



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

**KİŞİLER ARASI BAĞIMLILIK EĞİLİMİNİN İLİŞKİLERLE
İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Gülzade AVCI

Danışman
Prof. Dr. Melek KALKAN

Samsun, 2016

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

**KİŞİLER ARASI BAĞIMLILIK EĞİLİMİNİN İLİŞKİLERLE
İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Gülzade AVCI

Danışman
Prof. Dr. Melek KALKAN

Samsun, 2016

TEZ KABUL VE ONAYI

Gülzade AVCI tarafından hazırlanan “Kişiler Arası Bağımlılık Eğiliminin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Etkisi” başlıklı bu çalışma, 01/07/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan : PROF. DR. KURTMAN ERSANLI

.....

Üye : PROF.DR.MELEK KALKAN (Danışman)

.....

Üye : YRD. DOÇ. DR. ABDULLAH NURİ DİCLE

.....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

__ / __ /2016

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinde, proje aşamasından sonuçlanmasına kadarki süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet ettiğimi, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu taahhüt ederim.

— / — / —

Gülzade AVCI

ÖZET

Kişiler Arası Bağımlılık Eğiliminin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Etkisi

Gülzade AVCI

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Temmuz, 2016

Danışman: Prof. Dr. Melek KALKAN

Bireylerin doğuştan itibaren getirdikleri bağımlılık ihtiyaçları yaşamın ilk dönemlerinde normal olarak görülürken; yaşamın ilerleyen dönemlerinde başkalarından sağlıklı bir şekilde bağımsızlıklarını kazanmaları önem taşımaktadır. Kişilerarası ilişkilerde bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler diğer insanlarla kurdukları ilişki içinde başkalarını güçlü, kendilerini ise güçsüz olarak algılamaktadır. Güvenlik ve değerlilik duygularını elde edebilmek için ise önemli gördükleri başkalarına dayanmakta, bağımsız olarak yapabilecekleri işlerde bile sorumluluk alamamakta ve başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı duymaktadırlar. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ise bireylerin sağlıklı olmayan duygular yaşamasına, fonksiyonel olmayan davranışlar sergilemesine ve bireylerin öz kabul seviyesinin düşük olmasına yol açmaktadır. Bilişsel süreçlerin bağımsız bir şekilde işlemedikleri; ilgi, ihtiyaç ve kişilerin amacına ilişkin şemalar yoluyla harekete geçtikleri bilinmektedir. Dolayısıyla bağımlı bireylerin ilişkilerinde, doyurulmamış olan yakınlık ihtiyaçlarının karşılanabilmesi adına düşünme sistemlerinin farklılaşabileceği ve bunun da ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etki edeceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırma ile üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir.

Bu amaçla Ondokuz Mayıs Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 879 öğrenciye Türkçe uyarlaması Ulusoy (2010) tarafından yapılmış “Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği”; Hamamcı (2002) tarafından geliştirilen “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” (İBÇÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Momentler Korelasyonu, MANOVA ve Basit Regresyon Analizinden faydalanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kişilerarası Bağımlılık puanlarının İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar tarafından tahmin edildiği Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R^2 = 0.126$, $t = 11,26$, $p < 0,001$). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası bağımlılık cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. İlgili bulgular alanyazın desteği ve benzer araştırma sonuçlarıyla birlikte tartışılarak bu alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer araştırmacılara yardımcı olabilecek önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Kişilerarası Bağımlılık, Bilişsel Çarpıtmalar

ABSTRACT

The Effect of Interpersonal Dependency Tendency on Interpersonal Cognitive Distortions

Gülzade AVCI

Ondokuz Mayıs University, Institute of Educational Sciences

Department of Guidance and Psychological Counseling, Master Thesis, July 2016

Consultant: Professor Dr. Melek KALKAN

While the dependency needs which individuals have had since they were born are accepted as normal, it is crucial to gain healthy independence. People with high level of dependency perceive the others powerful, however they perceive themselves powerless concerning interpersonal communication. They are dependent on their valuable ones to achieve the sense of security and worthiness. They can't take full responsibility for their tasks and need to be approved by others. Interpersonal cognitive distortions make individuals experience unhealthy emotions and behave in dysfunctional ways. Moreover it leads to a low level of self-acceptance. It is a well known fact that cognitive processes work through schemas with regard to concerns, needs and purposes of individuals not an independent way. It is thought that thinking styles of dependent individuals differ from each other to meet their unsatisfied needs for proximity and cognitive distortions are affected concerning interpersonal relations. The objective of this study is to investigate the relation between the interpersonal dependency tendency and interpersonal cognitive distortions. 879 university students from different faculties of Ondokuz Mayıs University were formed to Dependency Scale adapted by Ulusoy (2010), Interpersonal Cognitive Distortions Scale developed by Hamamcı (2002) and Personal Information Form prepared by researcher. SPSS 21.0 software package was used to analyse the data. Descriptive statics, Pearson Correlation Coefficient and Simple Linear Regression Analysis were also used. Research has revealed that there is an important relationship between interpersonal cognitive distortions and interpersonal dependency tendency. Simple linear regression analysis in which the interpersonal dependency scores were predicted from interpersonal cognitive distortions was conducted. Interpersonal cognitive distortions ($R^2 = 0.126$, $t = 11,26$, $p < 0,001$) predicted significantly university students' interpersonal dependency. It has indicated that interpersonal dependency and Interpersonal Cognitive Distortions have showed significant difference according to gender. Suggestions to enable counselors and other researchers to conducted more studies in the future were included by discussing findings with literature and the results of similar researches.

