

# Bipolar Bozukluğa Sahip Bireylerin Romantik İlişkilerinin İncelenmesi: Fenomonolojik Bir Çalışma

## *Investigation of Romantic Relationships of Individuals with Bipolar Disorder: A Phenomenological Study*

İD Kübra Nur Aslan<sup>(1)\*</sup>, İD Işıl Bilican<sup>(2)</sup>

<sup>(2)</sup>İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Türkiye

<sup>(1)</sup>kubraslann@gmail.com, <sup>(2)</sup>isil.bilican@medeniyet.edu.tr

Geliş Tarihi: 29 Mayıs 2024

Kabul Tarihi: 28 Haziran 2024

Yayın Tarihi: 30 Temmuz 2024

**Öz:** Bipolar bozukluğa sahip kişilerin romantik ilişkiyi nasıl deneyimlediklerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma, fenomenolojik desen üzerine yapılandırılmıştı ve nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde görüşme tekniği kullanılmıştır. Veriler tematik analiz ile incelenmiştir. İnceleme sırasında yorumlama ve çıkarımlarda bulunma yolları ile derinlemesine analiz yapılmıştır. Araştırma, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 23–38 yaş, 4'ü kadın, 2'si erkek, 2'si evli, 4'ü sevgililik döneminde olan toplamda 6 bipolar bozukluğa sahip birey ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Olguya ait beş tema bulunmuştur: Duygusal yakınlık ihtiyacının kesintiye uğraması, düzenli ilaç ve psikoterapinin sağaltıcı gücü, bir suçlu varsa o da "benim", duyarlı partnerin hastalık ve ilişki seyrine olumlu etkisi, dalgalı bir denizde hayatta kalmak. Duygu düzenleme güçlüğüne bağlı artan kaygı semptomları, depresif duygulara etki ettiği kadar duygusal yakınlığı sekteye uğratmaktadır. Duyarlı partner, düzenli ilaç kullanımı ve psikoterapi desteği ilişkinin ve hastalığın seyrini olumlu etkilemektedir. Kişilerin tartışma esnasında kendilerini suçlu görmeye meyilli oldukları sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bipolar Bozukluk, Romantik İlişki, Fenomonolojik Desen, Duygu Düzenleme, Öz-Anlayış

**Abstract:** *The study, aimed at understanding the experience of individuals with bipolar disorder in romantic relationships, employed a phenomenological design and utilized the interview technique within a qualitative research framework. Thematic analysis was used to examine the data. Through interpretation and inferences, a deep analysis was conducted. The research involved 6 individuals with bipolar disorder, aged 23–38, consisting of 4 women and 2 men, including 2 married and 4 in the dating phase, identified through purposeful sampling. Data was collected using a semi-structured interview form. Five themes emerged: Disruption of the need*

\* Sorumlu yazar: Kübra Nur Aslan, kubraslann@gmail.com

ORC-ID: K. N. Aslan 0009-0000-7794-5481, I. Bilican 0000-0003-4546-8304

*for emotional closeness, the therapeutic benefits of regular medication and psychotherapy, self-blame, the positive influence of a supportive partner, and coping with life's challenges. Challenges in emotion regulation and rising anxiety symptoms affect emotional intimacy and depression. A caring partner, along with regular medication and psychotherapy, positively impacts the relationship and disease course. Lastly, individuals tend to perceive themselves as guilty during conflicts.*

**Keywords:** *Bipolar Disorder, Romantic Relationship, Phenomenological Design, Emotion Regulation, Self-Compassion*

## 1. Giriş

Erikson'nun Psikososyal Gelişim (1979) evreleri çerçevesinde romantik ilişkiler ele alındığında, birey 20 ila 30 yaş aralığını kapsayan yakınlığa karşı yalıtılmışlık–yalnızlık evresine denk gelen ve yüksek önem taşıyan süre zarfında, üstlenmekle sorumlu olduğu birçok kişilerarası, mesleki ve sosyal ödevle karşı karşıya kalmaktadır (Erikson, 1979). Romantik ilişki de, genç yetişkinin bu dönemde içinden geçtiği ve içinde var olmaya çalıştığı, çok bileşeni olan ve nihai maksadının kişinin kendisini tanımaya hizmet etmesi olan bir olgudur. Neticede her birimiz bir ilişkinin sonucu olarak dünyaya geldik ve bir ilişkinin içine doğup, annemizin gözlerinde kendimizin kim olduğumu aramadık mı?

Bireyi ilişkisel bir varlık olarak ele aldığımız takdirde, duyumsadığı her acıyı ve yoksunluğu öyle ya da böyle dâhil olduğu bir ilişki sırasında kazanmıştır. Bebeğin annesi ile arzu ettiği ve ihtiyaç duyduğu ölçüde bağlantı kuramaması, varlığının yeryüzünde havada kalması manasına gelir. Bu ise ilerleyen yıllarda, yetişkinlik dönemi gelip çattığında kişinin partnerleri ve annesi ile kurduğu/kuramadığı ilişki dinamiğinin defalarca sahnelenmesine yol açabilir. Tekrarlanan yaşantılar ile kişi bağlanma örüntüsünün yarattığı ruhsal yaralanmayı hem kendisine hem de partnerine defalarca yaşatır. Umut edilen, bir başka kişi ile kurulan yakınlık esnasında almış olduğu yaraların iyileşmesi ve ihtiyaçlarının bu kez karşılanmasıdır (Hendrix, 1992).

