine, sosyal ilişkilerden kendini soyutlamasına ve düşük özsaygıya neden olmaktadır (Çiftçi vd., 2008). Depresyon; kişisel sorunlara neden olabildiği gibi toplumsal, ekonomik, mesleki ve sağlık sorunlarına da neden olan psikiyatrik bir bozukluktur (Tezcan, 2012). Depresyon kronikleşmesi, tekrar etme olasılığının yüksek olması ve bireyin yaşamını birçok açıdan olumsuz etkilemesi nedeniyle önemli bir ruh sağlığı olarak ele alınmaktadır (Aylaz vd., 2007).

Amerika Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-5 tanı ölçütleri kitabında depresyon depresif bozukluklar başlığı altında yıkıcı duygudurum bozukluğu, majör depresyon bozukluğu, distimi, premenstrüel disfori bozukluğu, maddenin ya da ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu ve tanımlanmamış depresyon bozukluğu olarak ele alınmaktadır (APA, 2013). Depresyonun birçok alt türü olmakla birlikte en yaygın görülen depresyon türü majör depresyon bozukluğudur. Majör depresyon bozukluğu, belirli bir dönem görülen daha sonra görülmeyen epizodik bir bozukluktur. Bu nedenle majör depresyonun tekrarlama riski bulunmaktadır. Belirli bir dönem depresyon yaşayan bireyin ilerleyen dönemlerde tekrardan depresyon yaşama olasılığının oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir (Kring vd., 2019). Depresyonun tekrarlama eğiliminde olması ve kronikleşmesi bireyin yaşamını birçok açıdan olumsuz etkileyebilecek sorunlara neden olabileceğinden erken

dönemde tanılanması ve tedavi edilebilmesi büyük bir önem taşımaktadır. Bu açıdan depresyonun belirtilerine yönelik dikkatli bir değerlendirme yapılması gerekli ve önemli görülmektedir.

2.2.2. Depresyon Belirtileri

Depresyon, bireyi birçok açıdan etkileyerek bireyde bilişsel, duygusal ve fiziksel belirtilere neden olabilen bir bozukluktur (Türkçapar, 2018). Depresyonun bilişsel belirtileri bireyde çok veya az konuşmak, intihar düşüncesi, dikkat dağınıklığı, karar vermede güçlük, düşüncelerde dağınıklık ve yavaşlama, motivasyon kaybı ve kendini suçlu hissetme şeklinde görülebilmektedir. Depresyonun duygusal belirtileri bireyde mutsuzluk, umutsuzluk, ağlama hali, sinirli ve gergin hissetme, korku, endişe ve öfke hali, tahammülde azalma, keyif alamama, bunalım hali, karamsarlık ve isteksizlik şeklinde görülebilmektedir. Depresyonun fiziksel belirtileri ise çarpıntı, bulantı, halsizlik, baş dönmesi, bağırsak ve mide rahatsızlıkları, yorgunluk, uykusuzluk, aşırı uyuma, nefes almada zorluk, boğulma hissi, vücutta uyuşma, ağız kuruluğu ve cinsel istekte azalma şeklinde görülebilmektedir (Tezcan, 2012).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-5 tanı ölçütleri kitabında depresyon belirtileri şu şekilde belirtilmektedir:

1. Çökkün duygudurum,
2. İlgide azalma veya zevk alamama,
3. Çok kilo alma veya verme,
4. Aşırı uyuma veya uykusuzluk,
5. Psikodevinsel ajitasyon veya yavaşlama,
6. Enerjide azalma,
7. Değersizlik ve suçluluk duyguları,
8. Odaklanmada güçlük,
9. Yineleyici intihar düşünceleri.

DSM 5'e göre bu belirtilerin depresyon olarak tanımlanabilmesi için en az bir tanesi çökkün duygudurumu veya ilgide azalma olmak şartıyla en az beş belirtinin iki hafta boyunca her gün ve günün büyük bölümünde görülmesi gerekmektedir. Ayrıca bu belirtilerin bir maddeden ya da sağlık probleminden kaynaklanmaması gerektiği ifade edilmektedir (APA, 2013).

Uluslararası Hastalık Sınıflaması (ICD-11)'nda depresyon belirtileri ise depresif ruh hali, ilgide azalma, enerjide azalma, özgüvende azalma, aşırı pişmanlık ve suçluluk duygusu, yineleyen ölüm düşünceleri, dikkat dağınıklığı, kararsızlık, psikomotor yavaşlama, uyku bozukluğu, iştahta artış veya azalma, kiloda değişim olarak ele alınmaktadır. ICD-11 göre belirtilerden en az beşinin günün tamamına yakın bir zamanında, anormal derecede ve en az iki hafta boyunca sürmesi depresyon olarak tanımlanmaktadır. ICD-11' de hafif düzey depresyonda belirtiler yoğun değildir ve işlevsellikte sınırlı bir bozulma görülmektedir. Hafif düzey depresyonda sanrılar ve halüsinasyonlar görülmemektedir. Orta düzey depresyonda birkaç belirti belirgin bir şekilde görülmekte ya da çok sayıda belirti daha az yoğunlukta görülmektedir. Ayrıca bireyin işlevselliğinde önemli bozulmalar görülmektedir. Ağır düzey depresyonda ise çoğu belirti belirgin bir şekilde görülmekte ya da daha az sayıda belirti yoğun bir şekilde görülmektedir. Ağır düzey depresyonda işlevsellikte ciddi bozulmalar görülmektedir. Orta düzey ve ağır düzey depresyonda sanrılar veya halüsinasyonlar görülebilmektedir (WHO, 2024).

2.2.3. Depresyonun Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi

Depresyon, bireyler arasında giderek yaygınlaşan bir ruh sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre dünya genelinde bireylerin yaklaşık %3,8'i depresyon yaşamaktadır. Bu sonuçlara göre kadınlarda %6 oranında erkeklerde ise %4 oranında depresyon tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerde ise bu oran %5 olarak bulunmuştur (WHO, 2023a). Türkiye Sağlık Araştırması Raporu (2022)'na göre bireylerin %6,9'unda depresyon görülmektedir. Bu verilere göre kadınlarda %9,2 oranında depresyon görülürken erkeklerde %4,5 oranında görülmektedir.

Depresyonun yaşam boyu yaygınlığının %1,5-19.1 arasında değiştiği bulunmuştur (Olchanski vd., 2013). Türkiye'de depresyonun yaşam boyu yaygınlığının ise %8-20 arasında değiştiği bulunmuştur (Doğan vd., 1995). Yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda depresyonun kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğü bulunmuştur (Kessler ve Walters, 1998; WHO, 2023a). Depresyonun her yaş grubunda görülme ihtimali olmakla birlikte orta yaş grubunda ve özellikle 22-44 yaş aralığında daha sık görüldüğü tespit edilmiştir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2016). Depresyonun evli bireylere kıyasla bekar ve boşanmış bireylerde daha fazla görüldüğü bulunmuştur (Lee vd., 2020; Pan vd., 2022). Yapılan bir çalışma sonucuna göre evli bireylere göre bekar bireylerin %1,9; boşanmış bireylerin ise %1,8 oranında daha fazla depresyon yaşama ihtimalinin olduğu tespit edilmiştir (Yıldız vd., 2024).

Depresyonun etiyolojisini açıklamaya yönelik çalışmalar genetik yapının ve çevresel etkilerin olumsuz etkileşimi sonucunda depresyonun oluştuğunu ifade etmektedir. Ayrıca bu etkileşimin gerçekleşeceği zamanlamanın da depresyonun oluşumunda önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Yalvaç, 2012). Depresyonun oluşumuna etki eden birçok etken bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar depresyonun kalıtım kaynaklı olduğunu ifade etmektedir. Araştırmacılar tarafından depresyon geçmişi olan bir ailede dünyaya gelen bireye depresyon yatkınlığının kalıtım yoluyla aktarıldığı ifade edilmektedir (Blackburn, 1996). Depresyonun beyindeki kimyasal ve yapısal değişikliklerle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Beyindeki nörotransmitterlerde meydana gelen dengesizlikler sinir hücreleri arasında iletişimin bozulmasına neden olarak depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Çelik ve Karaaziz, 2024). Araştırmacılar depresyonun beyindeki değişikliklerin bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği gibi depresyonun bu değişikliklere sebep olabileceğini düşünmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2016). Depresyonun oluşumunda yaş, kadın olmak, medeni durum, sosyoekonomik düzey, stresli olaylarla karşılaşmak ve tıbbi rahatsızlığa sahip olmak risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Önel, 2021). Ayrıca yoksulluk, işsizlik, sevilen birinin kaybı ve madde kullanımı da depresyon risk faktörleri arasında yer almaktadır (WHO, 2017).

2.2.4. Depresyon Kuramsal Temel

Depresyon oluşumunu açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Bu bölümde Psikanalitik Kuram, Bilişsel Kuram, Davranışçı Kuram ve Kişilerarası Kuramla ilgili alanyazın bilgisine yer verilmektedir.

2.2.4.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın önemli temsilcilerinden Sigmund Freud, depresyonu yas süreci ile karşılaştırarak açıklamaktadır. Freud, yas ve depresyon sürecinin bireyin yaşadığı bir kayıp sonucunda oluştuğunu ifade etmektedir. Yas süreci bireyin gerçek bir kayıp yaşaması sonucunda oluşurken (Levin, 2013); depresyon süreci bireyin gerçek bir kayıp yaşamasından çok önemli bir kayıp yaşadığını hissetmesi sonucu oluşmaktadır (Mete, 2000). Depresyon sürecinde birey kaybedilen nesne ile benliğini özdeşleştirmektedir. Freud bu durumu “nesnenin gölgesinin egonun üzerine düşmesi” olarak ifade etmektedir (Levin, 2013). Birey kaybedilen nesneye duyduğu öfke duygusunu içselleştirerek benliğine çevirmektedir. Freud, öfkenin içselleştirilmesi sonucunda bireyde kendini küçük görme ve suçlamaların ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu durum ise bireyin özsaygısında azalmaya ve suçluluk duyguları yaşamasına neden olmakta ve bireyde depresyon ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2018).

Bibring, depresyonu ego kavramı çerçevesinde açıklamaktadır. Bibring'e göre her birey güçlü, özsever, uyumlu ve değerli olabilmek için gerçekleştirmeyi amaçladıkları beklentilere sahiptir. Birey sahip olduğu beklentileri istediği şekilde sonuçlandırmadığı zaman güçsüzlük ve çaresizlik hissetmektedir. Hissedilen güçsüzlük ve çaresizlik duygusu ise depresyon olarak ifade edilmektedir. Beklentiler: sevilen, değerli, istenilen birey olmak; güçlü, üstün ve büyük olmak; iyi ve seven bir birey olmak şeklindedir. Beklentilerini gerçekleştiremeyen birey içsel olarak çatışma yaşamaktadır. Bunun sonucunda benlik saygısında azalma meydana gelmekte ve bireyde depresif belirtiler ortaya çıkmaktadır (Tezcan, 2012).

2.2.4.2. Bilişsel Kuram

Aoran T. Beck (1960) tarafından geliştirilen bilişsel kuramın depresyon tedavisinde etkili bir yaklaşım olduğu bilinmektedir. Beck, depresyonun bireylerin kendilerine özgü bilişsel problemlerinden kaynaklandığını ifade etmektedir (Murdock, 2018). Beck, depresyonun oluşumunu şematize ederken bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmalar olmak üzere üç kavram tanımlamıştır (Tezcan, 2012). Bilişsel üçlü olarak tanımlanan teoriye göre depresyon bireyin kendisine, çevresine ve geleceğe yönelik olumsuz inançlar geliştirmesinden kaynaklanmaktadır. Birey depresyon sürecinde kendisini yetersiz ve değersiz hissetmekte, çevresini kötü olarak görmekte ve geleceğe yönelik umutsuzluk içerisinde (Türkçapar, 2018). Bireyin sahip olduğu bu olumsuz inançlar zamanla bireyin ruh halini etkileyerek depresif belirtiler göstermesine neden olmaktadır.

Bilişsel şemalar psikolojik işlevimizin en temel birimini oluşturmaktadır. Şemalar, bilgileri organize eden, temel inançları ve duygusal öğeleri kapsayan yapılardır. Bu yapılar, bireyin olayları nasıl algıladığını belirlemekte ve yeni karşılaştığı durumları var olan şemalara göre organize etmesini sağlamaktadır (Murdock, 2018). Depresyonda olan bireyin yaşamında nesnel olumlu etkenlerin olmasına rağmen neden bireye zarar veren işlevsel olmayan tutumları devam ettirdiği şemalar ile açıklanmaktadır. Birey yeni bir durumla karşılaştığında var olan şemaları aktive olmaktadır. Depresyonda olan birey yeni durumu anlamlandırmak için işlevsel olmayan şemalarını kullanarak olumsuz değerlendirmelerde bulunmaktadır (Arkar, 1992). Depresyonun gelişimine neden olan bu işlevsel olmayan şemalar olumsuz, katı ve değişmez bir yapıya sahiptir (Pössel ve Thomas, 2011).

Depresyonun bilişsel kuramına göre depresyonun oluşumuna neden olan bir diğer kavram ise bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalar bireyin düşünce sistemindeki hatalı algılar olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar; keyfi çıkarsamalar, kişiselleştirme, seçici

soyutlama, aşırı genelleme, hep ya da hiç tarzında düşünme, aşırı büyütme veya küçültme olarak ele alınmaktadır. Birey olaylar karşısında düşünce sistemindeki bilişsel çarpıtmaları kullanarak umutsuzluğa kapılmakta ve depresyonun oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Mete, 2000).

2.2.4.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramcılar depresyonun oluşumunda bilişsel faktörlerden ziyade gözlenebilen davranışlara ve yetersiz ve etkisiz pekiştireçlere odaklanmaktadır (Mathews, 1977). Davranışçı kuramcılara göre bireyin sosyal çevresinden yeterli olumlu pekiştireç alamaması depresyonun oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Yavuz, 2019). Davranışçı kuramcılar depresyonu var olan olumlu pekiştireçlerin geri çekilmesi sonucu ortaya çıkan davranışsal geri çekilme olarak tanımlamaktadır (Önel, 2021; Tezcan, 2012).

Seligman yaptığı deney sonucunda depresyonun oluşumunda öğrenilmiş çaresizlik kavramının yer aldığını vurgulamaktadır. Seligman'a göre olumsuz yaşantılarla karşılaşan birey olumsuz yaşantıyı değiştirmek için kendisinin çaresiz olduğunu ve etkin bir davranış geliştiremeyeceğini düşünmektedir. Bu durum zaman içerisinde bireyin umutsuzluğa düşmesine ve depresif belirtiler göstermesine neden olmaktadır (Mete, 2000). Seligman, bireyin çaresiz olmadığını fark ettiğinde ve bu depresif ruh halinden çıkmak için etkin davranışlar geliştirdiğinde depresyondan çıkabileceğini ileri sürmektedir (Mathews, 1977).

2.2.4.4. Kişilerarası İlişkiler Yaklaşım

Kişilerarası ilişkiler yaklaşımı bireyin ruh hali ile kişilerarası iletişime odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki, depresyonun başlamasında ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olarak ifade edilmektedir (Brakemeier ve Frase, 2012). Kişilerarası ilişkiler yaklaşımının temel alındığı depresyon terapi sürecinde bireyin kişilerarası ilişki ve desteğin geliştirilmesine odaklanılarak depresyonun oluşum riskinin azaltılması amaçlanmaktadır (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015).

2.2.5. Depresyon ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Gürdağlı (2024) tarafından yetişkin bireylerde depresyon ve bağlanma stillerinin çeşitli demografik özellikler açısından incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre bireylerin cinsiyet ve medeni durumu değişkenleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Düşük gelir düzeyi ile depresyon arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki

incelendiğinde depresyon ile kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; güvenli bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı-kararsız ve güvenli bağlanma stilleri depresyon düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Bülbül (2022) tarafından romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ilişki doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda depresyon düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde; depresyon düzeyi ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Temel (2022) tarafından üniversite öğrencilerde beş faktör kişilik özelliklerinin yaş doyumu ve depresyon belirtileri ile arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile depresyon arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile depresyon arasında orta düzeyde ve pozitif yönde, dışadönüklük kişilik özelliği arasında ise orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Cengiz ve Peker (2023) tarafından yetişkin bireylerde deprem sonrası depresyon düzeylerinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin %62,9'unun orta düzeyde depresyona sahip olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucuna göre kadınların depresyon düzeyi erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 18-35 yaş arasındaki bireylerin depresyon düzeyi 36 yaş ve üzeri bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Demir ve Yıldırım (2017) tarafından sanat terapi programının lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Sanat terapi programı 9 öğrenci ile haftada bir kez olmak üzere 8 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin depresyon son-test puanlarının ön-test puanlarından düşük olduğu bulunmuştur. Sanat terapi programını sonunda öğrencilerin depresyon ön test-son test puanları üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

2.2.6. Depresyon ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Dou ve Feng (2025) tarafından üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide depresif semptomların incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ve depresif semptomlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide depresif semptomların tam bir aracı rolü oynadığı sonucu bulunmuştur.

Hearne (2023) tarafından genç kadınlarda romantik ilişkiler ve depresif belirtilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre romantik ilişki olmayan bireylerin romantik ilişkisi olan bireylere göre depresif semptom puanları daha yüksek bulunmuştur. Ancak analizlere ilişki süresi ve çatışma durumu dahil edildiğinde bekar ve tek eşli flört eden katılımcılar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Hegbe vd. (2021) tarafından yapılan duygu düzensizliği, dürtüsellik, kaygı ve depresyonun cinsel bağımlılık üzerinde etkisinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda cinsel bağımlılığı olan bireylerin cinsel bağımlılığı olmayan bireylere göre kaygı ve depresyon puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Depresyonun bir sonucu olarak işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak bağımlılık yapan cinsel davranış gelişebileceği düşünülmektedir.

Seki vd. (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır.

Novak vd., (2016) tarafından klinik çiftlerde ilişki memnuniyeti, depresyon ve bağlanma davranışları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda kadınların partnerlerinin bağlanma stillerine yönelik algılarının her iki bireyin depresyonu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadınlar partnerini daha az erişilebilir olarak algıladıklarında daha depresif hissetmektedir.