Key words: Dependency, Interpersonal Dependency, Cognitive Distortion

ÖNSÖZ

İnsanlar kişilerarası ilişkiler ağı içerisinde gelişim süreçleri boyunca fizyolojik, güvenlik ve sevgi gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılama fırsatı bulurlar. Bu tür ilişkiler başkalarıyla sağlıklı bir şekilde yürütüldüğü takdirde bireyin kendini gerçekleştirmesini ve yaşamının daha anlamlı hale gelmesini sağlamaktadır. Bununla birlikte insanların sağlıklı ilişkiler ağı içerisinde yer almadığında gösterdikleri karmaşık duygu, düşünce ve davranışlar yine insanlarla olan ilişkilerden kaynaklanabilmektedir.

İnsanlarla kurulan ilişki dinamiğinin bireylerin hayatını olumlu veya olumsuz şekillerde etkileme noktasında büyük bir önem arz etmesi nedeniyle bu araştırma, kişilerarası ilişkiyi sağlıklı veya sağlıklı olmayan bir şekilde yürütme sürecinde önemli olan kişilerarası bağımlılık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi araştıracaktır. Literatür incelediğinde de bireylerin, yaşamlarında önem verdikleri kişilerle kurdukları ilişkilerde çeşitli ihtiyaçlarını karşılama ve kimliklerini yapılandırma sürecinde yakınlığı nasıl sürdürdüklerini etkileyen "kişilerarası bağımlılık" kavramı bir kişilik özelliği olarak ele alınmakta ve bireylerin öznel iyi oluşlarına veya psikopatolojilerine etkileri açısından değerlendirilmektedir. Ancak bireylerin sosyal ilişkilerini ayarlamasında önemli olan ve başkalarına yönelik davranışlarının, düşüncelerinin şekillenmesinde rol oynayan "kişilerarası bağımlılığı"; ilişkileri yorumlamada önemli bir başka kavram olan "ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar" ile birlikte değerlendiren bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın alan yazınına katkı sağlayacağı ve araştırmalardaki boşluğu doldurmada önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu noktada, bu çalışmanın konusunun ortaya çıkmasından sonlanması aşamasına kadar tüm içtenliği, anlayışı, ilgi ve yönlendirmeleri ile bana her zaman destek olan ve yardımını hiç esirgemeyen ayrıca yüksek lisans öğrenimim sürecinde büyük emeği geçen, beni sürekli olumlu yönde teşvik eden değerli hocam Sn. Prof. Dr. Melek KALKAN' a en derin şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgilerinden faydalandığım değerli hocam Sn. Prof. Dr. Kurtman ERSANLI başta olmak üzere tüm bölüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tezime olan değerli katkılarından dolayı jüride bulunan hocalarıma, syn Yrd. Doç. Dr. Abdullah Nuri DİCLE'ye teşekkür ederim.

Ayrıca her daim yanımda olduklarını hissettirerek her anımı değerli kılan dostum olan Merve OKUYUCU, Nesrin UYANIK ve Emine ÖZ'e içten teşekkürler.

Destek, ilgi ve sevgisini benden hiçbir zaman eksik etmeyen ve her zaman yanımda yer alarak varolmama yardım eden aileme sonsuz teşekkürler.

Gülzade AVCI



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR.....	xii
BÖLÜM I.....	1
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	6
1.2. Alt Problemler.....	6
1.3. Denenceler	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Varsayımlar.....	8
1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar.....	9
BÖLÜM II	10
2.İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Kişilik Kuramları Çerçevesinde Bağımlılık Kavramı.....	10
2.1.1. Kişilerarası Bağımlılık Kavramı	18
2.1.2. Bağımlılık Teorileri	23
2.1.3. Bağımlılık Çeşitleri.....	26
2.1.4. Bağımlı Bireylerin Özellikleri	29
2.1.5.Bağımlılık İle İlgili Kavramlar	35
2.1.5.1 Bağıllık.....	35
2.1.5.2 Bağlanma	35
2.1.5.3 Bağımlı Kişilik Bozukluğu	39
2.1.5.3.1. Bağımlı kişilik bozukluğu etiyojisi ve tanı kriterleri	40
2.1.5.3.2. Bağımlı Kişilik Bozukluğunun DSM V-TR Tanı Kriterleri	41
2.1.6. Kişilerarası Bağımlılık ve Patoloji Geliştirme İlişkisi	42
2.1.7. Bağımlı İlişkilerin Özellikleri	45
2.1.8 Ebeveynlik Stilleri ve Bağımlılık.....	48

2.1.9. Kişilerarası Bağımlılık ve Cinsiyet Rolü	52
2.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	55
2.2.1. Bilişsel Terapinin Gelişim Süreci	55
2.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	58
2.2.3.Akılcı Duygusal Davranışçı (ADDT) Yaklaşımında Yer Alan Kavramlar	60
2.2.3.1.Akılcı İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançlar	61
2.2.3.2.Akılcı Olmayan Temel İnançlar.....	63
2.2.3.3 A-B-C Modeli	67
2.2.4. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)	69
2.2.4.1.Otomatik Düşünceler	71
2.2.4.2. Ara İnançlar ve Kurallar	71
2.2.4.3. Temel İnançlar	72
2.2.4.4.Şemalar	73
2.2.4.5.Bilişsel Üçlü.....	73
2.2.4.6.Düşünce Hataları.....	74
2.3.Kişilerarası Bağımlılıkla İlgili Araştırmalar	77
2.3.1. Kişilerarası Bağımlılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	77
2.3.2.Kişilerarası Bağımlılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	82
2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Araştırmalar	86
2.4.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	86
2.4.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	88
BÖLÜM III	94
3. YÖNTEM	94
3.1. Evren ve Örneklem	94
3.2. Araştırmanın Modeli.....	96
3.3.Veritoplama Araçları	96
3.3.1. Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği	97
3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	99
3.4.Kişisel Bilgi Formu.....	100
3.5.İşlem Yolu.....	100
3.6.Verilerin Analizi	100
BÖLÜM IV	101
4.BULGULAR.....	101