Duyguları yaşama kapasitesine sahip her birey erken çocukluk döneminde ebeveynlerinin kasıtsız fakat yanlış müdahaleleri, içinde buldukları fiziksel, sosyal, coğrafi, ekonomik vs. şartlar nedeniyle bilinçsiz muameleleri yüzünden karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarla yetişkinliğe adım atar (Bowlby, 1958). Birçoğumuz bu ihtiyacın varlığından, gündelik yaşantıya etkilerinden, yakın ilişkilere yansımalarından bihaber yaşamaya devam ederiz. İçimizde yaşayan ve yakın ilişki esnasında yaralanan bu çocuk yine ancak yakın ilişki tesis edildiğinde iyileşme imkânı bulur (Hendrix ve Hunt, 2013). Tam da bu noktada romantik ilişkiler/evlilik hayatı çözümlenmesi gereken çocukluk

deneyimlerinin bir aktarımı olarak karşımıza çıkar. (Hendrix, 1996). Imago teorisinin öğretisine göre her birey çocukluk yaralarını saracak eşler arar (Hendrix, 2008). Kişiler, partnerlerini seçerken bir yandan ebeveynin örüntüsünü sürdürmekle birlikte diğer yandan çocuklukta yarım bırakılmış ihtiyaçlarını tamamlayacak eşi seçerler. Bu seçim vesilesi ile çocukluk yaraları yeniden açılacak ve temizlenip, iyi edilecektir. Eşler, yani ebeveynin yansımaları bilinçdışı düzeyde çocuklukta yarım bırakılan ihtiyaçları tamamlamak için seçilmişlerdir (Hendrix ve Hunt, 2001). "Bilinçaltındaki ihtiyacımız, bize ilk bakım sağlayan bireyleri hatırlatan kişiler tarafından canlılık ve bütünlük hissimizin iyileştirilmesidir." Romantik aşk, İmago teorisinin kurucusu Harville Hendrix'in deyimi ile doğanın anestezisidir (Imago Relationships International, 2015).

Aşk ilişkisi, hayatlarının benzer aşamalarında ruhsal olarak yaralanan iki bireyi birleştiren ve kişisel gelişimlerini devam ettirebilmeleri için onları onaran doğanın ilacıdır. Aynı zamanda bu eşler kişinin çocukluk yaralarını tıpkı anne ve babası gibi kanatacak kişiler olacaktır. "Çünkü âşık olmak bireyin kendi ebeveynindeki kişisel özelliklerin güçlü çekim gücüne kapılmaktır." Buraya kadar, her ferdin ilişkiler söz konusu olduğunda aşağı yukarı paylaştığı ortak deneyimden söz edildi. Bipolar bozukluğu olan bireylerin romantik ilişkilerinde karşılaştığı zorluklar, genellikle duygusal dalgalanmalar, ani öfke patlamaları, enerji düzeyindeki değişimler ve dürtüsel davranışlar gibi belirtilerle ilişkilidir (Granato Yoshimura ve Weber, 2024). BB'un genellikle 20'li yaşların başlarında kendisini göstermesi sebebi ile ilişki seçimi konusunu BB ile yaşayan kişi için katmanlı olarak zorlaştıracaktır. Bu yaş dönemi, tam da genç yetişkinin romantik ilişkilerle tanışmaya başladığı dönemdir (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Duygu durumunda oluşan dalgalanmalar kişinin kişilerarası ilişkilerini ve bu ilişkilerden edindiği deneyimlerin bir sonucu kendini algılama biçimini etkileyecektir (Akdemir, 2002). Bipolar bozukluğa sahip olan kişi bir yandan yetişkin olmanın gereklerine adapte olmaya ve kendisini bir yetişkin olarak önce aile, sonra toplum içinde var etmeye çalışır (Bebbington, 1995). Bir yandan da anlaşılması ve kabul etmesi güç ve toplum tarafından türlü sıfatlarla damgalanmaya müsait hastalığını tanımaya ve onunla yaşamaya çalışmaktadır (Angst, 2013).

Romantik ilişkiler kişilerin duygusal gelişiminde etkisi olan, kişiler arası ilişki türlerinden biridir (Sternberg, 1999). Bipolar bozukluk ise kişinin duygu, düşünce ve algısına tesir eden; mani, hipomani ve depresyon şeklinde adlandırılan tekrarlayıcı duygu durum epizotları ile karakterize, yaşam boyu süren ve işlevsellikte bozulma ile seyredilen psikiyatrik bir bozukluktur (American Psychiatric Association [APA], 2013). BB'ta, tanımlayıcı özellikleri sınıflandırma sistemlerince belirlenmiş duygu durum epizotlarının

yanı sıra bilişsel işlevler, kişilerarası, sosyal ve mesleki işlevsellik alanlarında da bozulma görülmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Romantik ilişkisi olan BB sahibi kişilerin ilişkiyi deneyimleme biçimleri ve dolayısıyla ilişkinin sağladığı haz veya acı BB'un doğasından etkilenmektedir (Sheets ve Miller, 2010). İstikrarlı ve doyum sağlayan bir romantik ilişkiye sahip olamamanın Erikson'nın ifade ettiği ve yetişkinlik dönemine tekabül eden yakınlığa karşı kendini yalıtma/yalnızlık aşamasında, BB hastalarının kendilerini yalıtılmalarına/yalnızlaşmalarına yol açabileceği düşünülmektedir (Dunkel ve Harbke, 2017). Bu sorunu ele alındığında BB'a sahip kişilerin romantik ilişki kalitelerinin iyileştirilmesine vesile olabilecek bilimsel çalışmanın önemine vurgu yapmak isteriz.