2.3. Anksiyete

Bu bölümde anksiyete, anksiyetenin türleri ve tanı kriterleri, anksiyetenin etiyolojisi ve epidemiyolojisi, anksiyetenin kuramsal temeli ve anksiyete ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Anksiyete

Anksiyete, bireyler arasında en yaygın görülen ruhsal bozukluklardan biridir (Kessler vd., 2005). Anksiyete; korku, panik ve kötü bir şey olacak hissi olarak ifade edilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). Anksiyete, bireyin gerçek bir tehlike veya tehdidin bulunmamasına rağmen sık ve şiddetli bir şekilde yaşadığı korku ve endişe durumu olarak ifade edilen psikolojik bir rahatsızlıktır (Türkçapar, 2004). Anksiyete, içsel veya dışsal tehlikelere yönelik yaşanan yoğun korku hali olarak tanımlanmaktadır (Alıcı ve Cenkseven-Önder, 2016).

Anksiyete kavramı tanımlanırken kaygı ve korku kavramlarının birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir. Ancak kaygı ve korku kavramları algılanan tehdidin gerçeklik durumuna göre farklılık göstermektedir. Kaygı gerçekdışı bir tehdide yönelik endişe hali iken korku var olan bir tehdide yönelik gerçek bir endişe hali olarak ifade edilmektedir (Kring vd., 2019). Kaygı tüm bireylerde var olan bir durumdur. Kaygı, bireyleri tehlike karşısında uyararak bireylerin hayatta kalmalarını ve yaşamlarını sürdürmelerini sağlamaktadır. (Murdock, 2019). Normal düzeyde kaygının işlevsel olduğu ifade edilmektedir (Geçtan, 2003). Ancak bireylerin gerçekdışı bir tehdit karşısında ya da algılanan tehdide yönelik orantısız bir kaygı hissetmeleri bireylerin sürekli ve yoğun bir endişe hissetmelerine neden olmaktadır. Bireylerin yaşamlarında önemli işlevsel bozulmalara yol açan yoğun ve sürekli kaygı ise anksiyete bozukluğu olarak ifade edilmektedir (Uzbay, 2002).

Anksiyete fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel boyutlarda birtakım belirtilerle kendini gösteren bir bozukluktur. Bilişsel belirtiler; bilişsel ket vurma, odaklanmada güçlük, gerçek dışılık hissi, kontrolünü kaybetme korkusu, düşüncelerini kontrol edememe ve aşırı uyarılmışlık şeklinde görülebilmektedir. Duygusal belirtiler; endişeli, sinirli, gergin, tedirgin ve korku şeklinde görülebilmektedir (Beck ve Emery, 2006). Davranışsal belirtiler, kaygıya neden olan davranışlardan kaçınma ve motor huzursuluk şeklinde görülebilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). Fiziksel belirtiler; çarpıntı, göğüs ağrısı, bunalım, nefes almada güçlük, uykusuzluk, halsizlik, endişeli ve solgun görünüm, iştahta azalma, mide rahatsızlıkları, reflekslerde artış, kasılma, idrarla ilgili rahatsızlık şeklinde görülebilmektedir (Beck ve Emery, 2006). Günlük yaşamda stresli olaylar karşısında anksiyete belirtilerinin görülmesi oldukça normal ve olağan bir durum olarak kabul edilmektedir. Ancak anksiyete belirtilerin beklenenden şiddetli olması ve uzun sürmesi, işlevsellikte bozulmalara neden olması durumunda patolojik olarak ele alınmaktadır. Ayrıca anksiyete belirtileri ortaya çıktığı duruma ve özgül tetikleyicisine göre farklı türlerde tanımlanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021).

2.3.2. Anksiyetenin Türleri ve Tanı Kriterleri

Anksiyete, DSM-5 tanı ölçütleri el kitabında “Kaygı Bozuklukları” başlığı altında özgül fobi, sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, ayrılma kaygısı, seçici mutizm, maddenin ya da ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış bir diğer kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu olarak ele alınmaktadır. Anksiyete bozukluklarının her bir türünün kendine özgü tanı kriterleri bulunmaktadır (APA, 2013). DSM-5'te özgül fobi, sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi ve yaygın kaygı bozukluğu temel kaygı bozuklukları olarak ele alınmaktadır (Kring vd., 2019).

Özgül fobi, belirli bir nesne ya da duruma yönelik yoğun bir korku ya da kaygı duyma olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Özgül fobiler; hayvan, doğal çevre, kan-iğne-yaralanma, durumsal ve diğer olmak üzere korkunun kaynağına göre sınıflandırılmaktadır (Kring vd., 2019). Hayvan fobisi, yükseklik fobisi ve kapalı alan fobisi en sık karşılaşılan özgül fobi türlerindendir (Kring vd., 2019; Öztekin vd., 2017). Özgül fobisi olan bireyler korkuya neden olan nesne veya durumla karşılaştığında bu durumun oluşturabileceği gerçek tehlike ile orantısız bir korku duymaktadır. Bireylerde korkuya neden olan nesneden ya da durumdan uzaklaşmak için kaçınma davranışı görülmektedir (Yıldız ve Karaaziz, 2024). Özgül fobisi olan bireyler korkulan nesne ya da durumdan kaçınma davranışı sergilediği için göz ardı edilebilmektedir. Ancak kaçınma davranışı bireylerin yaşamlarında önemli engellenmelere neden olabilmektedir (Öztekin vd., 2017). Özgül fobinin yaşam boyu görülme sıklığı %12,5 ile en yaygın görülen anksiyete bozuklukları arasındadır (Kessler vd., 2005). Özgül fobi olarak tanımlanabilmesi için özgül nesne ya da duruma karşı duyulan korku ya da kaçınmanın en az altı boyunca devam etmesi ve başka bir psikolojik rahatsızlık etkisinden kaynaklanmaması gerekmektedir (APA, 2013).

Sosyal kaygı bozukluğu, anksiyete bozuklukları arasında en yaygın görülen (Keller, 2003) ve kronik hale gelebilen bir bozukluktur (Kring vd., 2019). Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin başkaları tarafından değerlendirilebileceği sosyal ortamlarda mantıklı olmayan yoğun ve sürekli bir kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır. Tanımadığı insanlarla karşılaşmak, toplum karşısında konuşmak, başkalarının yanında bir şeyler yemek veya içmek en yaygın sosyal fobiler arasında yer almaktadır (APA, 2013). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler sosyal ortamlarda utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşeceğine dair dış görünüşlerine ve davranışlarına yönelik olumsuz inançlar geliştirmektedir (Rappe ve Heimberg, 1997). Bu

nedenle bu bireylerin sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir. Bu durum ise bireylerin çalışma ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyerek yaşam kalitelerinde bozulmalara neden olmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu, diğer anksiyete türleri içinde bireyin yaşamını en fazla engelleyen bozukluk olarak kabul edilmektedir (Kring vd., 2019). DSM-5'e göre sosyal kaygı bozukluğu olarak tanımlanabilmesi için sosyal durumların her zaman korku ve kaygı oluşturması, hissedilen kaygıdan dolayı sosyal durumlardan kaçınılması ya da kaygı ile bu duruma katlanılması, bireyin yaşamında önemli işlevsel bozukluklara neden olması ve kaygının altı ay ya da daha uzun süre devam etmesi gerekmektedir. Ayrıca bu belirtilerin herhangi bir maddenin, ruhsal bozukluğun ya da sağlığın etkisinden kaynaklanmaması gerekmektedir (APA, 2013).

Panik bozukluk, belirli bir uyarana bağlı olmadan sık ve aniden yaşanan ataklar ile karakterize bir bozukluktur. Ayrıca panik bozukluk bireylerde atakların tekrarlanmasına yönelik kaygıyı da içermektedir (WHO, 2023b). Panik bozukluk, dakikalar içinde doruğa ulaşan ve bireyde yoğun kaygı ile korkunç bir şey olacağına yönelik içsel sıkıntının bastırıldığı bir durum olarak ifade edilmektedir (APA, 2013). Panik bozukluk, ataklar sırasında birtakım belirtiler içermekle birlikte belirtilerden en az dördünün bireyde görülmesi beklenmektedir. Bu belirtiler kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı, nefes alamama, boğulma hissi, terleme, titreme, üşüme ya da ateş basması, baş dönmesi, uyuşma ya da karıncalanma hissi, mide bulantısı, karın ağrısı şeklindedir. Ayrıca fiziksel belirtilere ölüm korkusu, kontrolünü kaybetme korkusu, dünyanın gerçek olmadığı duygusu ve bedenine yabancı hissetme belirtileri de eşlik edebilmektedir (Kring vd., 2019). DSM-5'te panik bozukluk; ani ve tekrarlanan ataklar ve en az bir aydır devam eden ataklar olduğunda bireyin panik atak yaşayacağına dair yoğun korku duyması ya da uyum bozukluğuna neden olan davranışlar göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2013). Gün içinde veya haftada birkaç kez gerçekleşebilen panik bozukluk aile, iş, okul ve meslek yaşamında önemli işlevsel engellemelere neden olmaktadır (WHO, 2023b).

Agorafobi, açık alan korkusu olarak tanımlanmaktadır. Agorafobi, bireylerin kaygı belirtilerinin olduğu anda kaçmanın zor olacağı durumlarda yaşadığı kaygı olarak ifade edilmektedir (Kring vd., 2019). DSM-5'e göre agorafobi tanı kriterleri toplu taşıma kullanma, açık alanlarda bulunma, kapalı alanlarda bulunma, kalabalık alanlarda bulunma ya da tek başına evin dışında bulunma durumlarından en az ikisi ile ilgili panik benzeri belirtiler yaşayacağına yönelik yoğun kaygı duyması şeklindedir. Bireyler agorafobi kaynağından kaçınma ya da bu

duruma yoğun bir kaygı ile katlanma davranışını en az altı ay boyunca sürdürmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Yaygın kaygı bozukluğu, en az altı ay boyunca günün çoğu zamanında birçok olay ya da eylemlerle ilgili olarak yoğun kaygı ya da endişe duymak olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Yaygın kaygı bozukluğunun temelinde sürekli bir endişe yer almaktadır. Bireylerin günlük yaşamlarında endişelenmesi normaldir ancak yaygın kaygı bozukluğu olan bireyler aşırı endişelenmekte ve endişelerini kontrol etmede güçlük yaşamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). Bireylerde kaygı ve endişe belirtilerine ek olarak huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanmada problem, kolay kızma, kas gerginliği ve uyku bozukluklarından en az üç belirtinin eşlik etmesi beklenmektedir. Ayrıca kronikleşme eğiliminde olan yaygın kaygı bozukluğunun başka bir psikolojik rahatsızlıktan kaynaklanmaması gerektiği ifade edilmektedir (Kring vd., 2019).

Uluslararası Hastalık Sınıflandırılmasında (ICD-11) anksiyete, genellikle geleceğe yönelik tehdit algısı olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete ICD 11’de anksiyete ve korku ile ilişkili bozukluklar başlığı altında sınıflandırılmaktadır. Anksiyete ve korku benzer kavramlar olmakla birlikte her iki kavramında odağında endişeye neden olan davranış bozuklukları yer almaktadır. Ayrıca anksiyete ve korkunun bireyin aile, sosyal, meslek gibi önemli alanlarında işlevsellikte anlamlı düzeyde bozulmalara neden olmaktadır. İlgili başlık altında yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu, agorafobi, özgül fobi, sosyal anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyete bozukluğu, seçici mutizm yer almaktadır. Ayrıca ICD-11’de diğer belirtilen kaygı veya korkuyla ilişkili bozukluk ve belirtilmemiş kaygı veya korkuyla ilişkili bozukluk kategorileri yer almaktadır (World Health Organization, 2024). Anksiyetenin tanı kriterlerine yönelik DSM-5 ve ICD-11 incelendiğinde anksiyetenin benzer şekillerde tanımlandığı ve sınıflandırıldığı görülmektedir.

2.3.4. Anksiyetenin Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi

Anksiyete dünyada en yaygın görülen psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Yapılan araştırmalar sonucunda dünya genelinde insanların %4’nün anksiyete yaşadığı ifade edilmektedir. 2019 yılında yayınlanan verilere göre ise dünyada 301 milyon bireyin anksiyete bozukluğuna sahip olduğu belirtilmektedir (WHO, 2023b). Dünya Sağlık Örgütü 2015 yılında anksiyete bozukluklarının %3,4 oranla küresel engelliliğe neden olan hastalıklar arasında 6. sırada yer aldığını belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü 2015 verilerine göre dünya genelinde bireylerin yaklaşık %3,6’sının depresyon yaşadığı ifade edilmiştir. Bu verilere göre anksiyete

bozukluklarının kadınlarda %4,6, erkeklerde %2,6 oranında görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca dünya üzerinde anksiyete bozukluklarıyla yaşayan bireylerin 264 milyon olduğu bulunmuştur (WHO, 2017). Bu veriler anksiyete bozukluklarının yıllar içerisinde arttığını ve önemli bir ruhsal sağlık sorunu hale geldiğini göstermektedir.

Türkiye'de yapılan bir çalışma sonucuna göre katılımcıların %28,9'unda anksiyete bozukluğunun olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre kadınlarda erkeklere oranla anksiyete bozukluklarının daha yaygın olarak görüldüğü tespit edilmiştir (Keskin vd., 2013). Anksiyete bozukluklarının yaşam boyu yaygınlığının %17-25 arasında değiştiği bulunmuştur (T.C. Sağlık bakanlığı, 2021). Anksiyete bozukluklarının yaygınlık oranı %3-8 olarak bulunmuştur. Kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görüldüğü ifade edilmektedir. Ayrıca anksiyete bozukluklarının yaygın olarak geç ergenlik ve erken erişkinlik dönemlerinde başladığı tespit edilmiştir (Tamam ve Demirkol, 2019). Yaşlı bireylerin %10'unda depresyon olduğu bulunmuştur (T.C. Sağlık bakanlığı, 2021). Anksiyetenin evli kadınlara kıyasla boşanmış kadınlarda daha fazla görüldüğü bulunmuştur (Çaplı ve Çelikay Söyler, 2024).

Anksiyete bozukluklarının oluşumuna etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar anksiyete bozukluklarının oluşumunda genetik faktörlerin etkili olduğunu ileri sürmektedir. Ailesinde anksiyete geçmişi olan bireylerin olmayan bireylere kıyasla anksiyete yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Anksiyetenin oluşumunda beyindeki nörotransmitterlerin düzeyinde veya işlevinde meydana gelen değişimlerin etkili olduğu düşünülmektedir (Topçuoğlu, 2022). Anksiyete bozukluklarının kadınlarda daha yaygın görüldüğü bilinmekle birlikte kadın cinsiyetinin anksiyete bozukluklarının oluşumunda risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Keskin vd., 2013). Anksiyete bozukluklarının oluşumunda bilişsel faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Bireylerin geleceğe yönelik olumsuz inançlara sahip olmaları, olaylara veya çevreye yönelik kontrolünün olmadığını düşünmeleri ve algılanan tehdit edici uyanlara karşı dikkat etmeleri anksiyete bozukluklarının oluşumu için risk faktörü oluşturmaktadır. Bebeklik döneminde tedirgin olma veya ağlama eğilimi gibi yüksek düzey davranışsal ketlenme davranışı gösteren bebeklerin yetişkinlik döneminde anksiyete bozukluğu geliştirdiği bulunmuştur. Karşılaştığı olaylara ortalama bir olumsuz tepki vermek yerine daha güçlü bir tepki verme eğilimine sahip nörotisizm kişilik özelliğine sahip bireylerin anksiyete bozukluğu geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kring vd., 2019).

2.3.5. Anksiyetenin Kuramsal Temeli

Bu bölümde anksiyetenin kuramsal temeli olan Psikanalitik Kuram, Bilişsel Kuram, Davranışçı Kuram ve Varoluşçu Kuram ile ilgili alanyazın bilgisine yer verilmektedir.

2.3.5.1. Psikanalitik Kuram

Freud, kaygıyı id ve süperegodan gelen tehditler karşısında egonun göstermiş olduğu tepkiler olarak açıklamaktadır. Freud'a göre kaygının çevreden gelen tehditlere karşı uyarma ve yaşamı devam ettirme işlevleri bulunmaktadır. Ancak kaygı mantıkdışı bir hal aldığı anda bireyin uyum işlevlerinde bozulmalara neden olmaktadır (Geçtan, 2003). Freud, gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı olmak üzere üç tür kaygı tanımlamıştır. Gerçeklik kaygısında gerçek bir tehlike söz konusudur. Gerçek tehlike karşısında verilen uygun bir tepkidir (Murdock, 2018). Nevrotik kaygı, egonun içgüdülerden gelen tehlikeli ve güçlü dürtülerin bilinç düzeyine çıkmasını engelleyemeyeceğine dair yaşadığı korku olarak tanımlanmaktadır (Yazgan-İnaç ve Yerlikaya, 2016). Freud, gerçeklik kaygısının nevrotik kaygıdan nitelik olarak ayrıldığını ifade etmektedir. Gerçeklik kaygısı, gerçek bir tehdit karşısında verilen mantıklı ve anlaşılır bir kaygıyı ifade ederken nevrotik kaygı bir nedene bağlı olmaksızın oluşan mantık dışı bir kaygıyı ifade etmektedir (Geçtan, 2002). Ahlaki kaygı ise süperegounun yaşadığı kaygı olarak ifade edilmektedir. Ahlaki kaygıda birey toplum tarafından kabul edilmeyeceğini düşündüğü duygu ve düşüncelerinden dolayı yoğun bir utanç, suçluluk ve cezalandırılma korkusu yaşamaktadır (Yazgan-İnaç ve Yerlikaya, 2016).

Sullivan, anksiyetenin ilk olarak çocuğa annesi tarafından aktarıldığını ileri sürmektedir. Ayrıca anksiyete oluşumunda çocuğun çevresi ile olan etkileşimine de odaklanmaktadır. Çocuğun çevresinde anksiyete yaşayan bireylerin olmasının çocukta anksiyete oluşumuna neden olabileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte çocuğun çevresindeki bireylerin çocuğa karşı kötü ve yıkıcı davranışlarının da çocukta kaygı oluşumuna neden olabileceğini belirtilmektedir (Geçtan, 2002).

Karen Horney, bireyin çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda bireyde temel düşmanlık duygusunun oluştuğunu ifade etmektedir. Horney'a göre düşmanca duyguların bastırılması sonucunda bireyde güvensizlik ve endişe duyguları oluşmaktadır. Temel kaygı olarak ifade edilen bu durum bireyin dünyayı kötü olarak algılamasına ve kendilerini çaresiz, yalnız ve tehlikede hissetmesine neden olmaktadır (Yazgan-İnaç ve Yerlikaya, 2016). Bireyin temel kaygı ile başa çıkabilmek için itaat etme,

saldırgan davranışlar veya içe kapanma yöntemlerine başvurduğu ifade edilmektedir (Geçtan 2002).