BÖLÜM V	107
5.TARTIŞMA VE YORUM.....	107
BÖLÜM VI.....	119
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	119
KAYNAKÇA.....	122
EKLER.....	134
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	135
Ek-2. KİŞİLER ARASI BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (KBÖ).....	136
EK-3. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ.....	139
ÖZGEÇMİŞ.....	142



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Grubunun Genel Dağılımı

Tablo 2. Kişilerarası bağımlılık eğilimi ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki

Tablo 3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Kişilerarası Bağımlılığı Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kişilerarası Bağımlılık ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına İlişkin Puanlara Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete göre Kişilerarası Bağımlılık Eğilimi ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Puanlarına ait MANOVA Sonuçları

Tablo 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kişilerarası Bağımlılık ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Ait Puanların Gruplararası Farklılığı Gösteren MANOVA Sonuçları

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1 : Bilişsel/ Etkileşimsel Kişilerarası Bağımlılık Modeli
- Şekil 2 : Bağımlılık Çeşitleri
- Şekil 3 : Blatt'in Depresyon Modeli
- Şekil 4 : Bilişsel Yapı



KISALTMALAR

KBÖ	: Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği
BKB	: Bağımlı Kişilik Bozukluğu
REBT	:Rational Emotive Behavioural Therapy (Akılcı Duygusal Davranış Terapisi)
ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
CT	: Cognitive Therapy (Bilişsel Terapi)
SÖGE	: Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği Sosyal Özgüven Alt Ölçeği
DG	: Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği Duygusal Güven Alt Ölçeği
Oİ	: Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği Otonomi Alt Ölçeği
DSM-V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
DBM	: Dörtlü Bağlanma Modeli
Vb	: ve benzeri
Akt.	: Aktaran

BÖLÜM I

Tezin bu bölümünde problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, sayılılar, sınırlılıklar, araştırmanın önemi ve tanımlar yer almaktadır.

1. GİRİŞ

İnsanlar doğdukları andan itibaren yaşamlarını sürdürebilmek için temel olan fiziksel gereksinimlerinin karşılanabilmesi adına başkalarına ihtiyaç duyarlar. Bunlar, gelişim süreci içerisinde sevmeye, sevilme gibi duygusal; bir sosyal çevreye ait hissetme ve değerli görülen başkalarından onay alma gibi sosyal ihtiyaçlar şeklinde çeşitlenir. Kişilerarası ilişkiler ağı içerisinde ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan bireyler güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasının yanı sıra sevgi ve onay elde etme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılama noktasında ise bir dereceye kadar başkalarına bağımlıdırlar. Bu tür bir bağımlılığın derecesi ise bireyin değerli gördüğü başkalarıyla ilişkilerini nasıl sürdüreceğini belirlemede rol oynar.

Doğuştan getirilen ve bireyin ilişkilerini, başkalarına yönelik davranışlarını ve etkileşimlerini yorumlama açısından önemli olan bağımlılık, özellikle çocukluk döneminde insanların çoğunda bir dereceye kadar var olan normal bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Kişilik teorilerinin birçoğu bireyin kişilerarası ilişki kurma potansiyelini tanımlarken, onların ihtiyaçlarını karşılama noktasında diğer insanlarla "yakınlık kurma" ve "ilişkili olma" derecesi bakımından da farklılaştıkları üzerinde durmaktadır (Hubrich, Rosen ve Kiss, 2013:223).

Her ne kadar bağımlılık, insanoğlunun normal bir karakteristiği ise de sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi ve yalnızlık yaşama riskinin azalabilmesi için bir kişilik stili olarak bağımlılık ve bağımsızlık arasında sağlıklı bir denge kurulması gerekmektedir (Akt. Mahon, 1982:343). Çünkü aşırı oranlarda yaşanan bağımlılığın uyum sağlayıcı olmayan bir yapısı vardır ve kişilerarası ilişkilerde birtakım olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Dolayısıyla son yirmi yıldır "kişilerarası bağımlılık" olgusuna yönelik özellikle de yabancı alanyazındaki araştırma sayısında artış gözlenmekte ve bu kişilik stili yakın ilişki dinamiklerinde ve öznel iyi oluştaki önemli olarak görülmektedir (Alonso-Arbiol, Shaver ve Yarnoz, 2002:479).

Abraham Maslow insanların gelişmek için doğal bir dürtüye sahip olduğunu belirtmiştir. Bu dürtü bağımlı bir ilişki ya da zoraki bir alışkanlıkla engellenirse kişi ölüyormuşçasına bir hisse kapılır; bu his fiziksel olmadığı durumlarda zihinsel, duygusal ya da ruhsaldır (Schaeffer, 1997: 105). Tam da bu noktada araştırmacılar özellikle çocuk ve yetişkinlerde, son zamanlarda da yaşlılarda olmak üzere "kişilerarası bağımlılık"ın yüksek seviyesiyle ilişkili duygusal, fiziksel ve zihinsel özellikleri incelemektedir. Araştırmalar genel olarak bireylerin bağımlılık puanlarıyla nevrozizm ve yumuşak başlılık ölçümleri arasında pozitif, dışa dönüklük ölçümleri arasında negatif bir korelasyon bulmuştur (Bornstein ve ark., 1996:638).

Çocuklarda ve yetişkinlerde bağımlı kişilik özelliğinin sonuçlarını araştıran araştırmalar bağımlılığın ayrıca pek çok psikolojik olgu için önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Bağımlılık bir bireyde depresyon, fobi, madde kullanım bozuklukları ve yeme bozuklukları görülme riskinin artmasında (Bornstein, 1992) ve ülser, hipertansiyon gibi fiziksel problemlerin ortaya çıkmasında da bir rol oynayabilir (Overholser ve Freiheit, 1994:71).