İlgili literatür incelendiğinde BB olan evli bireyler ile nicel çalışmalar yapıldığı görülmekle birlikte, bu çalışmanın odak noktasında olan BB'a sahip kişilerin ilişkilerini derinlemesine tanımak adına yapılmış nitel bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Araştırmacılar, BB'u olan bireylerin, eşlerinin ve evlilik ilişkilerinin nasıl etkilendiğini, hastalar ile partnerlerinin ilişki işlevselliğini etkileyen faktörleri, romantik ilişkilerdeki belirleyici unsurları, eşler arasındaki dinamikleri inceleyerek bu alandaki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamıştır (Granek ve ark., 2016; Sheets ve Miller, 2010; Peven ve Shulman, 1998). Güncel çalışma BB'a sahip bireylerin romantik ilişkilerini belirli bir teorik çerçeve kapsamında, tümünden gelim yöntemi ile değil, öznel deneyimler üzerinde yoğunlaşarak tüme varım yöntemi ile ele alarak, romantik ilişkilerinde ne yaşadıklarını ve nasıl deneyimlediklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde bu yöntem ve amaçla yapılmış yurt içi ve yurt dışı kaynaklara rastlanmamıştır.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

BB'a sahip kişilerin romantik ilişkiyi nasıl deneyimlediklerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen nitel aşama fenomenolojik desen üzerine yapılandırılmıştır. Fenomenolojide araştırmacı fark ettiği, gözlemediği fakat derinlemesine bir idrake sahip olmadığı olguları odağa alır. Fenomenoloji araştırmalarında veri kaynakları, araştırmanın odak noktası olan olguyu yaşayan ve bu olguyu yansıtabilecek bireylerdir (Creswell, 2017). Bu araştırmanın özelinde araştırmacının odak noktası olan olgu BB'u olan bireylerin romantik ilişkileridir. Fenomenolojik araştırmacılar, bireylerin ele alınan olguyu nasıl algıladıkları, nasıl tanımladıkları, bu olgu hakkında nasıl yargılara sahip oldukları, nasıl hatırladıkları, nasıl anlamlar yükledikleri ve olgu hakkında neler hissettikleri ile ilgilenirler (Patton, 2014). Bu çalışmada fenomenoloji türlerinden

betimleyici fenomenoloji kullanılmıştır. Burada amaç olguların yorumlanmadan betimlenmesi ve anlatılmasıdır. Kişilerin belirlenen fenomen çerçevesinde deneyimlerini betimlemesi ve bu deneyimlerin saf haliyle sunulması betimsel türün odaklandığı noktayı oluşturmaktadır.

Araştırmanın yöntemi sorulan soruların doğasına uygun biçimde seçilmiştir. Araştırmamız öznel deneyimleri başka bir ifade ile anlamları aydınlatmayı amaçlamıştır. Araştırma için seçilen sorular araştırma sorumuza uygun olmakla birlikte benimsenen desen ile de uyum içindedir. BB'a sahip bireylerin romantik ilişkilerini inceleyen araştırmada romantik ilişki olgusunun nasıl algılandığı ve nasıl deneyimlendiğine ilişkin 8 soru hazırlanmıştır.

## 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, yatan ve ayaktan tedavi edilmek üzere başvuran BB tanısı almış ve başka herhangi bir ek tanısı olmayan kişiler oluşturmaktadır. Bu araştırma, Türkiye'nin farklı illerinde 23–38 yaş aralığında, 4'ü kadın, 2'si erkek, 2'si evli, 4'ü sevgililik döneminde olan toplamda 6 bipolar bozukluğa sahip birey ile yürütülmüştür. Smith ve Osborn (2004) yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi ile çalışan araştırmacılar için 5 veya 6 kişilik örneklem sayısını önermektedir. Katılımcı bulmak amaçlı sosyal medya üzerinden ilan verilmiştir. Katılımcılar; BB tanısı almış ve çalışmaya katılmaya istekli, eş tanısı olmayan, en az 6 aydır devam eden romantik ilişkiye sahip ve sözel iletişim engeli (işitme ve konuşma) olmayan kişilerin gönüllülük esası ile araştırmacıya ulaşması üzerine seçilmiştir.

### 2.2.1. Çalışmaya Alınma Kriterleri

- Bipolar bozukluk tanısı almış koopere olan hastalar.
- İlaç tedavisi en az 1 yıldır devam eden hastalar.
- Hastanede yatarak ya da ayaktan tedavi için başvuran hastalar.
- Eş tanısı olmayan hastalar.
- En az 6 aydır devam eden romantik ilişkisi olan hastalar.
- Sözel iletişim engeli (işitme ve konuşma) olmayan hastalar.

## 2.3. Katılımcı Toplama Süreci

Araştırmanın katılımcı kriterleri, spesifik bir grubu işaret etmektedir. Kişilerin tanılı BB'a sahip olması, aynı zamanda eş tanısı olmaması, bunlarla birlikte farmakolojik tedavisinin en az 1 yıldır sürüyor olması ve en az 6 aylık romantik ilişkisi olması beklenmektedir. Araştırmada Türkiye'nin farklı şehirlerinden olabildiğince çok sayıda