2.3.5.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram bireylerin yaşadıkları olaylardan ziyade bireylerin bu olayları bilişsel olarak nasıl anlamlandırdığına odaklanmaktadır (Beck, 2021). Bilişsel kurama göre kaygı bireyin çevresinde algıladığı tehdidi bilişsel olarak nasıl anlamlandırdığına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygı düzeyi yüksek bireylerin tehdit olarak algıladıkları uyaranları bilişsel olarak abartma eğiliminde oldukları görülmektedir (Eysenck, 2000). Ayrıca bilişsel kuram anksiyete bozukluklarında bireylerin çevresinde algıladığı tehdit ya da tehlikeli durumlara aşırı odaklanma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir (Beck ve Emery, 2006).

Bilişsel kuram, anksiyete oluşumunu açıklarken bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmaları ele almaktadır. Bilişsel şemalar, bireylerin yaşadığı olayları anlamlandırmasına olanak sağlayan zihinsel yapılardır. Anksiyete bozukluğu yaşayan bireyde çevresinde bulunan uyaranları tehdit ya da tehlike olarak anlamlandırmasına neden olan işlevsel olmayan şemalar mevcuttur. Bu bağlamda bireyin karşılaştığı durumu tehlikeli olarak algılaması sonucu bireyde kaygı görülmektedir. Bilişsel şemaların içeriğini ise bilişsel çarpıtmalar oluşturmaktadır (Özdemir vd., 2020). Birey hem geleceğe hem de kendine yönelik kötü şeylerin olacağına yönelik hatalı düşünceler geliştirmektedir. Bilişsel çarpıtma olarak ifade edilen hatalı düşüncelerin devam ettirilmesi sonucunda bireyde anksiyete bozuklukları görülebilmektedir (Kring vd., 2019). Anksiyetenin oluşumunda ve sürdürülmesinde bilişsel çarpıtmaların etkili olduğu ifade edilmektedir (Özdemir vd., 2020).

Eysenck (2000), anksiyetenin büyük ölçüde bilişsel süreçlerden kaynaklandığı ifade etmektedir. Anksiyetenin bilişsel değerlendirme, fizyolojik tepkiler, geleceğe yönelik düşünceler ve bireyin kendi davranışları olmak üzere dört bilgi kaynağına dayandığını ileri sürülmektedir. Dört faktörlü kaygı teorisinde kaygının oluşumunda dört bilgi kaynağının etkileşiminin etkili olduğunu ifade etmekte ancak doğrudan etkili olmadığını da belirtmektedir. Bu etkileşimde odaklanma ve bilişsel yorumlamanın da dikkate alınması gerektiğini ifade etmektedir.

2.3.5.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramcılar anksiyetenin oluşumunda koşullanma üzerine odaklanmaktadır. Davranışçı kuramcılar anksiyetenin klasik koşullanma ve edimsel koşullanma sonucunda

oluştugu ifade etmektedir. Davranışçı kuramcılara göre bireyin daha önce kaygı duymadığı nötr bir uyarı kaygı ile eşleştirmesi sonucunda bireyde nötr uyarıcıya karşı kaygı oluşmaktadır. Bu süreç klasik koşullanma olarak tanımlanmaktadır. Edimsel koşullanma sürecinde ise birey kaygı duyduğu uyarandan kaçınma davranışı sergilemektedir. Bireyin kaçınma tepkisi sonucunda kendini iyi hissetmesi kaçınma tepkisinin pekiştirilmesine ve devamlı hale gelmesine neden olmaktadır. Edimsel koşullanma sonucunda bireyde kaygı duyulan durumlardan kaçınma davranışı gözlemlenmektedir (Kring vd., 2019).

Davranışçı kuramcılar kaygıların dolaylı koşullanma yoluyla da oluşabileceğini ifade etmektedir. Bir uyarana aşırı kaygı gösteren bireyin gözlemlenmesi sonucunda gözlemeyen bireyde o uyarana karşı dolaylı koşullanma yoluyla kaygı gelişebileceği ileri sürülmektedir. Ayrıca bireylerin yanlış bilgilendirilme sonucunda da kaygı geliştirebileceği düşünülmektedir (Murdock, 2018). Davranışçı kuramcılar, koşullanma sonucunda oluşan kaygının benzer uyarılara genellenmesi sonucunda benzer uyarılara karşı da kaygının oluşabileceğini ifade etmektedir (Şahin, 2019).

2.3.5.4. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram kaygının; bireylerin hayatta kalma, yaşamlarını devam ettirebilme ve varoluşlarına anlam katma motivasyonlarından kaynaklandığını ifade etmektedir. Tüm bireylerde kaygının görüldüğü kabul edilmektedir. Varoluşçu kuram; normal kaygı ve nörotik kaygıyı birbirinden ayırt etmektedir. Normal kaygı, gerçek bir tehdide yönelik uyumlu bir tepkidir. Nevrotik kaygı ise, var olan durumun abartılmasını içermektedir. Nevrotik kaygı, yıkıcı ve engelleyicidir. Bu nedenle birey nevrotik kaygıyı bastırma ya da kaçınma eğilimindedir (Murdock, 2018).

2.3.6. Anksiyete ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Gökbulut ve Bilen (2024) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi ile anksiyete arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresinin artmasının anksiyete düzeyinin artmasına neden olabileceği ifade edilmektedir.

Traş ve Yakıcı (2023) tarafından yetişkin bireylerde kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresyon, kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının anlamlı bir yordayıcısı iken anksiyete ve stresin anlamlı bir yordayıcı olmadıkları bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve stresin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışın %17'sini açıkladığı sonucu bulunmuştur.

Durgun (2022) tarafından 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde flört şiddeti ile benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre flört şiddetine maruz kalan bireylerin anksiyete düzeylerinin flört şiddetine maruz kalmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tarı (2022) tarafından evli bireylerde evlilik doyumu ile yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre evlilik doyumu ile anksiyete arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yalnızlık ile depresyon ve anksiyete arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumunun %18'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak anksiyetenin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Traş ve Gökçen (2020) tarafından ergenlerde internet bağımlılığı, akademik erteleme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre akademik erteleme ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygının internet bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.7. Anksiyete ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Ge vd. (2023) tarafından üniversite öğrencilerinde anksiyete, depresyon, akıllı telefon bağımlılığı ve yürütücü işlev bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda depresyonun akıllı telefon bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı ancak anksiyetenin anlamlı olarak yordamadığı sonucu bulunmuştur. Anksiyete ile yürütücü işlev bozukluğu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Yürütücü işlev

bozukluğunun, akıllı telefon bağımlılığı ile anksiyete arasında tamamen aracı rolü olduğu sonucu bulunmuştur.

Goodwin vd., (2020) tarafından yetişkinlerin 2008-2018 yılları arasındaki kaygı eğilimlerinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre 18-25 yaş aralığındaki yetişkinlerin 26-34 ve 35-49 yaş aralığındaki yetişkinlere göre kaygı düzeylerinde daha yüksek bir artış olduğu bulunmuştur. Bekar bireylerin anksiyete düzeylerinde evli bireylere göre daha yüksek bir artış olduğu bulunmuştur.

Koutsimani vd., (2019) tarafından tükenmişlik, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda tükenmişlik ile depresyon ve tükenmişlik ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gao vd. (2018) tarafından aleksitimi, cep telefonu bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda aleksitimi ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca stresin aleksitimi ve cep telefonu bağımlılığı arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Bajaj vd., (2016) tarafından farkındalık, anksiyete depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda farkındalık ile depresyon, anksiyete ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2.4. Stres

Bu bölümde stres, stresin belirtileri, stresin nedenleri, stresin kuramsal temeli, stres ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Stres

Stres bireyin günlük yaşamında sıkça karşılaştığı ve bireyi fiziksel ve ruhsal olarak etkileyen bir durumdur. Stres yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Stres bireylerin karşılaştığı olumlu veya olumsuz yeni durumlara uyum sağlamak amacıyla gösterdiği psikolojik ve fizyolojik aşırı uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmaktadır (Selye, 1950). Birey çevresindeki olaylarla baş etmek için yeterli kaynaklara sahip olmadığında bu durumu stresli olarak algılamaktadır (Folkman, 1984). Stres, bireylerin zor ve stresli olarak algıladıkları durumlarla baş etme süreci olarak ifade edilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985).

Stres, bireyin çevresindeki uyum bozucu olaylar karşısında psikolojik ve fizyolojik olarak verdiği tepkileri ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2013). Stres bireyin çevresindeki olaylar karşısında verdiği tepkilerle ilişkili bir durumdur. Bu bağlamda stres bir durumdan ziyade süreç ve değişim olarak ele alınmaktadır (Lazarus, 1993). Stres, birey ve çevre arasındaki karşılıklı ilişkiden kaynaklanmaktadır (Folkman, 1984). Stres bireyin içsel veya dışsal stres kaynaklarına yönelik gösterdiği tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Stres bireyin birçok sistemini etkileyerek bireyde duygusal ve davranışsal değişikliklere yol açmaktadır (APA, 2018).

Bireyler üzerinde stresin birtakım olumsuz etkilerinin olduğu bilinmekle birlikte bireyin yaşamını devam ettirebilmek için optimum düzeyde stres yaşamasının gerekli olduğu ileri sürülmektedir. Stresin optimum düzeyde olması olumlu stres; optimum düzeyinin üzerinde olması ise olumsuz stres olarak ifade edilmektedir (Gibbons, 2012). Olumlu stres, bireyin performansının artmasında ve hedeflerine ulaşmada motive olmasına destek sağlamaktadır. Olumsuz stres, bireyin performansının azalmasına, işlevselliğinde bozulmalara (Bienertova-Vasku vd., 2020; Le-Fevre vd., 2003) ve bireyde çeşitli fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların görülmesine neden olmaktadır (Gunnar ve Quevedo, 2007). Stres yaşamın vazgeçilmez bir parçası olması nedeniyle bireyin daha sağlıklı bir yaşam sürmesi için stres düzeyini optimum düzeyde tutmaması önemli ve gerekli görülmektedir (Selye, 1965).

2.4.2. Stresin Belirtileri

Bireyin tehlike olarak aldığı durumlar karşısında verdiği tepkiler stres olarak ifade edilmektedir. Stres karşısında verilen tepkiler sonucunda bireyde birtakım fizyolojik, davranışsal ve psikolojik olmak üzere birtakım stres belirtileri görülmektedir.

Birey strese neden olan uyarıcılarla karşılaştığında otonom sinir sistemi uyarılmakta ve bu uyarıcılar sonucunda vücut savaş-kaç tepkisine hazırlanmaktadır. Otonom sinir sisteminin uyarılması ile strese neden olan durumla başa çıkabilmek için bireyde fizyolojik belirtiler görülmektedir (Atkinson vd., 2002). Fizyolojik belirtiler kalp atış hızında artış, kan basıncında artış, nefes alıp vermede hızlanma, kan şekerinin yükselmesi, sindirim sisteminde yavaşlama, kaslarda gerilme şeklinde görülmektedir (Doğan, 2022). Ayrıca bireylerde baş dönmesi, baş ağrısı, kilo alımı veya kaybı, ciltte dökülme, ağızda kuruluk ve cinsel işlevlerde bozulma yaygın olarak görülen fizyolojik belirtiler arasında yer almaktadır (Bradshaw, 1991; Eskridge ve Coker, 2016).

Stresin davranışsal belirtileri sürekli yorgun hissetme, aşırı çalışma veya üretkenlikte azalma, (Bradshaw, 1991), aşırı uyuma isteği, uykusuzluk, iştahta azalma, aşırı yemek yeme, madde kullanım bozuklukları şeklinde görülmektedir (Aydın, 2020). Psikolojik belirtiler ise anksiyete, sinirlilik ve endişe hali, odaklanmada sorunlar, unutkanlık, karamsar ruh hali, bunalmışlık hissi, sık ağlama, duygusal dengesizlikler, karar vermede güçlük, sosyal izolasyon, kendisine yönelik eleştirel davranışlar (Bradshaw, 1991), öfke problemleri ve saldırganlık, eylemsizlik, depresyon ve bilişsel bozukluklar şeklinde görülmektedir (Atkinson vd., 2002).

Stres belirtileri tehdit olarak algılanan durum ortadan kalkınca belirtiler de yavaş yavaş yok olmaktadır. Strese neden olan durum varlığını devam ettirdiğinde birey sürekli uyarılmış konumda olmasından dolayı bireyde çeşitli fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar görülmesi beklenmektedir. Bu nedenle stres belirtilerinin dikkate alınması ve strese neden olan durumların önlenmesi önemli görülmektedir.

2.4.3. Stresin Nedenleri

Bireyler yaşamları boyunca strese neden olabilecek birçok stres faktörüyle karşılaşmaktadır. Bir olayın strese neden olması bireyin olayı algılama ve değerlendirme şeklinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle aynı olay bazı bireylerde strese neden olabilirken bazı bireylerde strese neden olmamaktadır. Strese neden olabileceği ileri sürülen olayların her bireyi aynı şekilde etkilemediği ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2013). Bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen olaylar stres oluşumuna neden olan faktörler olarak ifade edilmektedir. Strese neden olan faktörler bireysel ve çevresel faktörler olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır.

Bireysel stres faktörleri, bireyin biyolojik veya psikolojik özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Biyolojik stres faktörleri çeşitli sistemlerde bozulmalar, salgı bezleri ve hormonal dengede düzensizlikler olarak ele alınmaktadır. Biyolojik rahatsızlığı olan bireylerin strese daha fazla maruz kaldığı ifade edilmektedir (Sarı, 2005). Bireyin aile üyeleri ile ilişkileri ve aile içi yaşanan çatışmalar strese neden olan bireysel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca bireylerin yaşamlarında meydana gelen değişiklikler ve maddi problemler strese neden olabilmektedir (Eryılmaz, 2009). Bireyin kişilik özelliklerinin de stres oluşumunda önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Güven, 2016). Özellikle mükemmeliyetçi, aynı anda birden fazla iş yapma, işine fazla odaklanma, hareketli, gergin bir görünüşe sahip olma, saldırgan davranışlar sergileme, kendine yeterli zaman ayırmama gibi A tipi kişilik özellikleri sergileyen bireylerin strese daha fazla yatkın oldukları ifade edilmektedir (Tilki, 2020).

Çevresel stres faktörleri, bireyin içinde bulunduğu çevrenin koşullarından etkilenmesi sonucu oluşmaktadır. Bireylerde aşırı sıcak ve soğuk, gürültü kirliliği, hava kirliliği, çevre kirliliği, kalabalık, keskin kokular vb. fiziksel çevrenin özelliklerinden kaynaklı stres oluştuğu ifade edilmektedir (Aslan ve Ağiroğlu-Bakır, 2018). Ekonomik sorunlar, tek düze bir yaşam, ulaşım sorunları, sosyal ve kültürel değişimler ve teknolojik gelişmeler de strese neden olan çevresel stres faktörleri olarak ele alınmaktadır (Çetinkaya, 2006).

Stres oluşumuna neden olan faktörlerin belirlenmesi stresin tedavisinde etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesinde önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca stres faktörlerinin belirlenmesi bireyin yaşamında stresin olumsuz etkilerinin en aza inmesine katkı sağlayarak fizyolojik ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda stres faktörlerinin iyi anlaşılması önemli görülmektedir.

2.4.4. Stresin Kuramsal Temeli

Bu bölümde stresin kuramsal temeli olan Genel adaptasyon sendromu modeli ve Transaksiyonel stres modeli ile ilgili alanyazın bilgisine yer verilmektedir.

2.4.4.1. Genel Adaptasyon Sendromu Modeli

Genel adaptasyon sendromu stresi, bireyin çevre koşullarına uyum sağlayamadığında gösterdiği tepki olarak açıklamaktadır (Cüceloğlu, 2013). Genel adaptasyon sendromu, stres tepkilerinin tüm bireyler için aynı aşamalardan geçtiğini ileri sürmektedir. Genel adaptasyon sendromuna göre stres tepkileri; alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır (Selye, 1965).

Alarm aşaması: Alarm aşaması bireyin stres karşısında verdiği ilk tepkidir. Bu aşamada vücut kendini korumak için savaş veya kaç tepkisi vermektedir (Cüceloğlu, 2013). Alarm aşamasında vücutta adrenalin ve ona bağlı biyokimyasal maddelerin salgılanması, kan basıncında artış ve sindirim sisteminde sorunlar gibi belirtiler görülmektedir (Selye, 1950). Bu tepkiler ile vücut stres ile başa çıkmaya çalışmaktadır (Cüceloğlu, 2013). Strese uyum sağlayamaması durumunda birey yaşamını devam ettirememektedir (Selye, 1973). Birey strese karşı uyum sağlamaya çalıştığında ise direnç aşamasına geçilmektedir.

Direnç aşaması: Direnç aşaması bireyin strese neden olan duruma uyum sağlamaya çalıştığı süreç olarak ifade edilmektedir. Alarm aşamasındaki fizyolojik tepkiler bu aşamada görülmemekte ve otonom sinir sistemi normale dönmektedir. Birey strese uzun süre maruz kaldığında direnci azalmakta ve tükenme evresine girmektedir (Selye, 1973).

Tükenme aşaması: Uzun süre strese direnç gösteren birey daha fazla stresin baskısına dayanamamakta ve tükenme aşamasına girmektedir. Alarm aşamasında ortaya çıkan belirtiler bu dönemde tekrardan ortaya çıkmaktadır. Bu aşamada bireyde fizyolojik veya psikolojik birtakım rahatsızlıklar görülmektedir. Bazı durumlarda bu aşama ölümle sonuçlanabilmektedir (Cüceloğlu, 2013).

Genel adaptasyon sendromu stresi biyolojik temeller ile açıklamaktadır. Bu modelde stres açıklanırken biyolojik ve fizyolojik tepkilere odaklanılırken bilişsel değerlendirmeler ve stresle başa çıkmada bireysel farklılıklar göz ardı edilmektedir. Bu noktada Folkman ve Lazarus (1985) tarafından bilişsel değerlendirmeler ve bireysel farklılıkların ele alındığı bir stres modeli geliştirilmiştir.

2.4.4.2. Transaksiyonel Stres Modeli

Transaksiyonel stres modeli stresi birey-çevre etkileşimi sonucunda oluşan tepkiler olarak tanımlamaktadır. Transaksiyonel stres modeli, stresin yaşanan olaydan kaynaklı oluşmadığını bireyin yaşanan olayı nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu modelde bireyin stresle başa çıkma yöntemlerine ve bilişsel değerlendirmelerine odaklanılmaktadır. Transaksiyonel stres modelinde iki aşamalı bilişsel değerlendirme sürecinden bahsedilmektedir (Folkman, 1984).