Duygusal bağımlılık, kayıplardan önce (bir tanıdığın ölümü, ayrılık, boşanma) depresyon epizotlarıyla ilişkilidir. Yüksek düzeyde bağımlılık yaşayan bireyler olumsuz durumlar için kendilerini suçlama eğilimindedir. Sonuç olarak da kendilerini depresif ve çaresiz hissedebilirler (Overholser, 1992:17). Ayrıca yapılan araştırmalar sonucu (örn.Bornstein ve O'Neill, 2000), kişilerarası bağımlılık intihar düşünceleriyle de ilişkili olarak bulunmuştur. Ev içi şiddet mağduru olan kadınların partnerlerine yönelik olarak büyük bir bağımlılık göstermeleri gerçeği ile birlikte araştırmalar "kişilerarası bağımlılık", "aile içi şiddet" ve "evlilik çatışması" arasındaki ilişkiye özel bir ilgi göstermiştir (Bornstein, 2006:595).

Bağımlılık, pasiflik ve boyun eğmeyle güçlü bir şekilde ilişkili olsa da, ampirik araştırmalar dikkatle incelendiğinde bağımlılığın her zaman bu davranışlarla ilişkili olmadığı görülmektedir. Bağımlılık, akademik durumlarda ilköğretim ve lise gibi çeşitli kademelerde başarı odaklı davranışları da yordamaktadır (Bornstein ve Kennedy, 1994:241). Benzer sonuçlar yardım arayan yetişkinlerde de görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda bağımlı bireylerin, bağımlı olmayan bireylere göre daha fazla sayıda konsültasyon alma gibi durumlarda, beklenenin aksine aktif bir

şekilde yardım ve destek aldıkları görülmektedir (Bornstein ve O'Neill, 2001:290). Bornstein (1995) bağımlı bireylerin hangi koşullar altında daha fazla aktif olduklarına dair üç durum tanımlamıştır. Bunlar:

(1) dikkat ve ilgi için başkalarıyla yarışacakları durumlar,

(2) bakıcının onayını elde edecekleri durumlar,

(3) bakıcıdan yardım ve destek aradıkları durumlar şeklindedir. Bu durumlarda yüksek bağımlı olan bireyler başkalarının da gözlenebilecek şekilde aktif ve atılganca ilgi ve yardım aramaktadır.

Her zaman pasif davranışlar sergilemeyle sonuçlanmayan ve bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabilmek için başkalarıyla olan ilişkileri aracılığıyla bağlama göre farklı davranışlar sergilemesine yol açan "kişilerarası bağımlılık" bir kişilik stili olarak birden fazla boyutta incelenmektedir. Hirschfeld ve ark. (1977)' ne göre "kişilerarası bağımlılık", önemli görülen başkalarıyla yakınlık ve etkileşim kurma gibi ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkan karmaşık "düşünce", "duygu" ve "inançları" ifade etmektedir. "Düşünceler" kişinin hem kendisi hem de başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik iken "inançlar" önemli bir ortamda samimiyet ve karşılıklı bağımlılık gibi durumlarla ilişki gösterir. "Duygular" ise hem olumlu (örneğin sıcaklık ve yakınlık) hem de olumsuz olan (örneğin ayrılık ve yalnızlık) duyguları içinde taşır. Aslında bu karmaşık duygu düşünce ve davranışlar tek başına değerlendirildiğinde patolojik bir olgu olarak değerlendirilemez ve normal yetişkin kişilik yapısının bir parçası olarak değerlendirilebilir (Hirschfeld ve ark., 1977:610).

Bağımlılığın geleneksel tanımının ötesine geçerek Bornstein (2011)'in Bilişsel/ Etkileşimsel (C/I) modeli bağımlılığın içinde bilişsel, motivasyonel, davranışsal ve duygusal eğilimlerin olduğunu ve çeşitli bağlamlar boyunca davranışı belirleyen bir kişilik yönelimi olarak daha iyi anlaşılabilceğini sunmaktadır. Daha özel olarak, Bilişsel/Etkileşimsel model, bağımlılığı hem uyumlu hem de uyumsuz özellikleri içeren birbiriyle ilişkili dört değişken açısından (motivasyonel, bilişsel, duygusal ve davranışsal) kavramsallaştırmaktadır. Bu modele göre bağımlı bireyin ana motivasyonu, destekleyici ilişkileri elde etmek ve sürdürmektir. Bağımlı bireyin çaresiz ve etkisiz olduğuna dair bilişsel şemaları erken dönemde ebeveyn davranışları, cinsiyet rolü sosyalleşmesi, başarıya ve ilişkililiğe dair kültürel tavırlar

tarafından şekillenmektedir. Çaresizlik şeması sırasıyla duygusal yanıtları (başkalarının desteği olmadığında kaygı ve endişe yaşama) ve bağımlılığa ilişkin davranışları (yardım arama, yakın ilişki ve başkalarından güvence alma eğilimi) harekete geçirir.

Bağımlı bireyler sosyal onay, destek ve yakınlık elde etmek için güçlü bir ihtiyaç duyanın yanı sıra ilişkilerinde kendilerini diğerlerinden daha aşağı bir pozisyonda hissederler. Bağımlılığı yüksek olan bireyler kişilerarası çatışmaları önlemek için kendilerini ortaya koymaktan kaçınırlar. Başkalarıyla ilişki kurmanın etkisiz bu tür yolları sosyal izolasyon ve yalnız hissetmeyle sonuçlanabilir (Akt. Overholser ve Freiheit, 1994, 71-72). Genellikle aşırı bağımlı bireyler insanlarla olan yakın ilişkilerinde gerçekçi olmayan kişilerarası beklentilere sahip oldukları için ilişkilerinde bağımlı olmayan diğer bireyler kadar yarar sağlayamazlar ve hatta bu durum depresyona yol açabilir (Gardner ve Helmes, 2006: 64). Bununla beraber aşırı bağımlılık, ilişki içerisinde olunan kişilerden aşırı beklentilere vardığı durumlarda yakın ilişkilere zarar vererek iyi oluşu tehdit edebilir (Birtchnell, 1988:111). Bağımlılığı sosyotropi, analitik kişilik özellikleri ve 5 faktörlü kişilik modeli bağlamında inceleyen araştırmalar bağımlı bireylerin;