kişiyeye ulaşabilme hedefi ile araştırmacı tarafından çalışma için çalışmayı anlatan bir poster tasarlanmıştır. Araştırmacının ve araştırmaya destek veren gönüllülerin sosyal medya hesaplarından belirli aralıklarla araştırma posterini paylaşmıştır. Bipolar Yaşam Derneği ile iletişime geçilmiş, çalışmanın duyurusunun yapılması talebinde bulunulmuştur. Alınan olumlu yanıt sonucunda, araştırma posterini 1 gün için instagram hikâyelerinde ilan edilmiştir. Süreç içinde tarafımıza müracaat olsa dahi, ölçütlerin sınındığı kısa telefon görüşmelerinde tüm başvurular olumsuz sonuçlanmıştır. En son katılımcı bulma teşebbüsü olarak, DISCORD ve Facebook gruplarına dâhil olunarak araştırma tanıtılmış ve poster paylaşmıştır. Çalışmanın sürecinin detaylandırıldığı bilgilendirilmiş onam formu, online Google Doküman olarak araştırmacı tarafından katılımcılara teker teker iletilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda “çalışmaya katılmayı kabul ediyorum” ve “çalışmaya katılmayı kabul etmiyorum” şeklinde iki seçenek yer almış, çalışmaya katılmayı kabul edip, isim bölümüne de ismini yazan herkes çalışmaya kabul edilmiştir.

#### 2.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları BB tanılı kişilerin romantik ilişkileri hakkında araştırmacı tarafından Loving Someone With Bipolar Disorder (Fast ve Preston, 2004) adlı kitabın ilgili bölümleri ışığında hazırlanmıştır. Aşağıdaki soruları içermektedir:

- BB’la yaşayan biri olarak, romantik ilişkilerini, aşk ilişkilerini, cinsel ilişkilerini, flörtlerini, duygusal yakınlığını nasıl deneyimliyorsun?
- BB’la yaşayan biri olarak, romantik ilişkileri, aşk ilişkisi, cinsel ilişki, flört ve duygusal yakınlıkta ne yaşıyorsun?
- BB ilişki içinde kendine karşı anlayışlı/şefkatli olmanı nasıl etkiliyor?
- BB, ilişki içinde kaygı düzeyini nasıl etkiliyor?
- BB, ilişki içinde depresif belirtilerini nasıl etkiliyor?
- BB, ilişki içinde duygularını düzenleme becerilerini nasıl etkiliyor?
- İlişkisini nasıl algılıyorsun/nasıl değerlendiriyorsun?
- Partnerinin sana karşı duyarlı olma düzeyini nasıl algılıyorsun?

#### 2.5. Geçerlilik ve Güvenilirlik

Bu araştırma süreci geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanmasına yönelik bir takım etkinlikleri içermektedir. Bu faaliyetler aşağıda sıralanmıştır:

- Araştırmanın yöntemi, süreci ve sonuçları açık ve kapsamlı bir şekilde belgelendi.
- Araştırmada derin araştırma ve inceleme (verilerin toplanması, analizi ve değerlendirilmesi) anlayışı benimsenmiştir.

- Verilerin toplanmasından analize ve sonuçların çıkarılmasına kadar birbiriyle bağlantılı ve tutarlı bir süreç izlendi.
- Çalışma grubu belirlenirken amaçlı örnekleme tekniği tercih edilmiştir.
- Araştırma verileri ve sonuçları doğrulama amacıyla katılımcılarla paylaşılmış, ilgili diğer araştırmacılara sunularak görüşler alınmıştır (Akturan ve Baş, 2008).

## 2.6. Araştırmacının Rolü

Bu araştırmanın odak noktası BB'a sahip bireylerin romantik ilişkilerinde ne yaşadıklarını ve nasıl yaşadıklarını araştırmaktır. Ayrıca kişilere BB'la yaşamının ilişki içindeki kaygı, depresyon ve stres belirtilerinin ortaya çıkışı üzerinde, duyguları düzenleme, kendilerine karşı anlayışlı ve şefkatli olma, yaşadıkları ilişkinin ne derecede sevgi, güven, tutku, bağlılık ihtiyaçlarını karşıladığına dair algıları ve partnerlerinin özel durumlarına karşı göstermiş oldukları hassasiyet ve duyarlılığı nasıl algıladıkları üzerinde etkisi olup olmadığı sorulmuştur. Bu araştırmada, uygulayıcı, gözlemleyici, verileri analiz eden ve yorumlayan kişi olarak roller oynayan araştırmacının, araştırma sonuçları üzerindeki etkisinin önemi büyüktür.

Türkiye'de BB hastalığı ve kişilerin aşk ilişkileri pratik anlamda anlaşılması, hakkında konuşulması ve çalışılması üzerinde nadiren çalışılmış bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmanın ortaya çıkışı kendi BB tanımı almam ve bundan önce romantik ilişkilerde yaşadığım zorluklar ve çaresizlik duyguma dayanmaktadır. Araştırma boyunca izini sürdüğüm öznel deneyimler, yıllar içinde tek başıma yaşamak durumunda kaldığım BB'luk deneyimimle örtüşmüştür. Bu da, derinden hissettiğim yalnızlık halimi iyileştiren, katılımcıların yanıtları üzerinde düşünürken kendime yeni yollar yaratabildiğim bir öğrenme sürecine hizmet etmiştir.

Elbette, benim de çalışma grubumun durumuna dâhil olmam araştırmaya belli ölçüde bir yanlılık katmış olabilir. Ancak görüşmeler boyunca fark ettiğim ve kişilerden de geri bildirimini aldığım şey şu ki: Kendi hastalığım, beraber çalıştığım hastaların deneyimlerini anlama ve sempati ihtimalini kabul ederek derin empati kurabilmeme hizmet etmiştir. Yaşadıkları gerek ilişkisel, gerek toplumsal sorunları kendi sürecimden tanıyor olmak hem onların anlaşılma ihtiyacına hem de araştırmacı olarak benim literatüre sunmak için büyük gayret içinde olduğum ve sadakatle çalıştığım araştırmama derinlik katmıştır. Yanlılığın bertaraf edilmesi için verilerin analiz aşaması yardımcı araştırmacı ile yürütülmüştür.