Birincil değerlendirme, bireyin karşılaştığı olayı kendisi için stres kaynağı olup olmadığına yönelik değerlendirme yaptığı aşamadır. Birey olayın herhangi bir etkisinin olmayacağına karar verirse olayı nötr olarak değerlendirmektedir. Birey olayın pozitif ve iyi etkilerinin olacağına yönelik karar verdiğinde olayı olumlu olarak değerlendirmektedir. Birey olayın tehdit, kayıp veya zarar gibi etkilerinin olacağına yönelik karar verdiğinde ise olayı stresli olarak değerlendirmektedir. Stresli değerlendirme sonucunda birey ikincil değerlendirme aşamasına geçmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985).

İkincil değerlendirme, bireyin yaşadığı olayı stres kaynağı olarak değerlendirdiğinde kendisine ‘Ne yapabilirim’ diye sorduğu aşamadır. Bu aşamada birey stresli olarak algıladığı durumla başa çıkabilmeye odaklanmaktadır. Birey stresli durumla başa çıkabilmek için başa çıkma stratejilerine ve kaynaklarına yönelik değerlendirme yapmaktadır (Folkman, 1984; Folkman ve Lazarus, 1985).

2.4.5. Stres ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Nurkan (2020) tarafından yetişkinlerde bağlanma stilleri ile duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre güvenli bağlanma stili ile stres arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki; kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kavaklı ve Yalçın (2019) tarafından internet bağımlılığı, algılanan stres ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Stres ile algılanan destek arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan desteğin internet bağımlılığı ve stres arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Doğru (2018) tarafından psikolojik iyi oluş, stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile stres arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca stresin psikolojik iyi oluşun %23'nü açıkladığı sonucu bulunmuştur.

Arslan (2018) tarafından yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalık ve stres arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Odacı ve Çikrikci (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2.4.6. Stresle ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Graves vd., (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde stres ve stresle başa çıkmada cinsiyet farklılıklarının incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda kadınların erkeklere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların stresle başa çıkmada duygu odaklı başa çıkma boyutunu erkeklere göre daha fazla kullandıkları bulunmuştur.

Cahn ve Sun (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir.

Çalışma sonucunda daha yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin depresyon, anksiyete ve stres yaşamlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sharma ve Kumra (2022) tarafından farkındalık, depresyon, anksiyete stres ve öz yeterlilik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz yeterlilik ile depresyon anksiyete ve stres arasında da negatif yönde bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Stres, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide öz yeterliliğinin kısmı aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Donato vd. (2018) tarafından romantik ilişkilerde duyguların yoğunluğu üzerinde stresin etkilerinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda düşük ve yüksek düzey stresin duygusal yoğunluğu azalttığı bulunurken; orta düzey stresin duygusal yoğunluğu artırdığı bulunmuştur.

Lee vd. (2018) tarafından genç yetişkinlerde sosyal destek, stres ve iyi olma hali arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda romantik partner desteğinin stres ve iyi olma halinin yalnızlık boyutuna aracılık ettiği bulunmuştur. Çalışmada stres ile iyi olma hali arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur.

2.5. Boyun Eğici Davranışlar

Bu bölümde boyun eğici davranışlar, boyun eğici davranış sergileyen bireylerin özellikleri, boyun eğici davranışların nedeni, boyun eğici davranışların kuramsal temeli, boyun eğici davranışlar ile yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Boyun Eğici Davranışlar

İnsan, sosyal bir varlık olarak diğer bireylerle sürekli bir etkileşim ve iletişim halindedir. Bireyin kişilik özelliklerine göre iletişim tarzı farklılık gösterebilmektedir. İletişim tarzında görülen farklılığın nedenlerinden biri de boyun eğici davranışlar olabilmektedir. Boyun eğici davranışlar bireyin diğer bireylerle olan iletişimlerinde tepki verme ve iletişim kurma biçimlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Kızıldağ, 2009; Şahan Yılmaz, 2015).

Birey topluma uyum sağlama amacıyla diğerleri tarafından kabul edilme veya onaylanmaya yönelik davranışlar sergileyebilmektedir. Bireyin sosyal ilişkilerinde bu tarz davranışlar sergilemeleri otoriteye boyun eğmesine veya kendini ifade edememesine yol açabilmektedir. Bu durumda birey sosyal ilişkilerinde pasif bir tutuma sahip olmaktadır (Şelec,

2014). Bireyler diğer bireylerin otoritesi, gücü ve duyguları karşısında kendi isteklerini bastırma veya yok sayma ile karakterize düşmanca ve zorlayıcı olmayan davranışlar sergilemektedir (Akın, 2009). Bireyin kendi duygu ve düşüncelerini dikkate almaksızın otoritenin gücüne göre hareket etmesi ise boyun eğici davranışlar olarak değerlendirilmektedir (Deluty, 1985).

Boyun eğici davranışlar, meydan okuma veya çatışma durumlarında gerginlik ve kendini geri çekme ile karakterize bir davranış biçimi olarak ifade edilmektedir (Gilbert, 1992). Başka bir ifadeyle boyun eğici davranışlar saldırgan olmayan kendini savunma tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Allan ve Gilbert, 1997). Korku duygusu boyun eğici davranışların sergilenmesine neden olabilmektedir (Gilbert vd., 2003). Boyun eğici davranışlar ile ilişkili olduğu düşünülen korkular arasında reddedilme, alay edilme, tehdit edilme ve hoşlanılmama yer almaktadır (Gilbert ve Allan, 1994).

Boyun eğici davranışlar, bireyin statü olarak kendisinden daha yüksek gördüğü bireyler karşısında savunma tepkisi olarak sergilediği davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Kendini statü olarak aşağıda gören bireyin diğer bireylerle yaşayacağı çatışmaları kazanamayacağını düşündüğünde boyun eğici davranışlar sergileme eğiliminde olduğu ifade edilmektedir (Gilbert, 2001). Boyun eğici davranışlar istenmeyen çatışma durumlarını engellemek amacıyla kaçınma, pasif tepkiler ve uyum sağlama şeklinde görülebilmektedir (Allan ve Gilbert, 1997). Bireyin çatışma durumunda kaygı içeren geri çekilme davranışı boyun eğici davranış olarak ifade edilmektedir (Gilbert, 1992).

Birey, çatışma durumunda statü olarak kendinden daha yüksek olan bireyin isteklerine boyun eğmenin, yaşanabilecek çatışmanın sonuçları açısından kendisine daha fazla yarar sağlayacağına yönelik düşünceler geliştirebilmektedir. Bunun sonucunda da birey boyun eğici davranışlar sergileyerek çatışma yaşanmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Bu durumda boyun eğici davranışlar, çatışmanın engellenmesi ve toplumsal uyumun sağlanması açısından bazı durumlarda işlevsel bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Ancak bireyin her çatışma durumunda kendi düşüncelerini dikkate almayarak kaçınma davranışları sergilemesi boyun eğici davranışların işlevsel bir başa çıkma yöntemi olmaktan çok bireyin yaşamında psikolojik ve sosyal problemlere neden olan davranışlar olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır (Allan ve Gilbert, 1997).

İnsan ruhunun boyun eğici davranışlar için uygun olmadığı ifade edilmektedir. İnsanın yapısına uygun olmayan bu davranışları devam ettirmesi sonucunda bireyin bağımlı bir kişilik geliştirmesi ve toplumsal açıdan verimsiz bir birey olması beklenmektedir. Ayrıca boyun eğici davranışlara depresyon, kaygı bozukluğu (Gilbert vd., 2003; Koç vd., 2010), obsesif kompulsif bozukluk, sosyal duyarlılık (Sünbül, 2021), bastırılmış öfke (Allan ve Gilbert, 2002) gibi psikolojik rahatsızlıklar eşlik edebilmektedir. Boyun eğici davranışların uzun vadede bireyde psikolojik rahatsızlık oluşmasına, bağımlı kişilik geliştirmesine ve toplumsal uyumunu olumsuz etkilemesine neden olabileceği düşünülmektedir.

2.5.2. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireylerin Özellikleri

Boyun eğici davranış sergileyen bireylerde düşük özgüven, başkalarını kırmamak veya incitmemek için çaba gösterme davranışları görülmektedir (Allan ve Gilbert, 1997). Boyun eğici davranış sergileyen birey, zor durumlarla karşılaştığında pasif tutum sergiler, kendi hakkını savunmada zorluk yaşar ve kendi isteklerini geri planda tutar ancak diğer bireylerin isteklerini yerine getirmeye ise aşırı odaklıdır. Ayrıca birey sosyal etkileşimi başlatmakta güçlük yaşamaktadır. Bu bireyler liderlik yapma konusunda yetersizdir (Gilbert vd., 2003).

Boyun eğici davranış sergileyen bireylerin sürekli bir onaylanma ihtiyacı hissettikleri ifade edilmektedir. Bu nedenle birey, diğer bireyler tarafından kabul edilmek veya onaylanmak için boyun eğici davranışlar sergilemektedir. Bireyde var olan onaylanma ihtiyacı bireyin sosyal olarak zorlanmasına neden olabilecek kendine güvenmeme, kararsızlık, umutsuzluk, değersizlik hissi gibi duygular yaşamasına neden olmaktadır (Koç vd., 2010). Ayrıca boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerde onaylanma ihtiyacından dolayı diğer bireyler tarafından reddedilme ve dışlanma korkusu bulunduğu ifade edilmektedir (Gilbert ve Allan, 1994).

Boyun eğici davranış sergilemeye düzeyi yüksek olan bireylerin statü olarak kendilerini aşağıda hissetmelerinden dolayı öfkelerini ifade etmede zorluk yaşadıkları ifade edilmektedir. Boyun eğici davranış sergileyen bireyler öfkelerini ifade edememekte ve çoğunlukla bastırmaktadır (Allan ve Gilbert, 2002). Boyun eğici davranışlar sergileyen bireyler diğer bireyler tarafından olumsuz olarak değerlendirileceğine yönelik kaygı duymalarından dolayı kendi düşüncelerini ifade etme ve kendilerini savunma konusunda yetersizlik yaşamaktadır (Gilbert ve Allan, 1994). Çatışma durumunda ise bu bireylerde çatışmayı engellemek amacıyla zorunlu olarak diğerlerinin isteklerini kabul etme davranışı görülmektedir (Allan ve Gilbert, 1977). Ayrıca bu bireylerde diğer bireylere hayır diyememe, göz teması kuramama ve eleştirilere karşı kendini ifade edememe görülmektedir (Catarino vd., 2014).

Boyun eğici davranış sergileyen bireyler diğerlerinin isteklerini karşılama çabası içindedir. Bu bireyler diğer bireylere boyun eğebilecekleri ortamlarda kendilerini rahat hissetmelerinden kaynaklı boyun eğici davranışlar çeşitli bağlamlarda kendini göstermektedir. Bu bireyler diğerlerinin isteklerine itaat ettiklerinde kendilerini mutlu hissetmektedir. Boyun eğici davranış sergileyen bireyler boyun eğici davranmanın onurlu bir davranış olduğunu düşünmektedir (Adler, 2015).

2.5.3. Boyun Eğici Davranışların Nedeni

Boyun eğici davranışlar bireysel özellikler, aile, ebeveyn tutumları, sosyal çevre, kültürel faktörler gibi çevresel faktörler olmak üzere birçok faktörün etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Boyun eğici davranışların oluşumunda genetik faktörlerin etkili olduğu bilinmekle birlikte (Feder vd., 2010) çevresel faktörlerin daha etkili olduğu ifade edilmektedir (Berber Çelik ve Odacı, 2012).

Ebeveyn tutumlarının boyun eğici davranışların oluşumu üzerinde önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Atıcı, 2011). Otoriter tutuma sahip ebeveynler çocuklardan kendilerine saygı duymalarını, itaat etmelerini ve kurallara uymalarını beklemektedir. Bireylerin bu otoriter tutum karşısında kendi kararlarını alma ve davranışlarını yönetme konusunda zorluk yaşadıkları görülebilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004). Ebeveynler aşırı korumacı bir tutuma sahip olduklarında bireylerde başkalarına bağımlı, düşük özgüven, sorumluluk alamama davranışları görülebilmektedir (Kabasakal, 2007). Otoriter, koruyucu, kontrol edici ve kısıtlayıcı ebeveyn tutumlarının pasif, çekingen ve boyun eğici kişilik ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Yavuzer, 2004).

Boyun eğici davranışların gelişiminde aile içinde yaşanan şiddetin önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Aile içinde sürekli ve süreğen şiddetin bireyin özdeşim sürecini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Tümekaya vd., 2010). Şiddetin varlığı bireylerin düşük özgüven, benlik saygısında azalma ve depresyona neden olarak kişilik gelişimini olumsuz etkileyerek boyun eğici davranışlar geliştirebilmektedir (Kaya vd., 2004). Ayrıca aile içinde yaşanan şiddet bireylerin duygularını bastırmasına ve kendini ifade edememesine neden olabilmektedir (Tümekaya vd., 2010). Yapılan bir çalışma sonucuna göre aile içinde şiddete maruz kalan bireylerin şiddete maruz kalmayan bireylere göre boyun eğici davranış sergileme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ulu-Botan ve Yüksel, 2019).

Boyun eğici davranışların gelişimine neden olan faktörlerden birinin de benlik saygısı olduğu ifade edilmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin benlik saygısı yüksek olan bireylere göre daha fazla boyun eğici davranış sergilediği görülmektedir (Torun vd., 2012; Tutar vd., 2018; Şen, 2023). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde kendine güvenmeme, beklentileri sorgulamadan yerine getirme ve kendini ifade etmekte zorluk yaşama görülmektedir (Atıcı, 2011).

Boyun eğici davranışlar bireylerin sosyal çevreye aşırı uyum çabasından da kaynaklanabilmektedir (Brabender ve Fallon, 2009). Bireyler çevresi tarafından onaylanmak, diğer bireylerin ilgisini kaybetmemek ve kabul görmek için boyun eğici davranışlar sergilemektedir (Şahan Yılmaz, 2015). Boyun eğici davranışlar bireyin statü algısından kaynaklı olduğu ifade edilmektedir. Buna göre kendisini diğer bireylerden daha aşağıda gören bireyler başkalarının isteklerini yerine getirmek gibi boyun eğici davranışlar sergilemektedir (Ordu, 2019). Ayrıca boyun eğici davranışların tehdit olarak algılanan durumlarda korku temelli olarak da oluşabileceği ifade edilmektedir (Gilbert vd., 2003).

Bireyin davranışları içinde bulunduğu kültürün özelliklerinden etkilenmektedir. Batı kültüründe daha bireysel bir yapı varken doğu kültüründe daha toplumsal bir yapı vardır. Doğu kültürü içinde yetişen bireylerin boyun eğici davranış örüntüleri geliştirmesi desteklenmektedir. Doğu kültüründe bireylerden toplumun beklentilerini daha çok dikkate alması ve diğer bireyleri daha fazla düşünmesi beklenmektedir. Toplumun ihtiyaçlarına yönelik davranış sergilemesi beklenen kültürlerde bireylerin boyun eğici davranış sergilemeleri beklenmektedir (Şahan Yılmaz, 2015).

2.5.4. Boyun Eğici Davranışların Kuramsal Temeli

Boyun eğici davranışların Evrimsel Yaklaşım ve Sosyal Sıralama Yaklaşımı temelinde açıklandığı görülmektedir. Evrimsel yaklaşım, boyun eğici davranışları ilkel bir savunma stratejisi olarak ifade etmektedir (Şahin ve Şahin, 1992). Evrimsel yaklaşım, bireyin kendini diğer bireylerden daha aşağı görmesi sonucu boyun eğici davranışlar sergileme eğiliminde olduğunu ifade etmektedir. Boyun eğici davranışlar ile birey kendinden yüksek bireylerden gelebilecek saldırı davranışlarını engellemeyi amaçlamaktadır. Bu durumda boyun eğici davranışlar birey için koruyucu bir işlev görmektedir (Gilbert ve Allen, 1994; Gilbert vd., 1994).

Sosyal sıralama yaklaşımı bireylerin kendilerini diğerleri ile karşılaştırdığında daha aşağıda algılaması sonucunda savunma tepkisi olarak boyun eğici davranışlar sergilediğini ifade etmektedir (Gilbert vd., 1994). Sosyal sıralama yaklaşımında birey kendinden statü olarak daha yüksek algıladığı bireylerle çatışma yaşadığı durumlarda çatışmayı kazanamayacağına yönelik korku hissetmektedir. Bireyin çatışmayı çözemeyeceğine ya da kazanamayacağına dair korku duygusu ile kaçınma veya boyun eğici davranışlar sergileme ihtimalinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Gilbert, 2001). Bu durum bireylerin sosyal ortamlarda çatışmalardan kaçınmak için boyun eğici davranışlar sergilemelerine neden olabilmektedir. Sosyal sıralama yaklaşımı boyun eğici davranışların korku temelli olarak da ortaya çıkabileceğini de ifade etmektedir. Buna göre birey bir ortamı tehlikeli olarak algıladığında boyun eğici davranışlar sergileme eğiliminin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Gilbert vd., 2003).

2.5.5. Boyun Eğici Davranışlar ile Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Sünbül ve Traş (2023) tarafından üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri ile narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda beden imgesi baş etme stratejileri ile boyun eğici davranışlar arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca narsist özellikler ile boyun eğici davranışların baş etme stratejilerinin %23'ünü açıkladığı sonucu bulunmuştur.

Şahin-Ekim (2023) tarafından yetişkin bireylerde benlik saygısı ve sosyal kaygı ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda benlik saygısı ile boyun eğici davranışlar arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı ile boyun eğici davranışlar arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda benlik saygısı ve sosyal kaygının boyun eğici davranışları anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur.