a) başkalarından destek, bakım ve rehberlik alma ihtiyaçlarının olduğunu ve bu yardımı elde etmek için güçlü bir eğilimlerinin olduğunu,

b) sosyal durumlarda ve başkaları tarafından değerlendirilecekleri durumlarda kendilerini kaygılı ve güvensiz hissettiklerini

c) Bir durumun sonuçları kontrol edilmek istendiğinde kendilerini güçsüz ve etkisiz başkalarını ise güçlü olarak algıladıkları bir şemaları olduğunu belirtmektedir (Bornstein ve ark., 1996:638).

Bilişsel terapi açısından; birisiyle bağının kopacağı korkusu bağımlı bireyi uyumsuzluğa ve korkuya iten olumsuz düşünme sürecini aktive eder ve onları depresif deneyimlere açık kılar (akt. Emily, 2007:8). Bir başka deyişle kişinin sevgi hedefi, o kişinin duygusal arzularının hedefi haline geldiğinde bağlı olunan obje ya da kişinin geri çekilmesi ya da geri çekilme tehdidi oluşturması durumunda kişi, mantık dışı davranışlarla sonuçlanan derin duygular hisseder (Schaeffer, 2011:35).

Kişilerarası ilişkilerle ilgili kuşkuyla birlikte, ısrarcı negatif düşünceler de bu bireylerde depresyon eğilimini artırır (akt. Emily, 2007:8).

Önemli bir ilişkideki aşırı bağımlılık kişinin kendisine ilişkin görüşü kadar başkalarıyla yürüttüğü ilişkilerin tipini de etkileyecektir (Hirschfeld ve ark., 1977). Başkasına yönelik olan bu bağımlılık zorlukların üzerinden tek başına gelmek mümkün olduğunda bile korunma ve destek alma ihtiyacını içerir (Bornstein, Riggs, Hill ve Calabrese, 1996:637).

Bir kişilik yapısı özelliği olarak bir ilişki içinde başkalarını güçlü kendilerini ise güçsüz olarak algıladıkları bir şemaya sahip olan ve güçlü yakınlaşma ihtiyaçlarına dayalı olarak güvenlik ve değerlilik duygularını elde edebilme adına önemli gördükleri başkalarına dayanıp, ilişkilerindeki davranışlarına yön vermeye çalışan bağımlı bireylerin; ilişkilerinde doyurulmamış olan bu yakınlık ihtiyaçlarının karşılanabilmesi adına düşünme sistemlerinin farklılaşabileceği ve bunun da ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etki edeceği düşünülmektedir. Bağımlı bireylerin bilişsel deneyimlerine ilişkin az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bağımlılığın bilişsel yönüne dikkat çeken kuramcılar (örn. Hirschfeld, 1977 ve Bornstein, 2012) bulunmakla beraber kişilerarası bağımlılığın ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara ne yönde etki ettiğinin aydınlatılabilmesi için alanyazında daha fazla araştırmaya gereksinim vardır.

Bilişsel çarpıtmaların problemin devamında önemli bir rol oynadığı ve bilişsel süreçlerin bağımsız bir şekilde işlemedikleri; ilgi, ihtiyaç ve kişilerin amacına ilişkin şemalar yoluyla harekete geçtikleri bilinmektedir (Lemos ve diğ., 2007:57). Kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma ve uzaklığı ayarlama konusunda önem taşıyan bağımlılığın özellikle ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etkisine yönelik elde edilecek sonuçlar kişilerarası ilişkileri uyumsuz kılan, işlevsel olmayan düşüncelerin belirlenmesini sağlayabilir. Aşırı derecede yaşanması sonucu yalnızlıkla da sağlıklı bir şekilde baş etmeye engel oluşturan; ayrıca fiziksel ve psikolojik boyutu olan birçok problemin dinamiğinde önemli rol oynayan bağımlılığın ilişkili olduğu değişkenleri inceleme, bağımlılığın bireyler üzerindeki sosyal ve duygusal sonuçlarını anlamayı kolaylaştıracaktır. Bu nedenle bu araştırma üniversite

öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık eğilimlerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini incelemeye yöneliktir.

1.1. Problem Cümlesi

Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.2. Alt Problemler

1. Kişilerarası bağımlılık eğilimi ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kişilerarası bağımlılık eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermekte midir?

1.3. Denenceler

1. Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kişilerarası bağımlılık eğiliminin anlamlı bir yordayıcısıdır.
3. Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Alanyazındaki araştırmalar ve kuramsal tartışmalar başarılı bir ayrılma-bireyleşme konusunun geç ergenlik döneminde kritik bir gelişim görevi olduğunu savunmaktadır. Bireyin bu ayrılma bireyleşme sürecindeki başarısının, yetişkin kişiliğinin ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı olmasını belirlediği düşünülmüştür. Özellikle kişilerarası ilişkilerde bir bireyin başkalarıyla olan yakınlık ve uzaklığı nasıl sürdürdüğünün; özgüven, aile ilişkilerinin kaliteli olması, arkadaş ilişkilerinde başarılı olma, depresyon düzeyi ve endişeyi içeren bir dizi uyum ve psiko-sosyal sonuçlara etkilerinin olduğu görülmektedir (Akt. Holmbeck, ve Leake, 1999:563-564).