### 2.7. Sınırlılıklar

Araştırma, sosyal medya üzerinden ulaşılan ve ayaktan tedavisi devam eden BB hastalarından toplanan verilerle sınırlıdır. Bu sebeple çalışmanın sonuçları, bu örneklem sınırlılığında genelleylebilir. Kişilere ilişkin edinilen demografik bilgiler, hazırlanan kişisel bilgi formunda yer alan sorularla sınırlıdır.

### 2.8. Etik

Araştırma için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na çalışmanın uygunluğunun incelenmesi için başvuru yapılmış ve 17.03.2022 evrak tarihi ile etik kurul onayı alınmıştır.

### 2.9. Verilerin Toplanması

Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde görüşme tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bryman (2004), Cohen, Manion ve Morrison (2007) ile Lichtman (2012)'a göre, nitel araştırmalar genellikle küçük çalışma gruplarıyla yapılır ve zengin, detaylı bilgi toplamak için kullanılır. Yıldırım ve Şimşek'e (2018) göre, olgubilim araştırmalarında en önemli veri toplama aracı görüşmedir. Görüşme, araştırmacılara etkileşim ve esneklik yoluyla yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarma imkânı sunar. Creswell'e (2008, 2011) göre, nitel araştırma yöntemi bir ana olgu üzerine odaklanır ve katılımcıların görüşlerine dayanır. Veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme formunda katılımcılara romantik ilişkileri hakkında toplam 8 farklı soru yöneltilmiştir. BB hastalarının görüşlerine dayalı detaylı verilere ulaşmak amacıyla yapılan çalışmada tutarlı sonuçlara ulaşmak için kullanılan veriler bir araya getirilmiştir ve temalar oluşturulmuştur.

Veri toplama sürecinin başındaki kişilerle telefonda kriterlerin tarandığı ön görüşmeler yapılmıştır. Ardından kişilere verilen randevu zamanında Zoom platformu üzerinden görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşme başında, Google formlar üzerinden alınan onama ek olarak sözlü onam ve ses kaydı için izin alınmıştır. Ardından araştırmayı tanıtan kısa bir metin okunduktan sonra, katılımcıya sorusu olup olmadığı sorulmuştur. Her görüşme ortalama 50-60 dakika sürmüştür. Alınan ses kaydı araştırmacı ve diğer araştırmacı tarafından deşifre edilmiş, kodlanmış, ortak temalara ulaşılmıştır. Bu işlem her kişi için tamamlandıktan sonra, diğer katılımcı ile görüşme yapılmıştır. Süreç toplamda 1 ay sürmüştür.



## 2.10. Verilerin Analizi

Fenomonolojik araştırmalar, veri analizini kullanarak yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmayı amaçlar. Tematik analiz, veriyi kavramsallaştırma ve temaları ortaya çıkarma çabası içerir ve sonuçlar betimsel bir Şekilde sunulur. Ayrıca, ortaya çıkan temalar ve örüntülerin bulguları açıklanarak yorumlanır. Nitel çözümlemede kodlama, verilerin içeriğini keşfetmeye yönelik temel bir işlemdir. Tematik analizi, benzer verileri belirli kavramlar ve temalar altında gruptandırma ve anlaşılabilir bir düzende yorumlama sürecidir. Fenomonolojik analiz, katılımcıların tecrübe ettiği psikolojik özü elde etmeye çalışır. Nitel araştırmalarda muhakeme süreci, algısal olarak parçaları bir araya getirerek bir bütün oluşturmayı gerektirir.

Araştırmada görüşme sorularıyla elde edilen veriler tematik analiz ile incelenmiştir. İnceleme sırasında yorumlama ve çıkarımlarda bulunma yolları ile derinlemesine analiz yapılmıştır. Bu amaçla, veri seti özenle incelenmiş, bu çalışmanın yürütücüsü ve yardımcı araştırmacısı tarafından defalarca okunmuş ve ayrı ayrı kodlanmıştır. Elde edilen veriler, tümce tümce indüktif yöntem kullanılarak önce kodlanmıştır. Ardından soyutlamalar yapılmış ve belirli temalar ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar elde ettikleri kodları yorumlayıp tartışıp ve birlikte bu kodları belirli potansiyel temaların altında sıralamışlardır. Daha sonra, temalardan kategorilere, dedüktif yöntem kullanılarak geçilmiştir. Son olarak, bulgular doğrudan alıntılar kullanılarak betimsel olarak yorumlanmıştır.

## 3. Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin tümevarımsal tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan temalar sırasıyla aşağıda açıklanmaktadır:

### 1. Tema: Duygusal Yakınlık İhtiyacının Kesintiye Uğraması

Katılımcılar duygusal iniş ıkışları ve hasta oldukları öğrenildiği takdirde yaşayacakları damgalama endişeleri sebebiyle duygusal yakınlık ihtiyaçlarının istikrarlı biçimde karşılanmadığını ifade etmişlerdir.

*Katılımcı 3:* ‘...İlişkilerimde en çok yakınlışma kaygısı yaşıyorum. Ben genelde bipolar hastası olduğumu saklıyorum, benden kaar mı diye düşünüyorum. Bu da yakınlışmak istememe rağmen dengesiz davranmama neden oluyor.’

*Katılımcı 5:* ‘...İlişkilerimde çekimser oluyor, hasta olduğum anlaşılmasın diye davranışlarımı devamlı olarak süzgeçten geçiriyorum. Eşim bana hasta muamelesi yapıyor, kabuğuma çekiliyorum. İlişkiden soğuyorum.’