Taş ve Atış (2020) tarafından ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda boyun eğici davranışlar ile öfke-içe alt boyutları arasındaki pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Boyun eğici davranışlar ile sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca boyun eğici davranışların içe yönelik öfkenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Kaygısız ve Traş (2019) tarafından ergenlerde dayanıklılığın boyun eğici davranışlar ve öz-şefkat açısından incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda dayanıklılık ölçeğinin dışsal koruyucu faktör alt boyutu ile boyun eğici davranışlar arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken içsel koruyucu faktör alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Ergenlerde boyun eğici davranışlar ile öz-şefkat arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kumcağız vd. (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumları ve boyun eğici davranışlar ile romantik ilişkilerde algılanan istismar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda ebeveyn tutumlarından anne kabul-ilgi ve baba kabul-ilgi ile boyun eğici davranışlar ve romantik ilişkide algılanan istismar arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2.5.6. Boyun Eğici Davranışlar ile Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Zaffar ve Arshad (2020) tarafından sosyal anksiyetesi olan bireylerde sosyal karşılaştırma, boyun eğici davranışlar ve paranoid sosyal biliş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sosyal karşılaştırma, boyun eğici davranışlar ve paranoid sosyal bilişler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca paranoid sosyal bilişlerin, sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Nikel (2020) tarafından ilkokul öğrencileri üzerinde boyun eğici davranışlar, saldırganlık ve atılganlık öz yeterlilik ve Beş Faktör kişilik özellikleri açısından incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda Beş Faktör kişilik özelliklerinin nevrotiklik boyutu dışında kalan diğer boyutlar ile öz yeterliliğin boyun eğici davranışlar ve saldırganlık ile pozitif yönde atılganlık ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucunda boyun eğici davranışlar ile saldırganlık ve atılganlık arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Zimmerman vd. (2015) tarafından sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar ve utanç arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda erkeklerde sosyal kaygı ve utanç arasında boyun eğici davranışların aracı rolü olduğu bulunurken kadınlarda sosyal kaygı ve utanç arasında boyun eğici davranışların aracı rolünün olmadığı bulunmuştur. Sosyal kaygısı olan erkek bireylerde boyun eğici davranışlar ile utanç arasındaki ilişki sosyal kaygısı olan kadın bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Connan vd., (2007) tarafından anoreksiya nervroza hastalığı olan kadınlar, bu hastalığı atlatan kadınlar ve sağlıklı kadınlar üzerinde sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranışların incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda anoreksiya nervroza hastalığı olan kadınların sağlıklı kadınlara göre boyun eğici davranış gösterme eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Gilbert (2000) tarafından boyun eğici davranışlar, sosyal statü ve utangaçlık kavramlarına yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda boyun eğici davranışlar ile depresyon, anksiyete ve sosyal statü arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

2.6. Genç Yetişkinlik Dönemi

Genç yetişkinlik dönemi bireylerin benlik gelişimi, duygusal gelişimi, eş seçimi ve aile yaşamı, iş yaşamı ve kariyer planlaması, sosyal ilişkiler gibi psikososyal gelişim alanlarında gerçekleştirmesi beklenen birtakım gelişimsel görevlerin yer aldığı bir dönemi ifade etmektedir (Aktu, 2016). Gelişimsel görevler, bireyin yaşamının belirli bir döneminde kazanması gereken beceriler, görevler ve sorumluluklar olarak tanımlanmaktadır. Genç yetişkinlik döneminde bireylerin aile kurma, toplumsal ilişkiler geliştirme ve bir meslek edinme gibi bu döneme ait gelişimsel görevleri başarıyla yerine getirmeleri beklenmektedir (Işık, 2019). Kuramcılar genç yetişkinlik dönemini farklı yaş aralıklarına göre tanımlamaktadır. Erikson'a göre genç yetişkinlik dönemi 20-40 yaş aralığında tanımlanırken Havighurst'a göre 18-35 yaş aralığında, Levinson'a göre 20-40 yaş aralığında tanımlanmaktadır (Aktu, 2016).

Erikson genç yetişkinlik dönemini 20 ila 40 yaşları arasında tanımlamaktadır. Genç yetişkinlik dönemi Erikson'un psikososyal gelişim dönemlerinden "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" dönemi olarak ifade edilmektedir. Yakınlık, güçlü bir kimlik geliştiren bireylerin kendi kimliğini kaybetme korkusu yaşamadan karşı cins ile duygusal bir bağ kurma olarak ifade edilmektedir. Güçlü bir kimlik geliştiremeyen bireyler ise kendi kimliğini kaybetme korkusu yaşayarak karşı cins ile duygusal bir bağ kurmakta ve sürdürmekte zorlanmaktadır. Bireyin yaşadığı bu durum ise yalıtılmışlık olarak ifade edilmektedir (Erikson, 1968). Havighurst, genç yetişkinlik dönemini 18 ila 35 yaşları arasında tanımlamaktadır. Genç yetişkinlik döneminde bireylerden eş seçme, evlilik, aile kurma, sosyalleşmesi, meslek ve işe sahip olma gibi gelişim görevlerini sağlıklı ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmesi beklenmektedir (Havighurst, 1972).

Levinson (1996)' a göre 20 ila 40 yaşları arasındaki dönem genç yetişkinlik dönemi olarak ifade edilmektedir. Genç yetişkinlik dönemi ergenliğin bitimi ile başlamakta ve orta

yaşın başlaması ile sona ermektedir. Genç yetişkin bireylerin bu dönemde eş seçimi ve aile kurma, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme ve maddi açıdan bağımsızlık kazanma gibi gelişimsel görevleri bulunmaktadır (Havighurst, 1972). Levinson, genç yetişkinliğin beş evreden oluştuğunu ifade etmektedir. Genç yetişkinliğin ilk evresinde kadınlar aile kurma, evlilik ve kariyer odaklıyken erkekler ekonomik olarak bağımsız olmaya odaklanmaktadır. İkinci evrede bireyler aile kurma, romantik ilişkiler ve iş ilişkileri gibi yaşam yapıları ile birlikte aileden ayrılarak bağımsızlığa adım atmaktadır. Birey bu evrede yetişkin sorumluluklarını üstlenmeye başlamaktadır. Üçüncü evrede birey bir önceki evrede kurduğu yaşam yapılarını sorgular ve değerlendirir. Birey değerlendirmeleri sonucunda bir sonraki yaşamını planlar. Bu evrede çevreden gelen baskılar bireyin bunalıma girmesine neden olabilmektedir. Dördüncü evrede bireyler istikrarlı ve bütüncül bir yaşam yapısı oluşturmayı amaçlamaktadır. Birey iş yaşamında sorumluluklar üstlenerek, bir aileyi yöneterek ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirerek yetişkin dünyasında kendisine bir yer edinmektedir. Beşinci evrede birey yaşamının her alanını yeniden gözden geçirerek değerlendirmeler yapmaktadır. Değerlendirmeler sonucunda yaşam birey için sevecen olabileceği gibi anlamsız da gelebilmektedir (Levinson, 1996).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırmanın türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma, bir grubun özelliklerini belirlemek amacıyla sayısal verileri kullanarak kesin ve genellenebilir sonuçlara ulaşmaya imkan sağlayan bir araştırma yöntemidir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Nicel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçme araçlarının kullanılmasından dolayı elde edilen veriler güvenilirliğinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Sönmez ve Alacapınar, 2019). İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde değişkenlere müdahale edilmeden değişkenlerin birbiriyle ilişkisinin olup olmadığını incelemek için kullanılmaktadır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere müdahale edilmemesinden dolayı bu yönüyle nedensel karşılaştırma araştırmalarına benzemektedir. Ancak ilişkisel tarama modelinde neden-sonuç ilişkisi değil değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi incelenmektedir (Büyüköztürk vd., 2020). İlişkisel tarama modeli, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği ve ilişkilerin derinlemesine analiz edildiği bir araştırma türüdür (Karakaya, 2014). Bu araştırmada genç yetişkinlerde sevgi bağımlılığı ile depresyon anksiyete stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni sevgi bağımlılığı, bağımsız değişkenleri ise depresyon anksiyete stres ve boyun eğici davranışlar olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2024 yılında Konya ilinde ikamet eden genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örneklem yöntemleri türlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme yöntemi, çalışmanın amacına uygun niteliklere sahip özel durumlarla çalışılmak istendiğinde kullanılmaktadır. Ölçüt örnekleme yönteminde çalışma grubu belirli ölçütleri karşılayan kişiler, olaylar veya durumlardan oluşmaktadır. Çalışma grubuna önceden belirlen ölçüte uygun kişiler olaylar veya durumlar seçilmektedir (Büyüköztürk vd., 2020). Bu çalışmada ölçüt halen romantik ilişki içerisinde olan ve en az 6 aydır bu ilişkiye devam eden genç yetişkinler olarak belirlenmiştir.

Çalışmada yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olabilmek adına çalışma grubu sayısı G Power 3.1 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. G Power analizi yapılırken $\alpha = .05$, $\beta = .80$, $f^2 = .02$ olarak kabul edilmiştir (Faul vd., 2009). Yapılan analiz sonucunda çalışma grubunun sayısı 442 olarak belirlenmiştir.

Veri toplanan 827 katılımcıdan öncelikle romantik ilişki içerisinde olan ve en az 6 aydır bu ilişkiye devam eden genç yetişkinler seçilerek 461 veri elde edilmiştir. Daha sonra uç veri ayıklama işlemi yapılmıştır ve 443 veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Tablo 3.1’de araştırmanın çalışma grubuna ilişkin kişisel bilgi formundan elde edilen demografik bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Kişisel Bilgi Formuna Ait Özellikler

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	308	69.5
	Erkek	135	30.5
Eğitim düzeyi	Lise	19	4.3
	Lisans	404	91.2
	Lisansüstü	20	4.5
Romantik ilişki durumu	Flört/Sevgili	305	68.8
	Nişanlı	24	5.4
	Evli	114	25.7
Romantik ilişki süresi	6 ay- 1 yıl	130	29.3
	1 yıldan fazla- 2 yıl	103	23.3
	2 yıldan fazla- 5 yıl	101	22.8
	5 yıl ve üzeri	109	24.6

Araştırmanın çalışma grubu 20-35 yaş arası genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır ($\bar{x}=25.28$, $ss=6.19$). Katılımcıların 308’i kadın (%69.5) ve 135’i erkektir (%30.5). Katılımcıların 19’u lise (%4.3), 404’ü lisans (%91.2) ve 20’si ise lisansüstü (%4.5) eğitim düzeyine sahip olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların 305’i flört/sevgili (%68.8), 24’ü nişanlı (%5.4) ve 114’ü evli (%25.7) romantik ilişki durumuna sahiptir. Katılımcıların 130’u 6 ay-1yıl (%29.3), 103’ü 1 yıldan fazla-2 yıl (%23.3), 101’i 2 yıldan fazla-5 yıl (%22.8) ve 109’u ise 5 yıl ve üzeri (%24.6) romantik ilişki süresine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verileri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Sevgi Bağımlılığı Ölçeği”, “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS 21)” ve “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş gibi çeşitli sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi ve eğitim düzeyi ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Sevgi Bağımlılığı Ölçeği

Costa ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen Sevgi Bağımlılığı Ölçeği, Traş ve Yakıcı (2024) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçek maddeleri 1=Hemen hemen hiçbir zaman ile 5=Hemen Hemen her zaman arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120 şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; dikkat çekme, geri çekilme, tolerans, duygu durum modifikasyonu, kötüye gitme ve çatışma şeklinde tanımlanmaktadır. Altı alt boyutun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77-.95 arasında değişmektedir. Dikkat çekme alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95, geri çekilme alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90, tolerans alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95, duygu durum modifikasyonu alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94, kötüye gitme alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 ve çatışma alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanı Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS 21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından Depresyon Stres ve Anksiyete Ölçeği'nin 42 maddelik uzun formu geliştirilen ve Henry ve Crawford (2005) tarafından 21 maddelik Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu Sarıçam (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dörtlü likert tipindedir. Ölçek maddeleri 0=Bana uygun değil ile 3=Bana tamamen uygun arasında puanlanmaktadır. Ölçek depresyon, anksiyete ve stres için ayrı puanlar vermektedir. Her alt boyut için ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 21 şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Her alt boyut için ölçekten alınan puanların yüksek olması bireyin depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; depresyon, anksiyete ve stres şeklinde tanımlanmaktadır. Depresyon alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87; anksiyete alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85; stres alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için depresyon alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81; anksiyete alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87; stres alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği

Gilbert ve Allan (1994) tarafından geliştirilen Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri ile sadece boyun eğici sosyal davranışlar ölçülmektedir. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçek maddeleri 1=Hiç yapmam ile 5=Her zaman yaparım arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80 şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireyin boyun eğici davranış gösterme düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında lise ve üniversite öğrencilerinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci öncesinde Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 15/03/2024 tarihinde 2024/250 sayılı karar ile onay alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin kullanımına ilişkin gerekli izinler ilgili ölçeklerin yazarlarından alınmıştır. Ölçekler için gerekli kullanım izni alındıktan sonra veri toplama süreci başlamıştır. Veriler 2024 yılında Konya ilinde ikamet eden halen romantik ilişki içerisinde olan ve en az 6 aydır bu ilişkiye devam eden genç yetişkinlerden toplanmıştır. Veriler yüz yüze toplanmıştır. Gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen genç yetişkinlere uygulama öncesinde araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılara “Gönüllü Katılım Onay Formu” sunulmuştur ve katılımcılar formu imzaladıklarında araştırmada kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Sevgi Bağımlılığı Ölçeği”, “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS 21)” ve “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği” sunulmuştur. Katılımcıların formu tamamlaması yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 25.0 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi gerçekleştirilmeden önce veri setinden en az halen 6 aydır bir romantik ilişki içerisinde olmayan katılımcılar çıkartılmıştır. Araştırma ölçütüne uymayan katılımcıların veri setinden çıkartılması sonucunda 461 katılımcının verileri ile analiz gerçekleştirilmiştir. Veri setinde herhangi bir kayıp veri tespit edilmemiştir. Uç değerlerin veri setinden çıkartılması için “Mahalanobis” uzaklık değeri hesaplanmıştır (Li vd., 2019). “Mahalanobis” uzaklık değeri sonucunda 18 veri uç değer olmasından dolayı veri setinden çıkartılmıştır. Uç değerler çıkartıldıktan sonra 443 katılımcının verileri ile analiz gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım özelliği gösterip göstermediğini incelemek için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir.

Tablo 3.2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	$\bar{x}$	ss	ÇK	BK
Sevgi Bağımlılığı	443	77.49	17.41	-.066	.102
Depresyon	443	4.59	3.82	.729	-.096
Anksiyete	443	3.68	3.89	.946	-.052
Stres	443	5.94	4.50	.654	-.093
Boyun Eğici Davranışlar	443	34.14	9.36	.040	-.420

Tablo 3.2 incelendiğinde ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1 aralığında yer almaktadır. Verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 değer aralığında yer alması gerekmektedir (Hair Jr vd., 2021). Buna göre Sevgi bağımlılığı ölçeği puanları (Skewness= -.066, Kurtosis= .102), depresyon (Skewness= .729, Kurtosis= -.096) anksiyete (Skewness= .946, Kurtosis= -.052) ve stres (Skewness= .654, Kurtosis= -.093) ölçeği puanları ve boyun eğici davranışlar ölçeği puanları (Skewness= .040, Kurtosis= -.420) ± 1 değer aralığında yer aldığı için verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği varsayıldığı için analizler parametrik testler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Parametrik testlerden iki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi; üç ya da daha fazla grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkiyi belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik yapılan istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

4.1. Demografik Değişkenlerin Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Tablo 4.1. Genç yetişkinlerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	P	d
Sevgi Bağımlılığı	Kadın	308	75.78	17.42	-3.14	.002	-.33
	Erkek	135	81.39	16.80			

Tablo 4.1 incelendiğinde genç yetişkinlerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($t_{441} = -3.14$, $p < .05$). Erkek genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanları ($\bar{x} = 81.39$), kadın genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarından ($\bar{x} = 75.78$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Puanlar arasındaki etki büyüklüğüne bakıldığında etki büyüklüğünün ($d = -.33$) düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.2. Genç yetişkin bireylerin eğitim düzeyine ait n, $\bar{x}$ ve ss değerleri

	Eğitim düzeyi	n	$\bar{x}$	ss
Sevgi bağımlılığı	Lise	19	80.26	18.37
	Lisans	404	77.47	17.44
	Lisansüstü	20	75.40	16.26

Tablo 4.2’ de genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının eğitim düzeyine göre dağılımı, ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Bu tabloya göre genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru lise eğitim düzeyinde olan genç bireylerin puanları ($\bar{x} = 80.26$), lisans eğitim düzeyinde olan genç bireylerin puanları ($\bar{x} = 77.47$), lisansüstü düzeyinde olan genç yetişkin bireylerin puanları ($\bar{x} = 75.40$) şeklindedir.

Tablo 4.3. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin eğitim düzeyleri değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Sevgi bağımlılığı	Gruplar arası	233.617	2	116.809	.384	.681
	Gruplar içi	133801.128	440	304.093		
	Toplam	134034.745	442			

Tablo 4.3 incelendiğinde genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 4.4. Genç yetişkin bireylerin romantik ilişki durumuna ait n, x ve ss değerleri

	Romantik ilişki durumu	n	$\bar{x}$	ss
Sevgi bağımlılığı	Flört/Sevgili	305	77.32	17.64
	Nişanlı	24	81.33	14.22
	Evli	114	77.14	17.42

Tablo 4.4'te genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının romantik ilişki durumuna göre dağılımı, ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Bu tabloya göre genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru nişanlı ilişki durumuna sahip genç yetişkinlerin puanları ($\bar{x}$ =81.33), flört/sevgili ilişki durumuna sahip genç yetişkin bireylerin puanları ($\bar{x}$ =77.32), evli ilişki durumuna sahip genç yetişkin bireylerin puanları ($\bar{x}$ =77.14) şeklindedir.

Tablo 4.5. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin romantik ilişki durumu değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Sevgi bağımlılığı	Gruplar arası	376.444	2	188.222	.620	.539
	Gruplar içi	133658.301	440	303.769		
	Toplam	134034.745	442			

Tablo 4.5 incelendiğinde genç yetişkinlerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{2-440} = .620, p > .05$).

Tablo 4.6. Genç yetişkin bireylerin romantik ilişki süresine ait x, n ve ss değerleri

	Romantik ilişki süresi	n	$\bar{x}$	ss
Sevgi bağımlılığı	6 ay- 1 yıl	130	75.43	16.99
	1 yıldan fazla- 2 yıl	103	79.44	15.03
	2 yıldan fazla- 5 yıl	101	79.26	20.48
	5 yıl ve üzeri	109	76.46	16.77

Tablo 4.6'da genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının romantik ilişki süresine göre dağılımı, ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Bu tabloya göre genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru 1 yıldan fazla-2 yıl ilişki süresine sahip genç yetişkin bireylerin puanları ($\bar{x}$ =79.44), 2 yıldan fazla-5 yıl ilişki süresine sahip genç yetişkin bireylerin puanları ($\bar{x}$ =79.26), 5 yıl ve üzeri ilişki süresine

sahip genç yetişkin bireylerin puanları ($\bar{x}$ =76.46), 6 ay-1 yıl ilişki süresine sahip genç yetişkin bireylerin puanı ($\bar{x}$ =75.43) şeklindedir.