Ülkemizdeki genç yetişkinlerin bağımlılık düzeyine ilişkin olarak geniş çaplı bir çalışmaya alanyazında rastlanmadığı gibi Ekşi (1982) tarafından yüksek öğrenimdeki bireylerin sorunlarını incelemeye yönelik olan kapsamlı araştırmasından elde edilen bulgular bağımsızlığı kazanma sürecinde genç yetişkinlerin karşılaştıkları sorunlar hakkında bir yorum yapmayı kolaylaştırmaktadır. Ekşi (1982) (1974-1975 ve 1977-1978) tarihleri arasında İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin dahil olduğu bir araştırma yürütmüştür. Anketlerden elde edilen bulgular ise gençlerin sorunlarının ebeveynlerinin duygusal bağımsızlıklarını kazanmaları sürecinde uygun bir zaman vermemelerinden kaynaklandığını göstermiştir. Ana-babadan sağlıklı bir şekilde bağımsızlıklarını kazanamamış bağımlı bireylerin ise boyun eğen bir yapıda olmakla birlikte, bağımsız girişimlerinin de kendilerinde suçluluk duygusunu yarattığı ve gençlerde genel anlamda bir girişim eksikliğinin olduğu gözlenmiştir. (Kılıçcı, 2006: 113). Yine bu konu üzerinde Şemin (1964) gelişmekte olan çocuğu aileye bağımlı hale getiren faktörün sosyal normlar, aile yapısı ve değerleri olduğunu belirtmektedir. Bu aşırı bağımlılıksa sadece ekonomik alanda değil sosyal alanda da ortaya çıkmaktadır. Öğrencilere açık uçlu olarak sorulan sorulara verilen cevaplardan çıkan sonuç ise gençlerde bir bağımlılık gereksiniminin olduğu ve bu bağımlılığın da pasifliğe neden olan bir faktör olduğunu göstermiştir (Akt. Kağıtçıbaşı, 1988:298).

Dolayısıyla kişilerarası bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyleri daha iyi anlayarak genç yetişkinlere ruh sağlığı açısından yardım sağlamak; genç yetişkinlerin sosyal ve zihinsel gelişimine daha fazla işlerlik kazandıracığı için kişilerarası bağımlılık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemek önem taşımaktadır. Bununla birlikte kişilerarası bağımlılığın yaşandığı bir ilişki içerisinde yakınlık, güvenlik ve etkileşim kurma ihtiyacının ne şekilde giderildiğinin kişilerarası yakın ilişki dinamiklerinde ve öznel iyi oluş üzerinde önemli olması nedeniyle; bağımlılığın farklı değişkenlerle olan ilişkisinin araştırılması gerekmektedir.

Çocukluk döneminde insanoğlunun doğal bir karakteristiği olarak görülen bağımlılık, yaşamın ilerleyen dönemlerinde de ilişkilerin kalitesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle de genç yetişkinlerin kimliklerini yapılandırdıkları bir süreçte aşırı bağımlı davranışlar sergilemesi kişilerarası ilişkilere uyum sağlamalarında ve bireylerin kendini gerçekleştirmesinde engel teşkil edebilir.

Dolayısıyla bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişkilerindeki bağımlılık boyutuna bakılmak istenmektedir. Bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel yapısına dikkat çekmek ise bu araştırma açısından önemli görülmektedir. Bağımlı bireylerin çaresizlik şemaları ve değer verdikleri kişilere yönelik terk edilme korkularının sürmesinde rol oynadığı düşünölen ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar hakkında elde edilecek bilgilerin hem alanyazınına hem de kişilerarası bağımlılık düzeyi yüksek olan danışanlarla çalışmalarını yürüten psikolojik danışmanlara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Nihai amacı kendini gerçekleştirmeye hizmet eden danışmanlık hizmetlerinde; değer verilen kişilere yönelik yaşanan aşırı bağımlılığın duygusal, sosyal, davranışsal ve bilişsel açıdan bireyi ne derecede etkilediğinin bilinmesinin önem taşıması nedeniyle bu çalışmada kişilerarası bağımlılık eğilimi ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki ele alınacaktır.

1.5. Varsayımlar

- Araştırmaya katılanlar sorulara içtenlikle yanıt vermişlerdir.
- Kullanılan envanterler araştırmanın amacına uygundur.

1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar

Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi 2013-2014 öğretim yılı Bahar döneminde Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi ve Sağlık Meslek Yüksek Okulu'nun çeşitli bölümlerinde öğrenimine devam etmekte olan üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

Kişilerarası bağımlılık, araştırmada kullanılan Kişilerarası Bağımlılık Ölçeğinden elde edilen puanlarla sınırlıdır.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, araştırmada kullanılan İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğinden elde edilen puanlarla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır:

Bağlanma: Bireylerin başka bireylere y6nelik olarak hissettiği duygusal bağdır (Bowlby, 1978).

Bağımlılık: Zarar verici sonuçlar doğurmasına karşın bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan 6nlenemez istek sonucu zorlantılı bir şekilde bağımlı olunan nesne ya da kişiyi arama ve patolojik bir şekilde bağlanmadır. Bağımlılık aynı zamanda birinin tahakk6m6 altına girme durumu olarak da açıklanmaktadır (Ançel, 2015:11).

Kişilerarası Bağımlılık: 6nemli ve değerli olarak g6r6len başkalarıyla yakınlık ve etkileşim kurma gibi ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkan karmaşık "d6ř6nce", "duygu" ve "inançları" ifade etmektedir (Hirschfeld ve ark., 1977:610).

Duygusal bağımlılık: Partnerin idealize edildiği ve kişinin d6ř6k 6zg6veni sonucu başkasına b6y6k bir ihtiyaç duyma, yalnızlıktan korkma nedeniyle başkalarına y6nelik aşırı duygusal talepte bulunmadır (Castell6, 2000).

Sağlıklı Bağımlılık: Bir bireyin kendine yeterlik ve kişisel bağımsızlık duygularını s6rd6r6rken başkalarından ilgi, sevgi şefkat, fiziksel ve psikolojik bakım alma ve başkalarına verme yeteneğidir (Zazzaro, 1996:16).