*Katılımcı 2:* ‘...Yakınlık kurana kadar zorluk, melankoli ve güvensizlik yaşıyorum. Depresif dönemdeysem kabuğuma çekiliyorum ama kabuğumu da kırsın istiyorum.’

*Katılımcı 4:* ‘...Uzun süreli yakınlık kuramıyorum.’

## 2. Tema: Düzenli İlaç ve Psikoterapinin Sağaltıcı Gücü

BB'un yaratmış olduğu duygusal ve ilişkisel sorunların yanında, düzenli ilaç kullanımı ve psikoterapi ile depresif belirtilerin ve özellikle kendilerine yönelttikleri suçlayıcı tavırların azalttığını belirtmişlerdir.

*Katılımcı 6:* '...Depresif dönemlerimi ilaçla neredeyse hiç yaşamıyorum. Depresifleşsem bile kendime telkin ederek uzun sürmeden toparlanabiliyorum.'

*Katılımcı 2:* '...İlaç öncesinde, çok sert eleştiren biriydim, karşı tarafı da eleştirirdim. İlaçlı tedavi ve psikoterapi ile birlikte bu eleştirinin dozu ve sesi azalmaya başladı.'

*Katılımcı 4:* '...Kendimi hep eleştirme, kendimi suçlu hissetme ama yaptıklarımın da geri kalmama durumum var. Psikoterapi ile bunu büyük ölçüde son 1 senede aştım. Kendini sevmeye ve kişiselleştirmemeye başladım.'

## 3. Tema: Bir Suçlu Varsa O da "Benim"

İkinci temayla beraber, kişiler ilişkide ortaya çıkan sorun sorumlusu olarak kendilerini görmeye meyilli olduklarını ifade etmişlerdir. Bu kendine yönelik suçlayıcı tavrın, öz damgalama süreci ile bağlantılı olduğu düşünülebilir.

*Katılımcı 1:* '...Kendimi suçlayıcı davranıyorum, kendime hiç acımiyorum.'

*Katılımcı 4:* '...Kendimi hep eleştirme, kendimi suçlu hissetme ama yaptıklarımın da geri kalmama durumum var.'

*Katılımcı 5:* '...Hastalık zaten iç görüyü, kendini değerlendirmeyi bozuyor ve çok alingan olabiliyorum. Hastayım zaten, kötüyüm, mutlaka kötü bir şey yaptım diye suçlu hissediyorum.'

*Katılımcı 3:* '...Yani ben kendime pek anlayış gösteremiyorum kendime genelde suçlayıcı oluyorum. Yargılayıcı cümleler kurduğum için hastalıkla barışmıyorum.'

## 4. Tema: Duyarlı Partnerin Hastalık ve İlişki Seyrine Olumlu Etkisi

Bipolar bozukluk ile yaşıyor olmak bireysel yaşantıda belirli kısıtlamalara ve zorluklara yol açmakla birlikte, romantik ilişki içinde kişinin partneri bu dalgalanmalara hem eşlik eden hem de etkisi altında kalan kişi olmaktadır. Partnerin hastalığa ve hastalığın yol açtığı etkilere karşı takındığı hassas ve yardım sever tavır, hastalığın ve ilişkinin seyrini olumlu anlamda etkilemektedir.

*Katılımcı 4:* '...Çok duyarlı. Onun duyarlılığı sayesinde benim hastalığım olumlu ilerledi. Çünkü şu olmadı, ya uf saçmalamasan ne yapıyorsun, deli misin işte bu hareket mi yapılır, bu mu yapılır bunları hiç demedi. Çok anlayışla karşıladı. Anormal bulmadı.'

*Katılımcı 1:* '...Şöyle, bana karşı çok duyarlı çünkü hastalığımı biliyor. İlgileniyor ve yardımcı oluyor.'

**Katılımcı 2:** ‘...Karşımdaki insan bu konularda duyarlı ve bana destek olmaya çalışan biri. Bunu doğru bir şekilde yapıyor bu da ilişki kalitemizi artırıyor. Değer verdiğini, ilgi gösterdiğini, ihtiyaç duyduğumda yanımda olduğunu hissediyorum.’

**Katılımcı 6:** ‘...Bana karşı hassas. Başlarda beni anlaması zordu ama zamanla tanıştıkça artık daha duyarlı davranabiliyor.’

#### **5. Tema: Dalgalı Bir Denizde Hayatta Kalmak**

BB genel hatlarıyla depresyon ve mani arasındaki salınım olarak kabul edilse de bu tanım, hastalığın pratikte yarattığı etkiyi karşılamamaktadır. Atak dönemleri haricinde de, kalıntı belirtilerin var olması kişinin eşik altı düzeyde dalgalanan duygu durumu ile baş etmesini gerektirmektedir (Azorin et. al., 2021). Bu ise, romantik ilişkinin istikrarını bozan bir faktör olmakla birlikte kişinin kendisini "normal" dışı hissetmesine, zor duygularla dalgalı bir denizde mücadele edercesine yaşamasına yol açmaktadır (Granek et al, 2016).

**Katılımcı 1:** ‘...Normal bir insan gibi karşıdaki insana değer verip onun kalbini kırmadan onunla normal bir şekilde konuşmak onunla normal bir şekilde ilişki kurmak istiyorum ama belli noktalarda bu beni çok engelliyor ve bunalıyorum. Yine kaygılarım nedeniyle duygularım dengesizleşiyor.’