Tablo 4.7. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin romantik ilişki süresi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Sevgi bağımlılığı	Gruplar arası	1374.361	3	458.120	1.516	.192
	Gruplar içi	132660.384	439	302.188		
	Toplam	134034.745	442			

*Varyanslar homojen dağılım göstermediği için Welch testi sonucuna bakılmıştır.

Tablo 4.7 incelendiğinde genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin romantik ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{3-439}= 1.516$, $p>.05$).

4.2. Değişkenlere Yönelik Korelasyonel Bulgular

Tablo 4.8. Genç yetişkinlerin sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışları puanları arasındaki pearson korelasyon sonuçları

	Sevgi bağımlılığı	Depresyon	Anksiyete	Stres	Boyun eğici davranışlar
Sevgi bağımlılığı	1	.059	.068	.130**	.103*
Depresyon	.059	1	.541**	.607**	.342**
Anksiyete	.068*	.541**	1	.624**	.465**
Stres	.130**	.607**	.624**	1	.384**
Boyun eğici davranışlar	.103*	.342**	.465**	.384**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 4.8'e göre sevgi bağımlılığı puanları ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r=.059$, $p>.05$). Sevgi bağımlılığı puanları ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r=.068$, $p>.05$). Sevgi bağımlılığı puanları ile stres puanları arasında pozitif yönde ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.130$, $p<.01$). Sevgi bağımlılığı puanları ile boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.103$, $p<.05$). Depresyon puanları ile anksiyete puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.541$, $p<.01$). Depresyon puanları ile stres puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.607$, $p<.01$). Depresyon puanları ile boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.342$, $p<.01$). Anksiyete puanları ile stres puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.624$,

$p<.01$). Anksiyete puanları ile boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.465$, $p<.01$). Stres puanları ile boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.384$, $p<.01$).

4.3. Değişkenlere Yönelik Yordayıcı Bulgular

Tablo 4.9. Sevgi bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	70.69	3.128		22.59	.000
Depresyon	-.154	.281	-.034	-.547	.585
Anksiyete	-.189	.293	-.042	-.645	.519
Stres	.568	.257	.147	2.207	.028*
Boyun Eğici Davranışlar	.141	.098	.078	1.448	.148

Durbin Watson: 1.931, $p<.05^*$, $F_{4-438}=2.503$, $R=.022$, $R^2=.013$

Tablo 4.9 da genç yetişkinlerde depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışların sevgi bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre stresin sevgi bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($F_{4-438}=2.503$, $R=.022$, $R^2=.013$, $p<.05$). Depresyon, anksiyete ve boyun eğici davranışların ise sevgi bağımlılığını anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar değişkenlerinin sevgi bağımlılığına ilişkin toplam varyansın %1.3'ünü açıklamaktadır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda bu bölümde genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yönelik tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmektedir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde sevgi bağımlılığı ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler; değişkenlerin korelasyonel ilişkileri ve yordayıcı ilişkileri mevcut alanyazın ele alınarak tartışılmaktadır.

5.1.1. Genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığının demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin tartışma

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Erkek genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının kadın genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu erkek genç yetişkin bireylerin kadın genç yetişkin bireylere göre daha fazla sevgi bağımlılığı geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgusunu destekleyen çalışmaların var olduğu görülmektedir. Giacobbe vd. (2024) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda erkek yetişkin bireylerin kadın yetişkin bireylere göre sevgi bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar sevgi bağımlılığı geliştirmede erkek cinsiyetinin anlamlı bir yordayıcı olduğunu ifade etmektedir. Yakıcı ve Traş (2024) tarafından genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda erkek genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin kadın genç yetişkin bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gökçen vd., (2025) tarafından romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda erkek genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu çalışmada alanyazındaki bulgular doğrultusunda kadınlara göre erkeklerin duygusal destek ihtiyacının

daha fazla olması ve ayrılık sonrası daha fazla duygusal zorluk yaşamaları ile ilişkili olabileceğini düşünmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgusunun tersi yönünde bulguların elde edildiği çalışmaların var olduğu görülmektedir. Gori vd. (2023) tarafından romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda kadın bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin erkek bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde sevgi bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından daha fazla olduğu görülmektedir (Costa vd., 2019). Bu nedenle sevgi bağımlılığının daha çok kadın bireylerde görüldüğüne dair genel bir yargının kabul edildiği görülmektedir (Reynaud vd., 2010; Salani vd.,2022). Ancak sevgi bağımlılığı çalışmalarında kadın bireylerin sayıca daha fazla olması bu yargıyı desteklemek için yeterli bilimsel temeli sunmadığı ifade edilmektedir (Borrello vd., 2023). Sevgi bağımlılığı üzerinde cinsiyetin etkilerini daha sağlıklı bir şekilde anlamak ve genellenebilirlik açısından kadın ve erkek katılımcıların sayıca heterojen dağılım gösterdiği çalışmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Costa vd., 2019; Sussman, 2010). Alanyazın incelendiğinde sevgi bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşmanın görülmediği çalışmaların da var olduğu görülmektedir. Maggi vd., (2025) tarafından yapılan çalışma sonucunda sevgi bağımlılığı belirtileri göstermeyen ve orta düzeyde ve yüksek düzeyde sevgi bağımlılığı gösteren bireyler arasında sevgi bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Carone vd., (2024) tarafından romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda sevgi bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Sirvent-Ruiz vd., (2022) tarafından yapılan çalışma sonucunda da sevgi bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Eisenman vd., (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde cinsiyet değişkeninin bazı bağımlılık türleri üzerinde etkisinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sevgi bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Alanyazında sevgi bağımlılığının ile cinsiyet değişkeni üzerinde ortak bir sonucun olmamasının nedeninin sevgi duygusunun kadın ve erkek bireyler için benzer düzeyde ilgi çekici olması, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların kültürel özellikleri, romantik ilişki ve duygusal destek ihtiyaçlarının farklılaşmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının eğitim

düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgusunu destekleyen çalışmanın var olduğu görülmektedir. Giacobbe vd., (2024) tarafından yapılan çalışma sonucunda eğitim düzeyinin sevgi bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgusunun tersi yönünde bulguların elde edildiği çalışmaların da var olduğu görülmektedir. Yakıcı ve Traş (2024) tarafından yapılan çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin sevgi bağımlılığı puanlarının üniversite mezunu olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Maggi vd., (2025) tarafından yapılan çalışma sonucunda yüksek düzeyde sevgi bağımlılığı belirtisi gösteren bireylerin sevgi bağımlılığı belirtileri göstermeyen bireylere göre eğitim düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Sophia vd., (2009) tarafından sevgi bağımlısı olan bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmada daha yüksek statüde çalışan bireylerin daha düşük statüde çalışan bireylere göre daha fazla sevgi bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmacılar bu sonuçların sevgi bağımlılığının farklı sosyal sınıflarda görülebileceği görüşünü desteklediğini ifade etmektedir (Sophia vd., 2009). Alanyazında bireylerin eğitim durumu düzeyinin sevgi bağımlılığı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve bu çalışmalarda ortak bir sonucun olmadığı görülmektedir. Bu durumda eğitim düzeyinin sevgi bağımlılığı üzerinde tek başına belirleyici bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeyleri romantik ilişki durumu değişkenine göre incelendiğinde, genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgusunu destekleyen çalışmaların var olduğu görülmektedir. Maggi vd., (2025) tarafından bekar, nişanlı/evli ve boşanmış bireyler üzerinde sevgi bağımlılığının incelendiği çalışmada ilişki durumunun anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Dineen ve Dinc (2024) tarafından yapılan çalışmada sevgi bağımlılığı ile romantik ilişkiye sahip olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucu bulunmuştur. Alanyazında sevgi bağımlılığı ile romantik ilişki durumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Sevgi bağımlılığı ile romantik ilişki durumu arasında anlamlı bir farklılık olmamasının nedeni olarak çalışma grubunu oluşturan katılımcıların sahip olduğu bireysel özellikler ve romantik ilişkiye yönelik beklentilerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı düzeyleri romantik ilişki süresi değişkenine göre incelendiğinde, genç yetişkin bireylerin sevgi bağımlılığı puanlarının romantik ilişki süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgusunu destekleyen çalışmaların var olmadığı görülmektedir. Yakıcı ve Traş (2024) tarafından yapılan çalışma sonucunda 6 ay- 1 yıl romantik ilişki süresine sahip olan bireylerin 5 yıl ve üzeri romantik ilişki süresine sahip bireylere göre sevgi bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gökçen vd., (2025) tarafından yapılan çalışma sonucunda 1-2 yıl, 2-5 yıl ve 5 yıl ve üzeri romantik ilişki süresine sahip bireylerin 0-12 ay romantik ilişki süresine sahip olan bireylere göre sevgi bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. 1-2 yıl romantik ilişki süresine sahip bireylerin sevgi bağımlılığı düzeylerinin 5 yıl ve üzeri romantik ilişki süresine sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar elde edilen bulgular sonucunda sevgi bağımlılığı düzeyinin önce ilişki süresi ile pozitif yönde arttığı ancak uzun süreli ilişkilerde ise bağımlılığın daha dengeli ve uyumlu hale gelmesi ile sevgi bağımlılığı düzeyinde azalmanın olabileceğini ifade etmektedir. Alanyazın incelendiğinde romantik ilişki süresinin sevgi bağımlılığı üzerinde etkisini inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Alanyazında var olan çalışmaların ise bu çalışmanın bulgusunun tersi yönünde bulgular elde edildiği görülmektedir. Bu durumun çalışmaların gerçekleştirildiği grupların romantik ilişkiye yüklediği anlam ve duygusal ihtiyaçları sonucunda sevgi bağımlılığının dönem dönem artış veya azalma gösterebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle sevgi bağımlılığının ilişki süresinden ziyade bireyin sahip olduğu bağlanma stili, özsaygı, duygu düzenleme becerileri, depresyon, stres gibi psikolojik ve duygusal değişkenlerle daha yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu bölümde sevgi bağımlılığını etkileyen çeşitli faktörler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre cinsiyetin sevgi bağımlılığı üzerinde etkili olduğu; eğitim düzeyinin, romantik ilişki durumu ve romantik ilişki süresinin ise etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde sevgi bağımlılığı üzerinde demografik değişkenlerin incelendiği çalışmaların yeterli sayıda olmamasından dolayı bu çalışmada ele alınan değişkenlerin tartışılması sınırlı kalmıştır. Bu durum sevgi bağımlılığını etkileyen demografik değişkenlerin belirlenebilmesi için yeni çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

5.1.2. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişki ve sevgi bağımlılığının yordanmasına ilişkin tartışma

Bu çalışmada genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı ile stres ve boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Ancak genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu bulunmuştur. Ayrıca stres değişkeninin sevgi bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı sonucu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde Giacobbe vd., (2024) tarafından sevgi bağımlılığı düzeyi yüksek ve düşük bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda sevgi bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre anksiyete ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Nitekim alanyazında depresyon ve anksiyeteye karşı bireylerde sevgi bağımlılığı görülebileceği ifade edilmektedir (Sussman, 2010). Sanches ve John (2018) yaptıkları çalışmada sevgi bağımlılığı ile depresyon ve anksiyetenin ilişkili olduğunu belirtmektedir. Topino vd., (2024) tarafından romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda sevgi bağımlılığı ile ayrılık kaygısı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrılık kaygısının korkulu bağlanma stili ile sevgi bağımlılığı arasındaki ilişkide tamamen aracı rolünün olduğu sonucu bulunmuştur. Maggi vd., (2025) tarafından sevgi bağımlılığı olmayan, orta düzeyde sevgi bağımlısı olan ve yüksek düzeyde sevgi bağımlısı olan bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda orta ve yüksek düzeyde sevgi bağımlısı olan bireylerin sevgi bağımlılığı olmayan bireylere göre depresyon ve anksiyete puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmacılar sevgi bağımlılığı düzeyi arttıkça depresyon ve kaygı düzeyinin de arttığını ifade etmiştir. Cavalli vd., (2025) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda sevgi bağımlılığı riski olan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin sevgi bağımlılığı riski olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Nitekim alanyazında sevgi bağımlısı bireyin stresli durumlarda partnerini stresli olaylarla baş etmenin bir yolu olarak gördüğü ya da aşkı aradığı ifade edilmektedir (Giacobbe vd., 2024; Redcay ve Simonetti, 2016; Sussman, 2010). Alanyazında var olan çalışmaların bu çalışmanın bulgusunu sevgi bağımlılığı ile stres arasındaki ilişki açısından desteklediği görülmektedir. Ancak var olan çalışmalarda elde edilen bulguların bu çalışmanın sevgi bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki açısından tersi yönde olduğu görülmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlarla başa çıkmaya çalışan bireylerin baş etme stratejisi olarak partnere yöneleceği ve zamanla bu durumun bireyde sevgi bağımlılığı oluşumuna neden olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu çalışmada elde

edilen bulgular sonucunda sevgi bağımlılığı ile stres değişkeni arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada sevgi bağımlılığı ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde sevgi bağımlılığı ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Boyun eğici davranış sergileyen bireylerin düşük özsaygıya sahip oldukları ifade edilmektedir (Tutar vd., 2018). Alanyazında ise sevgi bağımlılığı ile özsaygının incelendiği çalışmanın var olduğu görülmektedir. Gori vd., (2023) tarafından romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde yapılan çalışmada sevgi bağımlılığı ile özsaygı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada düşük özsaygının sevgi bağımlılığı için risk faktörü olduğu ifade edilmektedir. Sevgi bağımlılığı ve boyun eğici davranışlar gösteren bireylerde terk edilme korkusu bulunmaktadır. Boyun eğici davranış sergileyen bireylerin düşük özsaygı ve terk edilme korkusu ile kendi istek ve ihtiyaçlarını göz ardı ederek partnerinin istek ve ihtiyaçlarına odaklanması sonucunda bağımlı hale gelebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulgusu da sevgi bağımlılığı ve boyun eğici davranışlar arasında ilişki olduğu görüşünü destekler niteliktedir.

Bu çalışmada genç yetişkin bireylerde depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde Gökbulut ve Bilen (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucunda depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Dinler (2023) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucunda depresyon ile anksiyete ve stres arasında ve anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demir ve Kumcağız (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda depresyon ile anksiyete ve stres arasında yüksek düzeyde ve anksiyete ile stres arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Rathnayake ve Ekanayaka (2016) tarafından yapılan çalışma sonucunda depresyon ile anksiyete ve stres arasında ve anksiyete ve stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. O'Connor vd., (2002) tarafından yapılan çalışma sonucunda depresyon ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu çalışmada depresyon düzeyi arttıkça boyun eğici davranış puanlarının arttığını ifade etmektedir. Erdoğan (2016) tarafından yapılan çalışma sonucunda depresyon ile boyun eğici davranışlar arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Gilbert vd., (2003) tarafından yapılan

alışmalar sonucunda depresyon ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Gilbert (2000) tarafından yapılan çalışma sonucunda boyun eğici davranışlar ile depresyon ve kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Şahin-Ekim (2023) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışma sonucunda sosyal kaygı ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmacı sosyal kaygısı olan bireylerin kabul edilmek amacıyla boyun eğici davranışlar sergileyebileceklerini ifade etmektedir. Anlı (2018) tarafından yapılan çalışma sonucunda boyun eğici davranışların depresyon ile orta düzeyde anksiyete ile düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Efilti ve Çetin-Özden (2015) tarafından yapılan çalışma sonucunda algılanan stres düzeyi ile boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu çalışmada bireylerin stres düzeyleri arttıkça boyun eğici davranış sergileme düzeylerinin de artacağını ifade etmektedir. Alayazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görölmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres genellikle birlikte görölen, birbirini tetikleyen ve sürdüren psikolojik rahatsızlıklar olarak değeriendirilmektedir. Bireyin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların bireyde değersizlik, suçluluk, yetersizlik gibi duygulara neden olabilmektedir. Bu tür duyguların ise boyun eğici davranışların oluşumuna zemin hazırlayacağı düşünölmektedir.

5.2. Sonuç

1. Bu araştırmada genç yetişkinlerde sevgi bağımlılığı puanlarının erkek genç yetişkin bireylerde kadın genç yetişkin bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
2. Bu araştırmada genç yetişkinlerde sevgi bağımlılığı puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
3. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı puanlarının romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
4. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerde sevgi bağımlılığı puanlarının romantik ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
5. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin depresyon ve anksiyete puanları ile sevgi bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.
6. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin stres ve boyun eğici davranışlar puanları ile sevgi bağımlılığı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

7. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin depresyon puanları ile anksiyete ve stres puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki; boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

8. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin anksiyete puanları ile stres arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

9. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin anksiyete puanları ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

10. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin stres puanları ile boyun eğici davranışlar puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

11. Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin stres puanlarının sevgi bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve boyun eğici davranışların ise sevgi bağımlılığını anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur.

5.3. neriler

Bu bölümde ileriki araştırmalara dönük ve uygulamaya dönük önerilere yer verilmektedir.

5.3.1. İleri Araştırmalara Dönük neriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubunu genç yetişkin bireyler oluşmaktadır. İleriki çalışmalarda beliren yetişkin, orta yetişkin ve ileri yetişkin birey çalışma grupları üzerinde sevgi bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiler incelenebilir.

2. Bu araştırmada kadın genç yetişkin bireyler erken genç yetişkin bireylerden sayı olarak daha fazladır. İleriki çalışmalarda erkek genç yetişkin bireylerin sayısının artırılarak sevgi bağımlılığı davranışının cinsiyet üzerindeki etkisini incelenebilir.

3. Sevgi bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. İleriki çalışmalarda sevgi bağımlılığına etki eden faktörlerin ortaya çıkartılabilmesi için bağlanma stilleri, kişilik özellikleri gibi farklı değişkenlerle ilişkilerin incelendiği çalışmalar gerçekleştirilebilir.

4. Bu çalışmada nicel araştırma deseni kullanılmıştır. İleriki çalışmalarda derinlemesine bilgi edinebilmek için nitel araştırma deseni kullanılarak çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca elde edilen sonuçlar arasında neden-sonuç ilişkisi kurabilmesi için deneysel araştırma deseni kullanılarak çalışmalar gerçekleştirilebilir.

5.3.2. Uygulamaya Dönük Öneriler

1. Sevgi bağımlılığına neden olan risk faktörlerinin belirlenerek romantik ilişkisi olan bireylerde bu risk faktörlerinin oluşmaması için psikoeğitim programları düzenlenebilir.