Sağlıksız Bağımlılık: Bir bireyin başkaları tarafından bakılmak için aşırı ihtiyacı olması sonucu k6lt6r6n beklentilerinden belirgin sapma g6steren itaatkar ve yapışan davranışlar sergilemesidir (Zazzaro, 1996:17).

Bilişsel arpıtmalar: Bireylerin kendisini ve çevresini algılama s6recinde edindikleri bilgileri olumsuz olarak çarpıtarak işleme s6relerini içeren bir kavram olan bilişsel çarpıtmalar; kişilerin (a) temel hedeflerine ulaşma çabalarını zedeleyen ve engelleyen fikirlerinden (b) kendilerinden başkalarından ve d6nyadan gerçekçi olmayan taleplerde bulunmalarından (c) olayları abartılı ve olumsuz bir biçimde yorumlamalarından oluşmaktadır (Haaga ve Davison, 1993:216).

BÖLÜM II

2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın kuramsal alt yapısını oluşturan kişilerarası bağımlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla ilgili kuramsal bilgilere ve bu konularda yurt içi ve yurt dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kişilik Kuramları Çerçevesinde Bağımlılık Kavramı

Kişilik kavramının çeşitli teorisyenlerce farklı boyutlarda tanımlanma ihtiyacının duyulması; kişiliğin tek bir boyut üzerinde tanımlanmasının güç olması nedeniyledir. Buna rağmen davranış bilimcileri bu kavramı açıklamaktan geri durmamıştır. Her ne kadar kişilik üzerinde çalışan psikologların kişiliğin tanımı noktasında ortak bir anlaşmaya varmaları güç olsa da birçok psikoloğun kişiliği tanımlamada benzer bir noktada birleştikleri görülmektedir. Pek çok psikolog kişiliği "bir bireyin kendine özgü olan, farklı durum ve zamanlarda sergilediği kalıcı duygu, düşünce ve davranış örüntüsü" olarak tanımlamaktadır (Morris, 2002: 452).

Adler (1963), Freud (1938), Horney (1950), Jung (1934,1969), Maslow (1968), Sullivan (1980), Nesne ilişkilerine katkıda bulunan Kernberg (1976), Kohut (1977) ve Mahler (1978) kişiliğin tanımını yapan teorisyenlerden bazılarıdır. Kişiliği tanımlayan klinisyenlerden bazılarının ise bağımlılık yapısına kişiliğin gelişimi içerisinde yer verdikleri görülmektedir. Tek bir boyutta incelemenin güç olduğu ve karmaşık bir yapıya sahip olan bağımlılığı kişilik gelişimi sürecinde çeşitli teorisyenlere göre ele almak bu yapının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Kişilerarası bağımlılığın temelinin atıldığı dönem psikanalitik açıdan oral dönem olarak ele alınmaktadır. Bu noktada oral dönemden yola çıkılarak kişilerarası bağımlılık ilişkisine değinilecektir. Freud, kişiliğin yapısı ve gelişimine ilişkin olarak psikoseksüel kişilik kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre bir bebek doğduktan sonra çeşitli aşamalardan geçerek kişiliğini geliştirme fırsatı bulur. Bu aşamalar ise psikoseksüel (psychosexual) aşamalar olarak adlandırılır (Cüceloğlu, 1997: 412).

Freud insanın psikoseksüel gelişiminin 5 aşamadan oluştuğunu ve bu aşamaların her birinin bir önceki dönemin devamı şeklinde olduğunu öne sürer. Bu dönemlerden biri olan ve doğumla başlayıp 1,5 yaşına kadar süren psikoseksüel gelişmenin ilk basamağı oral dönemde geçirilen olumlu ve olumsuz yaşantılar, yetişkinlik döneminde kişinin bağımlılık düzeyini belirlemede önem taşımaktadır. Bu süreçte oral (ağız) bölge, bebek açısından en önemli haz ve tatmin kaynağını oluşturmaktadır. Bebeğin çeşitli ihtiyaç ve kendini anlatım yolları ağız bölgesindedir. Ağızla ilgili etkinliklerden oluşan emmek, yutmak, daha sonra ise ısırma ve çiğnemenin ortaya çıkardığı zengin uyarımlar ile bireyler ilk tatmin duygularını elde ederler. Bu dönem oral tatmin dönemi olarak adlandırılır (Geçtan, 2004:153).

Bu dönem “erotik oral” ve “sadik oral” olmak üzere iki alt evreye ayrılır:

a) Erotik-oral: Bu dönem doğumla başlar, yaklaşık sekizinci aya kadar sürer. Libido enerjisi ağza, dudaklara ve dile yatırılır. Haz elde etme tarzı edilgin içe almadır. Bu evredeki engellenme, bebeğin gereksinimlerinin doyurulması için annenin kullanımı olanağının sürekli bulunmaması şeklinde olabilir. Yetişkin dönemdeki tutum ve karakteristik özelliklere bakıldığında; edilgenlik, bağımlılık, alıcılık, cömertlik, tabi oluş, iyimserlik gibi özelliklere rastlanır (Deutsch ve Krauss, 1972:226).

b) Sadik-oral dönem: Aşağı yukarı 6-18 ay arasında yer alır. Libido enerjisinin temel kaynakları dişler ve çenedir. Haz sağlama tarzı etkin içe almadır. Isırmayla ve çiğneme eylemiyle kendini gösterir. Engellenme, sütten kesilme ya da yeni bir çocuğun doğmasıdır. Bu dönemin izini taşıyan yetişkin karakter özellikleri ve tutumları; isteme, yapışkanlık, yapmacılık, kıskançlık, kötümserlik ve alaycılıktan zevk almadır (Deutsch ve Krauss, 1972:227).