**Katılımcı 2:** ‘...Sevinç, korku, üzüntü fazla olursa iyi olmuyor. En tedirgin olduğum konular duygularımı uçlarda yaşamak. Alkol kullanımım ve kontrolsüz araç kullanımım yani klasik semptomlar artıyor. Ayrıca yalnız kaldığımda da bu duygular artıyor.’

**Katılımcı 4:** ‘...Kaygım şu şekilde oluyor benim. Ya ben hep böyle mi hissedeceğim? Ömür boyu böyle mi devam edecek? Normal hissedemeyecek miyim? Biriyle hiçbir zaman ömür boyu sağlıklı bir şekilde bir ilişki yaşayamayacak mıyım?’

**Katılımcı 5:** ‘...Duygularımı bastırmaya çalışıyorum ama zaten dalgalanma durumunda isem ona müdahale edemiyorum. Bunu yaşamak beni utandırıyor.’

**Katılımcı 6:** ‘...Duygularımı düzenlemek mevsimsel dönemlerde zorlaşıyor. İçime kapanıyorum. İletişim kurmamı etkiliyor ve bu da daha çok tartışmaya yol açıyor. Duygularımı çok yoğun yaşıyorum, fazla düşünüyor ve kaybetmekten korktuğum için fazla verici oluyorum.’

#### **4. Tartışma**

Araştırma neticesinde ulaşılan temalar ve literatürde ilgili fenomen hakkında fenomenolojik çalışmanın bulunmaması, BB’u olan kişilerin romantik ilişkilerinde ne yaşadıklarını ve nasıl yaşadıklarını betimlemek konusunda literatüre bilgi sunmaktadır. Aşk ilişkilerinde duygusal yakınlık, ilişkiden alınan doyum ve kişinin güvende hissetmesi

üzerinde etkiye sahiptir. Partnere duyulan romantik yakınlık, güven ve arkadaşlığın kapısını aralamaktadır. Yokluğu ise tam tersi bir etkiye sahiptir (Hendrick ve Hendrick, 1986). Bu çalışmada katılımcılar, duygusal iniş çıkışlar ve hasta olduklarını öğrendikleri takdirde damgalanma endişeleri nedeniyle duygusal yakınlık ihtiyaçlarının tutarlı bir şekilde karşılanmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda ulaşılan ilk tema olarak "duygusal yakınlığın sekteye uğraması" damgalanma ve damgalanma endişesi ile yakından ilişkili görünmektedir. Bununla birlikte depresif dönemde içe dönüyor/içte kapanıyor olmak iletişimde kopukluklara yol açmaktadır (Landwehr, 2005).

İkinci önemli temada düzenli ilaç tedavisi ve psikoterapinin, BB'un neden olduğu duygusal ve kişilerarası sorunların yanı sıra depresif belirtileri, özellikle de kendini suçlama tutumlarını büyük ölçüde azalttığı ortaya çıkmış olup bu bilgi literatürde desteklenir niteliktedir (Goodwin, 2003).

Ullman, Peter-Hagene ve Relyea'nın (2014)'de, Jannati ve diğerlerinin (2020)'de yaptıkları araştırmalara göre, kişinin kendini suçlaması ile duygu durum düzensizliği arasında ilişki olduğu öne sürülmüştür. Araştırmanın üçüncü teması duygu durum bozukluğunun stabil olmayan doğasına işaret ettiği söylenebilir. Katılımcılar ilişkilerindeki sorunlardan kendilerinin sorumlu olduğuna inanma eğiliminde olduklarını bildirdiler. Tucker ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları araştırmadan yola çıkarak, kendini suçlama tutumunun kendini damgalama süreciyle ilişkili olduğu ileri sürülebilir. Kendini damgalama, suçluluk, değersizlik düşünceleri, özsaygıda azalma ve sosyal içe çekilme gibi durumları içerebilir. Sharma-Patel ve Brown'a (2016) göre kendini suçlama eğilimi ise duygu düzenleme güçlüğü yaratan faktörler arasında yer almaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ise romantik ilişkiden alınan doyumla negatif ilişkide olduğu gözükmektedir (Akdur ve Aslan, 2017).

Algılanan partner duyarlılığı, bir kişinin partnerinin ihtiyaçlarını anlama, onlara destek olma ve duygusal olarak yanlarında olduğunu hissettirme becerisiyle ilgilidir. Bu durum, ilişkide karşılıklı anlayış, saygı ve destek üzerine kurulu bir yaklaşımı ifade eder (Reis, 2012). BB, bireyin yaşamında bazı sınırlamalara ve zorluklara neden olabilirken, romantik ilişkide bu dalgalanmaları yaşayan ve etkilenenler aynı zamanda partnerlerdir. Partnerin hastalığa ve etkilerine karşı duyarlı ve yardımsever tutumu hastalığın ve ilişkinin gidişatını olumlu yönde etkileyebilir. Katılımcı ifadelerinden varılan neticelerden bir diğeri ise, partnerin ilgili tavırlarının kişinin kendi özel durumunu kabul etmesi ve kendine karşı daha sevecen yaklaşmasına böylece depresif belirtilerin nispeten daha az ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen son tema olan "Dalgalı Bir Denizde Hayatta Kalmak" kişilerin duygularının duygu durum epizotları haricinde dalgalanmasını ifade etmektedir. Düzensiz duygu durum ilişki istikrarını negatif anlamda etkileyebilir yorumu yapılabilir. Bununla birlikte kişinin kendini algılama biçiminde de önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Rusbult, 1980). İlişki yatırımı modeline göre, istikrarlı bir ilişki için ilişkiden genel bir memnuniyet (ilişki doyumu) ve mevcut ilişkinin diğerlerinden daha çekici olduğuna dair algının var olması gerekir. Bununla birlikte ilişkiye yapılan duygusal ve maddi yatırım da istikrarı belirleyiciler arasındadır (Uzun, 2017). Dalgalı bir denizde olmak, istikrarı sürdürmeye, duygusal paylaşım, destek ve yakınlığı korumaya ve ilişkinin ihtiyaç duyduğu maddi ve manevi yatırımların tesis edilmesine ket vuruyor olabilir.