2. Romantik ilişkisi olan bireylere sağlıklı romantik ilişkiler geliştirebilmelerini sağlamak amacıyla sevgi bağımlılığına yönelik psikolojik danışma ve psikoeğitim programları uygulanabilir.



KAYNAKLAR

- Acevedo, B. P., ve Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>
- Adler, A. (2015). İnsan doğasını anlamak. (Çev. D. Başkaya). 25. Baskı Atlantis Yayınevi.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34(152), 138-147.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177. doi:10.18863/pgy.12690
- Allan, S., ve Gilbert, P. (1997). Submissive behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 36(4), 467-488. Doi: 10.1111/j.2044-8260.1997.tb01255.x
- Allan, S., ve Gilbert, P. (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 551-565. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00057-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00057-5)
- Alıcı, E., ve Cenkseven-Önder, F. (2016). Kaygı bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerde sosyal beceri ve benlik saygısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 381-389.
- Amerikan Psikiyatri Birliği [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5 (Fifth)*. American Psychiatry Association.
- Amerikan Psychological Association (2018). APA dictionary of psychology. <https://dictionary.apa.org/stress>
- American Psychiatric Association (2024). <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Andreassen, C. S. (2013). Workaholism: An overview and current status of the research. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 1-11. Doi: 10.1556/JBA.2.2013.017
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T., ve Aboujaoude, E. (2015). The bergen shopping addiction scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, 6, Makale 1374, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01374>
- Anlı, G. (2018). Ortaokul öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(3), 1013-1035.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapi. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 5(1), 37-40.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.

- Aslan, M., ve Ağiroğlu-Bakır, A. (2018). Sınıf öğretmenlerinin yaşadıkları örgütsel stres kaynakları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 7(4), 349-365. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.430748>
- Atkinson, R., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (Çev. Y. Alogan). Arkadaş Yayınevi.
- Atıcı, A. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordanması* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Aydın, B. (2003) Genç yetişkinlik. (Ed. B. Aydın). *Gelişim psikolojisi* içinde (2. Baskı). Ankara: SFN Televizyon-Tasarım, Yayıncılık.
- Aydın, İ. (2020). *İş yaşamında stres* (5.Baskı). Pegem Akademi. Doi: 10.1452/9789756802113
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z., ve Bal, Y. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 46-51.
- Bajaj, B., Robins, R. W., ve Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25–45). The Guilford Press.
- Başoğlu, C., ve Buldukoğlu, K. (2015). Depresif Bozukluklarda Psikososyal Girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1-15. doi: 10.5455/cap.20140426072955
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *Am J Psychiatry*, 165, 969–977.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete bozukluklar ve fobiler*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (2. Baskı) (Çev. Ed. M. Şahin). Nobel Akademi.
- Berber-Çelik, Ç., ve Odacı, H. (2012). The effect of experience of childhood abuse among university students on self-perception and submissive behavior. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 200-204. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.09.017>
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., ve Scheringer, M. (2020). Eustress and distress: Neither good nor bad, but rather the same? *Bioessays*, 42(7), 1-5. doi: 10.1002/bies.201900238
- Bisagno, V., ve Cadet, J. L. (2014). Stress, sex, and addiction: Potential roles of corticotropin-releasing factor, oxytocin, and arginine-vasopressin. *Behavioural Pharmacology*, 25(5-6), 445-457. Doi: 10.1097/FBP.0000000000000049

- Black, D. W., Shaw, M., McCormick, B., Bayless, J. D., ve Allen, J. (2012). Neuropsychological performance, impulsivity, ADHD symptoms, and novelty seeking in compulsive buying disorder. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 581-587. Doi: 10.1016/j.psychres.2012.06.003
- Blackburn, I. M. (1996). *Depresyon ve başa çıkma yolları* (2.Baskı) (N. H. Şahin ve R. N. Rugancı, Çev.). Remzi Kitabevi.
- Borrello, L., Antonelli, P., Salvatori, G., ve Dèttore, D. (2023). The relationship between love addiction and sex addiction and the influence of social support: An exploratory empirical research. *Sexual Health and Compulsivity*, 30(2), 176–196. <https://doi.org/10.1080/26929953.2023.2185715>
- Boyapati, L., ve Wang, H. L. (2007). The role of stress in periodontal disease and wound healing. *Periodontology* 2000, 44(1), 195–210. doi:10.1111/j.1600-0757.2007.00211.x
- Brabender, V., ve Fallon, A. (2009). Group development in practice. Washington: American Psychological Association.
- Brakemeier, E. L., ve Frase, L. (2012). Interpersonal psychotherapy (IPT) in major depressive disorder. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 262(2), 117-121. DOI 10.1007/s00406-012-0357-0
- Bradshaw, R. (1991). Stress management for teachers: A practical approach. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 65(1), 43-47. <http://dx.doi.org/10.1080/00098655.1991.10114158>
- Burkett, J. P., ve Young, L. J. (2012). The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction. *Psychopharmacology (Berl)*, 224(1), 1-26. Doi: 10.1007/s00213-012-2794-x
- Burunat, E. (2019). Love is a physiological motivation (like hunger, thirst, sleep or sex). *Medical Hypotheses*, 129(2), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2019.05.011>
- Bülbül, Ö. (2022). *Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ilişki doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carone, N., Muzi, L., Benzi, I. M. A., Cacioppo, M., Parolin, L. A. L., Santona, A. M. R., ve Fontana, A. (2024). The influence of childhood emotional abuse and neglect on love addiction: The indirect effect of vulnerable narcissism among female and male emerging adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 00(0), 1-29. DOI: 10.1177/08862605241285879
- Catarino, F., Gilbert, P., Mcewan, K., ve Baião, R. (2014). Compassion motivations: distinguishing submissive compassion from genuine compassion and its association with shame, submissive behavior, depression, anxiety and stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 399-412. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.5.399>

- Cavalli, R. G., Consortium, I., Tacchino, C., ve Velotti, P. (2025). Understanding psychological and psychopathological facets in love addiction: preliminary result. *Sexual Health & Compulsivity*, 32(1), 1-24. <https://doi.org/10.1080/26929953.2024.2392202>
- Cengiz, S., ve Peker, A. (2023). Deprem sonrası yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18). 652-668. <https://doi.org/10.37679/trta.1277689>
- Chan, H. W. Q., ve Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827-841. <https://org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Chavez, S. M. (2010). *An attachment-oriented psychodynamic therapy manuel for the treatment of love addiction*. The Chicago School of Professionel Psychology.
- Clark, M., ve Calleja, K. (2008). Shopping addiction: A preliminary investigation among Maltese university students. *Addiction Research and Theory*, 16 (6), 633-649. <http://dx.doi.org/10.1080/16066350801890050>
- Cleophas, T. J., ve Zwinderman, A. H. (2015). SPSS for Starters and 2nd Levelers.
- Connan, F., Troop, N., Landau, S., Campbell, I. C., ve Treasure, J. (2007). Poor social comparison and the tendency to submissive behavior in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 733-739. Doi: 10.1002/eat
- Costa, S., Barberis, N., Griffiths, M. D., Benedetto, L., ve Ingrassia, M. (2019). The love addiction inventory: preliminary findings of the development process and psychometric characteristics. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 651-668. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00097-y>
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları* (26.Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çaplı, M., ve Çelikay Söyler, H. (2024). Boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygının karşılaştırılması. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(1): 55-73. DOI:10.26677/TR1010.2024.1363
- Çelik, E. ve Karaaziz, M. (2024). Majör depresif bozukluk Ve BDT terapisi üzerine derleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar ve Ulusal Eğitim Dergisi*, 8(7), 45-58. Doi: <http://dx.doi.org/10.29228/isorej.77919>
- Çetinkaya, Y. (2006). *Kanser hastalarına bakım verenlerde stres, stres yaratan durumlar ve etkilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Çiftçi, H., Yıldız, E., ve Mercanlıgil, S. M. (2008). Depresyon ve beslenme tedavisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(3), 369-377.
- Çolakkadıoğlu, O., Yavuz, Ç. B., ve Yurtseveroğlu, E. (2023). Bağımlılığın Bileşenleri Modeli ile aşk bağımlılığına bakış, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 14(53), 1239- 1256. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3357>

- Deluty, R. H. (1985). Consistency of assertive, aggressive, and submissive behavior for children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(4), 1054-1065.
- Demir, V., ve Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(18), 311-344. <https://doi.org/10.12984/eggefd.280267>
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozuklukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24-36. <https://doi.org/10.12984/eggefd.280267>
- Denis, D. J. (2019). *SPSS data analysis for univariate, bivariate and multivariate statistic*. John Wiley & Sons.
- Dineen, J., ve Dinc, J. (2024). Love addiction: Trait impulsivity, emotional dysregulation and attachment style. *The European Journal of Psychiatry*, 38(3), <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100255>
- Dinler, B. (2024). *Ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırmaları ile depresyon, anksiyete, stres ilişkisinin incelenmesi: Bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Doğan, O., Gülmez, H., Ketenoğlu, C., Kılıçkap, Z., Özbek, H., ve Akyüz, G. (1995). *Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi*. Sivas Dilek Matbaası.
- Doğan, T. (2022). Stres, başa çıkma ve sağlık. Ş. Işık (Ed.), *Psikolojiye giriş* içinde (5.Baskı, 415-439). Pegem Akademi.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A. F., Sciara, S., Iafrate, R., ve Pantaleo, G. (2018). The paradoxical influence of stress on the intensity of romantic feelings towards the partner. *Interpersona*, 12(2), 215-231. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v12i2.310>
- Dou, G., ve Feng, B. (2025). Social anxiety and smartphone addiction among college students: The mediating role of depressive symptoms. *Current Psychology: A Journal of Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 44(2), 882-893. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07309-w>
- Durgun, T. N. (2022). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine maruz kalıp kalmama durumlarına göre benlik saygı ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., ve 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/10.1353/ppp.2017.0011>
- Efili, E., ve Çetin-Özden, E. (2015). Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stress düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(5), 458-476.

- Eisenman, R., Dantzker, M. L., ve Ellis, L. (2010). Self ratings of dependency/addiction regarding drugs, sex, love, and food: Male and female college students. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 11(3), 115-127. <https://doi.org/10.1080/10720160490521219>
- Ercan, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin demografik değişkenler ve ana babaya bağlanma ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-37.
- Erdoğan, D. (2016). *Lise öğrencilerinin boyun eğici davranışlarında değresyon ve dürtüsellik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37. <http://efdergi.yyu.edu.tr>
- Eskridge, D. H., ve Coker, D. R. (1985). Teacher stress: Symptoms, causes, and management techniques. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 58(9), 387-390. <http://dx.doi.org/10.1080/00098655.1985.11674153>
- Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*, 14, 463-476.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., ve Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.
- Feder, Y., Nesher, E., Ogran, A., Kreinin, A., Malatynska, E., Yadid, G., ve Pinhasov, A. (2010). Selective breeding for dominant and submissive behavior in Sabra mice. *Journal of Affective Disorders*, 126(1-2), 214-222. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.018>
- Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 19(5), 545-553. Doi: 10.1016/0306-4603(94)90010-8
- Fisher, S. (2006). Broken hearts: The Nature and risks of romantic rejection. A. C. Crouter ve A. Booth (Ed), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* içinde (3-28). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., ve 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(687), 1-10. Doi: 10.3389/fpsyg.2016.00687
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>

- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L., ve Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: Carving addiction at a new joint?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1187(1), 294-315. Doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x
- Gable, S. L., ve Impett, E. A. (2012). Approach and avoidance motives and close relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 95–108, Doi: 10.1111/j.1751-9004.2011.00405.x
- Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur). İmge Kitabevi.
- Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., ve Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*, 225, 761-766. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.020>
- Ge, J., Liu, Y., Cao, W., ve Zhou, S. (2023). The relationship between anxiety and depression with smartphone addiction among college students: The mediating effect of executive dysfunction. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.10.33304>
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Giacobbe, C., Maggi, G., Borrello, L., Barone, A., Mastromarino, C., Antonelli, P., ve Santangelo, G. (2024). Psychological and cognitive complaints in individuals with love addiction. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100785>
- Gibbons, C. (2012). Stress, positive psychology and the national student survey. *Psychology Teaching Review*, 18(2), 22-30.
- Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. Routledge.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174–189.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *The Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 723-751. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70260-4](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70260-4)
- Gilbert, P., ve Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 295-306. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1994.tb01125.x>

- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campey, F., ve Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: development of a newscale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10(2), 108–115. <https://doi.org/10.1002/cpp.359>
- Gilbert, P., Pehl, J., ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67(1), 23-26. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1994.tb01768.x>
- Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M., ve Galea, S. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults. *Journal of Psychiatric Research Volume*, 130, 441-446. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.014>
- Gori, A., Russo, S., ve Topino, E. (2023). Love addiction, adult attachment patterns and self-esteem: testing for mediation using path analysis. *Journal of Personalized Medicine*, 13(2), 1-11. <https://doi.org/10.3390/jpm13020247>
- Gökbulut, B., ve Bilen, H. (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 66-75. DOI: 10.5961/higheredusci.1326038
- Gökçen, G., Traş, Z., ve Yakıcı, H. B. (2025). Sevgi bağımlılığı, travma sonrası bilişler ve ruminasyon arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 26(4), 410-420. Doi: 10.51982/bagimli.1652094
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. Doi: 10.3109/00952990.2010.491884
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., ve Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Grinde, B. (2024). The evolution of human social behavior. *Encyclopedia*, 4, 430-443. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4010029>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <http://dx.doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., Pontes, H. M., ve Kuss, D. J. (2016). Online addictions: Conceptualizations, debates, and controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 151–164. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0101>
- Guan, C., Wang, J., Zhang, L., Xu, Z., Zhang, Y., ve Jiang, B. (2025). A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychology*, 13(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02605-3>
- Gunnar, M., ve Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *The Annual Review of Psychology*, 58, 145-173. Doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085605

- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5.Baskı). Seçkin Yayınları.
- Gürdağlı, C. (2024). *Yetişkinlerin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Toros Üniversitesi.
- Güven, S. (2016). Stres ve stresle başa çıkma. B. Güven (Ed.), *Etkili iletişim içinde* (2.Baskı, 130-141). Pegem Akademi.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., ve Sarstedt, M. (2021). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Sage publications.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Havighurst, R., J. (1972). *Development task and education*, 3rd Ed. New York: McKay.
- Hearne, B. N. (2023). Romantic relationships and depressive symptoms among young women. *The Sociological Quarterly*, 64 (2), 227-249. <https://doi.org/10.1080/00380253.2022.2076630>
- Hegbe, K. G., Réveillère, C., ve Barrault, S. (2021). Sexual addiction and associated factors: The role of emotion dysregulation, impulsivity, anxiety and depression. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 47(8), 785-803. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.1952361>
- Helvacı-Çelik, F., ve Hocaoglu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Hunter, M. S., Nitschke, C., ve Hogan, L. (1981). A scale to measure love addiction. *Psychological Reports*, 48(2), 582. <https://doi.org/10.2466/pr0.1981.48.2.582>
- Işık, Ş. (2019). Yaşam boyu gelişim. H. Bacanlı ve Ş. Işık (Ed.), *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi içinde* (5.Baskı, 4-29). Pegem Akademi. Doi: 10.14527/9786052415023
- Jankowiak, W. R., ve Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31(2), 149-155. <http://www.jstor.org/stable/3773618>
- Jeong, Y., ve Jung, M. J. (2016). Application and interpretation of hierarchical multiple regression. *Orthopaedic Nursing*, 35(5), 338-341. <https://doi.org/10.1097/NOR.0000000000000279>
- Kabasakal, K. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Kara, H., Uzgören, N., ve Uzgören E. (2013). Yöneticilerde boyun eğici davranışların kökenleri üzerine bir araştırma. *International Journal of Social Science*, 6(3), 263-284. Doi: 10.9761/JASSS699
- Karakaya, İ. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğren (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (4.baskı). Anı Yayıncılık.

- Kaya, M., Güneş, G., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2004). Tıp fakültesi öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5-10.
- Kaygısız, F., ve Traş, Z. (2019). A review on adolescents' resilience in terms of submissive behaviors and self-compassion. *Research On Education and Psychology*, 3(2), 127-141.
- Kavaklı, M., ve Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175-184.
- Keller, M. B. (2003). The lifelong course of social anxiety disorder: A clinical perspective. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 85-94. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.6.x>
- Kessler, R., ve Walters, E. (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. *Depression Anxiety*, 7(1), 3-14. doi:[10.1002/\(sici\)1520-6394\(1998\)7:1<3::aid-da2>3.0.co;2-f](https://doi.org/10.1002/(sici)1520-6394(1998)7:1<3::aid-da2>3.0.co;2-f)
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., ve Walters, E. E (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6), 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593.
- Karim, R., ve Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17. <http://dx.doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U., ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4), 344-351. Doi: 10.4274/Npa.y6522
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar, sosyal destek* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Koç, M., Bayraktar, B., ve Çolak, S. (2010). Üniversite öğrencilerinde boyun eğici davranışların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 1 (28), 257-280.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., ve Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 284, 1-19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., ve Neale, J. M. (2019). *Anormal Psikoloji* (Çev. M. Şahin). Nobel Akademi.
- Kumcağız, H., Orak, S., ve Şahin, C. (2018). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismarı yordamada algılanan anne baba tutumları ve boyun eğici davranışlar. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 389-399.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22. <https://doi.org/10.1146/annirev.ps.44.020193.000245>

- Lee, C. Y. S., Goldstein, S. E., ve Dik, B. J. (2018). The relational context of social support in young adults: Links with stress and well-being. *Journal of Adult Development*, 25, 25-36. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9271-z>
- Lee, J. W., Shin, W. K., ve Kim, Y. (2020). Impact of sex and marital status on the prevalence of perceived depression in association with food insecurity. *Plos One*, 15(6), 1-11. Doi: 10.1371/journal.pone.0234105
- Le-Fevre, M., Matheny J., ve Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726-744. <https://doi.org/10.1108/02683940310502412>
- Levin, J. D. (2013). Living with chronic depression: A rehabilitation approach. Erişim tarihi: 10 Aralık 2024 https://anyflip-com.translate.goog/hrcvt/dlxn/basic/51-99?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=sc
- Levinson, D. J. (1978). *Seasons of man's life*. New York, Knopf.
- Levinson, D. J. (1996). *The seasons of a womens life*. New York, Knopf.
- Li, X., Deng, S., Li, L., ve Jiang, Y. (2019). Outlier detection based on robust hahalanobis distance and its application. *Open Journal of Statistics*, 9(1), 15-26. Doi: 10.4236/ojs.2019.91002
- Liverano, A., Aceti, T., ve Giacometto, R. (2023). Love addiction: From attachment theory to affective dependency. A transactional analysis perspective and treatment protocol. *Transactional Analysis Journal*, 53(4), 357-379. <https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2251846>
- Maglia, M. G., Lanzafame, I., Quattropiani, M. C., ve Caponnetto, P. (2023). Love addiction-current diagnostic and therapeutic paradigms in clinical psychology. *Health Psychology Research*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.52965/001c.70218>
- Maggi, G., Mastromarino, C., Giacobbe, C., Antonelli, P., Borrello, L., Barone, A., ve Santangelo, G. (2025). Love addiction symptoms and subjective cognitive complaints: The mediator role of depression and anxiety and the impact of social media use. *Behavioural Brain Research*, 16, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2025.115621>
- Mangialavori S., ve Cacioppo M., (2020). Love addiction, Attachment styles, Parental styles, Parental Bonding during Childhood and adolescence and couple's quality which relationship?. *LIRPA-International Journal*, 4 4(1), 169-177. doi.medra.org: 10.48237/LIJ_031
- Mathews, C. O. (1977). A review of behavioral theories of depression and a self-regulation model for depression. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice Volume*, 14(1), 79-86. doi:10.1037/h0087496
- Mete, L. (2000). *Depresyon: Hüzünden melankoliye*. İletişim Yayınları: İstanbul.
- Morgan, T. A., ve Clark, L. A. (2010). Passive-submissive and active-emotional trait dependency: Evidence for a two-factor model. *Journal of Personality*, 78(4), 1325-1352.

- Mucchetti, E. A. (1999). *The prevalence of love addiction among undergraduates at texas a&m-kings ville*. University of Texas-El Paso.
- Murdock, N. L. (2018). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla. F. Akkoyun (Çev. Ed.). *Bilişsel terapi içinde* (314-350). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nikel, T. (2020). Submissiveness, assertiveness and aggressiveness in school-age children: The role of self-efficacy and the Big Five. *Children and Youth Services Review*, 110, 104746. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104746>
- Novak, J. R., Sandberg, J. G., ve Davis, S. Y. (2016). The role of attachment behaviors in the link between relationship satisfaction and depression in clinical practice. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 352-363. <https://doi.org/10.1111/jmft.12201>
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile duygusal zeka, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., ve Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 19-27. [http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327\(01\)00408-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327(01)00408-6)
- Odacı, H., ve Çikrikci, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61. <http://dx.doi.org/10.15805/addictia.2017.4.1.0020>
- Olchanski, N., McInnis M., Halseth, M., Cyr, P. L., Bockstedt, L., Goss, T. F., ve Howland, R. H. (2013). The economic burden of treatment-resistant depression. *Clinical Therapeutics*, 35(4), 512-522.
- Ordu, F. (2019). Benlik saygısıyla boyun eğme davranışı arasındaki ilişkide denetim odağının aracı rolü. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 9(2), 317-330. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.554097>
- Önel, S. N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Özdemir, N., Kocamer-Şahin, Ş., Elboğa, G., ve Altındağ, A. (2020). Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel çarpıtmaların tedaviye uyuma etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 380-386. doi: 10.5455/apd.69647
- Öztekin, S., Aydın, O., ve Aydemir, Ö. (2017). DSM-5 Özgöl fobi şiddet ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 31-37. doi: 10.5455/apd.240709
- Pan, L., Li, L., Peng, H., Fan, L., Liao, J., Wang, M., Tan, A., ve Zhang, Y. (2022). Association of depressive symptoms with marital status among the middle-aged and elderly in Rural China—Serial mediating effects of sleep time, pain and life satisfaction. *Journal of Affective Disorders*, 303, 52–57.

- Pössel, P., ve Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 224-240.
- Rapee, R. M., ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behav. Res. Ther.*, 35(8), 741-756. Doi: 10.1016/s0005-7967(97)00022-3
- Rathnayake, S., ve Ekanayaka, J. (2016). Depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students in a public university in Sri Lanka. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 1020-1032.
- Redcay, A., ve Simonetti, C. (2018). Criteria for love and relationship addiction: distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 25(1), 80-95. <https://doi.org/10.1080/10720162.2017.1403984>
- Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L., ve Benyamina, A. (2010). Is love passion addictive disorder?. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 261-267. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.495183>
- Roberts, T. W., ve Roberts, K. A. (2019). Romantic love redoux: Rethinking romantic love and drug addiction. *Open Science Journal of Psychology*, 6(3), 29-36.
- Rogier, G., Marzio, F. D., Presicci, C., Cavalli, R. G., ve Velotti, P. (2024). Love addiction and sexual satisfaction within the attachment perspective: an empirical contribution. *Psychology & Sexuality*, 15(4), 1-16. <https://doi.org/10.1080/19419899.2024.2334412>
- Salani, A., Antonelli, P., Salvatori, G., Gritti, M. C., Bisciglia, R., Mascherini, F., ve Dèttore, D. (2022). Love addiction, emotional dysregulation and attachment bonds: A quantitative study of 344 females. *Sexual Health & Compulsivity*, 29(3-4), 127-148. <https://doi.org/10.1080/26929953.2022.2110546>
- Sanches, M., ve John, V. P. (2018). Treatment of love addiction: Current status and perspectives. *The European Journal of Psychiatry*, 33(1), 38-44. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2018.07.002>
- Sarı, T. (2005). *İlköğretim öğretmenlerinin öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen etkenlere ilişkin algıları (Denizli ili örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. Doi: 10.5455/JCBPR.274847
- Sharma, P. K., ve Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 186, 111363. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111363>
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., ve Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668-672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1392. Doi: 10.1136/bmj.1.4667.1383

- Selye, H. (1965). The stress of life new focal point for understanding accidents. *Nursing Forum*, 4(1), 28-38. Doi: 10.1111/j.1744-6198.1965.tb01011.x
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699. <https://www.jstor.org/stable/27844072>
- Simpson, J. A., Campbell, B., ve Berscheid, E. (1986). The association between romantic love and marriage: Kephart (1967) twice revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(3), 363-372. <https://doi.org/10.1177/0146167286123011>
- Sirvent-Ruiz, C. M., Moral-Jiménez, M. de la V., Herrero, J., Miranda-Rovés, M., ve Rodríguez-Díaz, F. J. (2022). Concept of Affective Dependence and Validation of an Affective Dependence Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3875-3888. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S385807>
- Song, Y. J., ve Ha, M. S. (2020). Validation study of the Korean-Love Addiction Questionnaire-Short Form (K-LAQ-SF). *Korean Journal of Culture and Social Issues*, 26(4), 501-524. <https://doi.org/10.20406/kjcs.2020.11.26.4.501>
- Sophia, E. C., Tavares, H., Berti, M. P., Pereira, A. P., Lorena, A., Mello, C., Gorenstein, C., ve Zilberman M. (2009). *Pathological love: Impulsivity, personality, and romantic relationship*, 14(5), 268-274. <https://doi.org/10.1017/S1092852900025438>
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2019). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7.baskı). Anı Yayıncılık.
- Spijker, J., De Graaf, R., Bijl, R. V., Beekman, A. T.F., Ormel, J., ve Nolen, W. A. (2004). Determinants of persistence of major depressive episodes in the general population. Results from the Netherlands mental health survey and incidence study (NEMESIS). *Journal of Affective Disorders*, 81, 231 - 240.
- Sturman, E. D. (2011). Involuntary subordination and its relation to personality, mood, and submissive behavior. *Psychological Assessment*, 23(1), 262-276. <https://doi.org/10.1037/a0021499>
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17, 31-45. DOI: 10.1080/10720161003604095
- Sünbül, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri ile narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sünbül, M., ve Traş, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri ile narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(2), 905-932. <https://doi.org/10.37217/tebd.1231223>
- Şahan-Yılmaz, B. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordayıcıları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43) 82-94.

- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H., ve Şahin, N. (1992). Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy. The World Congress of Cognitive Therapy.
- Şahin-Ekim, S. (2023). *Benlik saygısı ve sosyal kaygının boyun eğici davranışlar ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Şeleci, Z. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Şen, E. (2023). *Benlik saygısı, boyun eğici davranışlar, romantik ilişkilerde algılanan istismar ve ilişki doyumu* [Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Tahirović, S., Kapidžić, M., ve Kapidžić, A. (2018). Depression in patients with epilepsy. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(2), 896-909. <https://doi.org/10.21733/ibad.469494>
- Tamam, L., ve Demirkol, M. E. (2019). *Bütüncül tıp: Birinci basamakta ve aile hekimliğinde güncel tanı tedavi* (1.Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara.
- Tarı, N. (2022). Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2021). *Anksiyete bozuklukları klinik protokolü*. https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/40837/0/anksiyete-bozukluklari-klinik-protokolupdf.pdf?_tag1=27F18369F59203B99B30637E01EB497CEE5260D9
- Temel, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ve depresyon belirtileriyle arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Tezcan, A. E. (2012). *Depresyon* (2.Baskı). Elma Yayınevi:Ankara.
- Tilki, M. (2020). *A ve b kişilik tiplerine göre çalışanların performans algılarındaki farklılıkların analizi* [Yüksek Lisans Tezi]. Karabük Üniversitesi.
- Timmreck, T. C. (1990). Overcoming the loss of a love: preventing love addiction and promoting positive emotional health. *Psychological Reports*, 66(2), 515-528. doi: 10.2466/pr0.1990.66.2.515.
- Tolentino, J. C., ve Schmidt, S. L. (2018). DSM-5 Criteria and depression severity: Implications for clinical practice. *Frontiers in Psychiatry*, 9(450), 1-9. Doi: 10.3389/fpsy.2018.00450
- Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M., ve Yalçın-Öner, S. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34(4), 399-404. <http://dx.doi.org/10.7197/1305-0028.1279>
- Topçuğlu, V. (2022). Anksiyete bozuklukları. *İstanbul Kent University J Health Sciences*, 1(1), 38-40.

- Topino, E., Cacioppo, M., Dell'Amico, G., ve Gori, A. (2024). Risk factors for love addiction in a sample of young adult students: A multiple mediation model exploring the role of adult attachment, separation anxiety, and defense mechanisms. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1222. <https://doi.org/10.3390/bs14121222>
- Tutar, H. Öztürk-Başpınar, N., ve Güler, S. (2018). Benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Journal of social and Humanities Sciences Research*, 5(22), 1039-1052. <https://doi.org/10.26450/jshsr.477>
- Tümkiye, S., Aybek, B., ve Çelik, M. (2010). Yoksul ailelerden gelen ergenlerde psiko-sosyal bir olgu olarak umutsuzluk ve boyun eğici davranışların incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 970-984.
- Türkçapar, M. H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi: Depresyon* (4.Baskı). Epsilon Yayınevi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023). *Türkiye sağlık araştırması*. Erişim Tarihi: 22.04.2025. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>
- Tıraş, Z., ve Atış, Y. (2020). Investigation of the relationship between trait anger and anger expression and submissive behaviors in adolescents. *Advances in Education Sciences*, (2), 17-39. DOI 10.5281/zenodo.4008075
- Tıraş, Z., ve Gökçen, G. (2020). Academic procrastination and social anxiety as predictive variables internet addiction of adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35.
- Tıraş, Z., ve Yakıcı, H. B. (2023). Kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 316-324.
- Ulu-Botan, E., ve Yüksel, A. (2019). Mesleki eğitim merkezine devam eden gençlerin sağlık, sosyal, ekonomik durumları ve boyun eğici davranışlar açısından değerlendirilmesi. *Turk J Public Health*, 17(3), 238-248. doi: 10.20518/tjph.447490
- Uzbay, İ. T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 1, 5-13. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_5_50_5_13.pdf
- Weinstein, A., ve Szabo, A. (2023). Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 25(1), 1-13. Doi: 10.1080/19585969.2023.2164841
- World Health Organization [WHO]. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. World Health Organization.
- World Health Organization [WHO]. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>

- World Health Organization [WHO]. (2023a). *Depressive disorder (depression)*. Erişim tarihi: 22.04.2025 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- World Health Organization [WHO]. (2023b). Anxiety disorders. Erişim tarihi: 22.04.2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- World Health Organization [WHO]. (2024). Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/375767/9789240077263-eng.pdf>
- Yakıcı, H. B., ve Traş, Z. (2024, 11-13 Temmuz). *Sevgi bağımlılığının çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Bildiri Özet Metin]. X. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, Kosova. https://turkcess.net/wp-content/uploads/2024/07/Turkcess_2024_bildiri_ozetleri.pdf
- Yalvaç, H. D. (2012). Depresyonun epidemiyolojisi. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 5(2), 7-13.
- Yavuz, F. (2019). *Kişilik inançlarının ve depresif belirtilerin evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Yavuzer, H. (2004). *Çocuk eğitimi el kitabı*. Remzi Kitabevi.
- Yazgan-İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları* (13. Baskı). Ankara: Pegem.
- Yıldırım, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin aşk stilleri ile evlilik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Yıldız, N. G., Aydın, K., Aydın, H. Z., Phiri, Y. V. A., ve Yıldız, H. (2024). Türkiye’de depresyonun yaygınlığı ile ilişkili faktörler: Nüfusa dayalı bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 35(3), 167–177. Doi: 10.5080/u27179
- Yıldız, S., ve Karaaziz, M. (2024). Özgül fobide bdt terapisi üzerine sistematik bir derleme. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(35), 684-701. DOI:10.52096/usbd.8.35.34
- Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246. Doi: 10.1007/s10879-009-9120-x
- Yurtseveroğlu, E. (2024). *Romantik ilişkilerdeki aşk bağımlılığı ve yetişkinlerin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi.
- Zaffar, W., ve Arshad, T. (2020). The relationship between social comparison and submissive behaviors in people with social anxiety: Paranoid social cognition as the mediator. *PsyCh Journal*, 9(5), 716–725. <https://doi.org/10.1002/pchj.352>
- Zimmerman, J., Morrison, A. S., ve Heimberg, R. G. (2015). Social anxiety, submissiveness, and shame in men and women: A moderated mediation analysis. *British Journal Clinical Psychology*, 54(1), 1-15. <https://doi.org/10.1111/bjc.12057>

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :15/03/2024 Toplantı Sayısı: 06 Karar No :2024/250
Araştırmanın Başlığı	Genç Yetişkinlerde Sevgi Bağımlılığı ile Depresyon Anksiyete Stres ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
Yardımcı Araştırmacı	Şeyma ERTÜRK Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	18558 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

15/03/2024


Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan

Ek 2: Sevgi Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bulunan maddelere ne sıklıkta katıldığınızı işaretleyiniz. Lütfen her bir ifadeyi işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen hemen her zaman
1.Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir an önce buluşmak isterim.					
6. Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir arada olmadığımnda endişeli hissedirim.					
12. Kendimi rahatlamış hissetmek için eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle beraber daha sık vakit geçirmek isterim.					
18. Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle herhangi bir sebepten dolayı buluşma süresini azaltmayı istemem.					
24. Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir arada daha fazla vakit geçirebilmek için dersimi/işimi ihmal edebilirim.					

Ek 3: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS 21) Örnek Maddeler

İfadeler	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana genellikle uygun	Bana tamamen uygun
1. Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim.				
4. Panik haline yakın olduğumu hissettim.				
7. Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)				
9. Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım.				
11. Hayatın değersiz olduğunu hissettim.				
14. Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.				
15. Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.				
18. Alınan olduğumu hissettim.				
21. Kışkırtılmakta olduğumu hissettim.				

Ek 4: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda insanların sosyal ortamlardayken yaptıkları bazı davranışlar ve yaşadıkları bazı duygular verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyun ve böyle bir davranışın sizin için ne kadar geçerli olduğunu yandaki çizelgede işaretleyin.	Hiç yapmam	Çok ender yaparım	Bazen yaparım	Sıklıkla yaparım	Her zaman yaparım
1.Bir konuda benim hatam olmasa da hatalı olduğum söyleniyorsa tatsızlık çıkmasın diye sesimi çıkarmam.					
4.Başkalarının beni eleştirmesine ve aşağılamasına izin verir, kendimi savunmam.					
9.Arkadaşlarıma kızdığım zaman bu kızgınlığımı onlara söylemem.					
14.Arkadaş toplantılarında konuyu açan kişi hiçbir zaman ben olmam.					
16.Birinin bir teklifini geri çevirirken mutlaka hastalık gibi önemli bir bahane bulmaya çalışırım.					

Ek 5: Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:
Cinsiyetiniz: K () E ()
Romantik ilişki türünüz: Romantik ilişkim yok () Flört/Sevgili () Nişanlı () Evli ()
Romantik ilişki süreniz: Romantik ilişkim yok () 6 aydan az () 6 ay- 1 yıl () 1 yıldan fazla- 2 yıl () 2 yıldan fazla- 5 yıl () 5 yıl ve üzeri ()
Eğitim düzeyiniz: İlköğretim () Lise () Lisans () Lisansüstü ()



Ek 6: Sevgi Bağımlılığı Ölçeği İzin Maili



ben 17 May 2024

alıcı: ZELİHA ✓



Sayın hocam,

Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeyma ERTÜRK. Danışmanım Prof. Dr. Zeliha TRAS danışmanlığında gerçekleştireceğim tezim için geliştirmiş olduğunuz “Sevgi Bağımlılığı Ölçeği”ni kullanmak istiyoruz. Ölçeğinizi kullanabilir miyiz hocam?

Saygılarımla...



ZELİHA TRAS 17 May 2024

alıcı: ben ✓



Sayın ŞEYMA ERTÜRK,
Ölçeği atıf göstermek koşuluyla kullanabilirsiniz.
Ölçek maddeleri, puanlaması ve değerlendirilmesine ilişkin bilgiler ekte yer almaktadır.
Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Zeliha Traş
Necmettin Erbakan Üniversitesi
A.K. Eğitim Fakültesi
PDR ABD

Ek 7: Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) Ölçeği İzin Maili



ben 5 Tem 2024

alıcı: hakansaricam v



Sayın hocam,

Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeyma ERTÜRK. Danışmanım Prof. Dr. Zeliha TRAŞ danışmanlığında gerçekleştireceğim tezim için geliştirmiş olduğunuz “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS 21)” nu kullanmak istiyoruz. Ölçeğinizi kullanabilir miyiz hocam?

Saygılarımla...



Hakan Sarıçam... 6 Tem 2024

alıcı: ben v



Şeyma Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsin.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.

Ek 8: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği İzin Maili



Gulsen T. 16 May 2024

alıcı: ben v



Merhaba Şeyma,

Boyuneğici Davranışlar Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim
Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940