Araştırmamız BB'a sahip bireylerin romantik ilişkilerinde hangi durumları, nasıl yaşadıklarına dair görüşler içermektedir. Bu çalışma vesilesiyle ilgili fenomen adına kısıtlı olan literatüre bilgi sunulmuştur. Bu çalışma ile birlikte, romantik ilişki ve BB'u ilgilendiren çalışmalar için literatür bilgisinin genişlemesi hedeflenmiştir.

## Kaynaklar

- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71–88.
- Azarin, J. M., Lefrere, A. ve Belzeaux, R. (2021). The impact of bipolar disorder on couple functioning: Implications for care and treatment: A systematic review. *Medicina*, 57(8), 771.
- Baş, T. ve Akturan, U. (2008). *Nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350–373.
- Bryman, A. (2004). *Quantity and quality in social research*. New York: Routledge.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. New York: Routledge.
- Creswell, J. W. (2008). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks; CA: SAGE.
- Creswell, J. W. (2011). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston; MA: Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Dunkel, C. S. ve Harbke, C. (2017). A review of measures of Erikson's stages of psychosocial development: Evidence for a general factor. *Journal of Adult Development*, 24, 58–76. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9247>
- Goodwin, G. M. (2003). Evidence-based guidelines for treating bipolar disorder: Recommendations from the British Association for Psychopharmacology. *Journal of Psychopharmacology*, 17, 149–173.

- Granato Yoshimura, C. ve Weber, C. R. P. (2024). Disclosing bipolar disorder in romantic relationships. *Communication Reports*.
- Granek, L., Danan, D., Bersudsky, Y. ve Osher, Y. (2016). Living with bipolar disorder: The impact on patients, spouses, and their marital relationship. *Bipolar Disorders*, 18(2), 192–199. <https://doi.org/10.1111/bdi.12370>
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402.
- Hendrix, H. (1992). *How to keep your relationship in shape: An introduction to imago*. Imago Relationships International.
- Hendrix, H. (1996). The evolution of imago relationship therapy: A personal and theoretical journey. *The Journal of Imago Relationship Therapy*, 1, 1–18.
- Hendrix, H. (2008). *Hakettiğiniz aşkı yaşayın–çiftler için rehber kitap*. İstanbul: Sistem.
- Hendrix, H. ve Hunt, H. L. (2001). *Ailede iyileştirici sevgi*. İstanbul: Kaknüs.
- Hendrix, H. ve Hunt, H. L. (2013). *Making marriage simple*. New York: Harmony Books.
- Imago Relationships International. (2015). *Hakettiğiniz aşkı yaşayın çift atölye kitapçığı*. İstanbul: Evlilik Terapileri Enstitüsü.
- Jannati, Y., Sharif Nia, H., Froelicher, E. S., Goudarzian, A. H. ve Yaghoobzadeh, A. (2020). Self-blame attributions of patients: A systematic review study. *Central Asian Journal of Global Health*, 9(1). <https://doi.org/10.5195/cajgh.2020.419>
- Landwehr, K. A. (2005). Review of psychological treatment of bipolar disorder [Review of the book psychological treatment of bipolar disorder, by S. L. Johnson & R. L. Leahy, ed.]. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28(4), 415–416. <https://doi.org/10.1037/h0094595>
- Peven, D. E. ve Shulman, B. H. (1998). Bipolar disorder and the marriage relationship. J. Carlson ve L. Sperry (Ed.), *The Disordered Couple* içinde (ss. 13–28). Abingdon: Routledge.
- Preston, J. D. ve Fast, A. J. (2004). *Loving someone with bipolar disorder*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Reis, H. T. (2012). Perceived partner responsiveness as an organizing theme for the study of relationships and well-being. L. Campbell ve T. J. Loving (Ed.), *Interdisciplinary Research on Close Relationships: The Case for Integration* içinde (ss. 27–52). Washington; DC; US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13486002>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the Investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186.
- Sharma–Patel, K. ve Brown, E. J. (2016). Emotion regulation and self-blame as mediators and moderators of trauma-specific treatment. *Psychology of Violence*, 6(3), 400–409. <https://doi.org/10.1037/vio0000044>
- Sheets, E. S. ve Miller, I. W. (2010). Predictors of relationship functioning for patients with bipolar disorder and their partners. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 371–379.
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. G. M. Breakwell (Ed.), *Doing Social Psychology Research* içinde (ss. 229–254). British Psychological Society; Blackwell Publishing.
- Sternberg, R. J. (1999). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Tucker, J. R., Hammer, J. H., Vogel, D. L., Bitman, R. L., Wade, N. G. ve Maier, E. J. (2013). Disentangling self-stigma: Are mental illness and help-seeking self-stigmas different? *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 520-531. <https://doi.org/10.1037/a0033555>
- Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C. ve Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sexual Abuse*, 23(1), 74-93. <https://doi.org/10.1080/10538712.2014.864747>
- Uzun, K. N. (2017). *Bağlanma stilleri ve evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yıldırım, A. ve şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*.