Dolayısıyla bir kişinin oral dönemin herhangi bir alt evresinde sapanıp kaldığı zaman, daha sonraki dönemlerde kişilik gelişimi açısından sorunlar yaşayabildiği görülmektedir. Edilgin bir kişilik yapısıyla bu kişiler, besin için anne bağımlılığı gibi, hep almak isteyen bir taraftadır. Dolayısıyla dıştaki her şey bu kişi için besin sağlayan nesnelere dir. Kişi onlarsız yaşayamadığını düşünmekte ve ona göre besinin verilmesi sevildiğini; verilmemesi ise sevilmediğini göstermektedir. Kişi ne denli bağımlı ve güçsüz olursa, o denli çok sevgi (besin) alacağını

düşünmektedir. Freud bu davranış türüne ağızcıl bağımlılık (oral dependence); bu bencil kişiliğe ise ağızcıl kişilik (oral character) adını vermiştir (Bakırcıoğlu, 2007: 49-50).

Abartılı iyimserlik, özseverlik, diğer insanlardan çok fazla şey bekleme, kişilerarası bağımlılık, diğer insanların yargılarına göre kendine saygı duyma ya da duymama gibi kişilerarası davranışlar bu dönemdeki saplantılara örnek olarak verilmektedir. Anal döneme özgü saplantılı kişilik özelliği geliştiren bireylerin ise bu dönemde yaşadığı sorunlar; suçluluk, utanç, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygulanımlarla; titizlik, düşüncede katılık, sevgi-nefret gibi karşıt duyguların bir arada yaşanması ve yalnızlık duygusunun ortaya çıkması şeklinde belirtilebilir (İmamoğlu, 2008:21).

Anna Freud'da ergenlik döneminde, çocukluk dönemindeki çatışmaların tekrar gün yüzüne çıktığını, bebeliliğin ilk yıllarındaki bağımlılık gereksinmesinin yeniden canlandığını belirtmektedir (Aslan ve Güven, 2015:4). Dolayısıyla Freud'un kişilik gelişimine ilişkin vurguladığı gelişim dönemlerinin başarılı ve sağlıklı bir şekilde atlatılması ya da atlatılamaması durumu, bireyin kişilik gelişimini; kişilik boyutunun ise kişilerarası ilişkilerini belirlemede önem taşıdığı görülmektedir. Yani bebeğin gelişim dönemi başlangıcında annesi ile ya da bakıcı konumunda olan kişiyle kurmuş olduğu ilişki şekli ve kendisine verilen bakımın niteliği bulunduğu döneme saplanmasına ve bu durum da gelecekte başkalarıyla kurulacak ilişkinin niteliğine etki etmektedir. Bireyin gelişiminin ilerleyen zamanlarında yetişkin kişiliğinin bağımlı bir hal alması çocukluktan gelen doyurulmamış ihtiyaçlarının karşılanmasıyla bağlantılıdır.

Gerekli sevgi ve ilgiyi ilişki kurduğu diğer bireylerden almaya çalışan yetişkin bireyin; sosyal ortamlardaki davranış stili farklılaşacaktır. Birey tıpkı bebeklik döneminde olduğu gibi zayıf ve muhtaç bir konumda olduğunu karşı tarafa göstererek daha fazla ilgi ve destek almayı sağlayacak stratejilerle ilişkilerini sürdürmeye çalışacaktır. Dolayısıyla bebeğin gelişim dönemi başlangıcında annesi ile kurmuş olduğu ilişki ve annesinin kendisine sunduğu bakımın niteliği gelişimin ilerleyen zamanlarında yetişkin kişiliğinin nasıl olacağı noktasında önem taşımaktadır. Birey tıpkı bebeklik döneminde olduğu gibi zayıf ve muhtaç bir

konumda olduğu bir durumda karşı taraftan daha fazla ilgi ve destek alacağı şemasıyla yetişkinlik dönemindeki ilişkilerine yön verecek olursa ilişkilerinde boyun eğici ya da uysal bir davranış stili geliştirebilir.

Maslow kişiliği, bireyin kendini gerçekleştirme boyutunda ele alarak insanları “eksiklik güdülenmesi” ve “gelişim güdülenmesi” altında iki kısma ayırmaktadır. Maslow bu konuda bir benzetmeden yola çıkmıştır. Nasıl ki tüm ağaçlar güneşe, suya ve çevreden edinecekleri besinlere gereksinim duymaktaysa, tüm insanlar da çevreden elde edecekleri güvenliğe ve sevgiye ihtiyaç duymaktadır. Güvenlik, ait olma ve sevgi ilişkilerine duyulan gereksinim de yalnızca kişinin dışında giderilebilir. Bu da çevreye oldukça bağımlı olmak anlamındadır. Böylesi bağımlı bir durumda birey gereksinimlerinin giderilmesinde belirli kaynaklara bağımlı kalmak zorundadır. Başkalarının isteklerine ve kurallarına göre yönetilen kişi bu kaynakları tehlikeye atmak istemiyorsa bunlara baş eğmek zorundadır. Eksiliğe güdülenmiş bireyler çevrelerine karşı daha korkaktır çünkü her an başarısız olup hayal kırıklığı yaşayacaklarına dair inanca sahiptirler. Gelişime güdülenmiş insana göre çok daha fazla bağımlıdır; daha düşkün ve muhtaçtır. Buna karşılık kendini gerçekleştiren kişilerin ise temel gereksinimleri doğal olarak doyurulmuş olması nedeniyle çevrelerine daha az bağımlı ve daha çok özerktir. Bu tür özelliğe sahip olan insanlar kendi kapasitelerinin farkında olarak, yeteneklerine ve potansiyellerine güvenerek hareket eder. Başkalarına daha az bağımlı olan bu tip bireyler daha az kararsızlık yaşamakta daha az kaygı ve başkalarına karşı daha az düşmanca davranış sergilemektedir (Maslow, 2011: 40-41).

Mahler’in gelişim kuramına bakıldığında ise Mahler bir bebeğin doğuştan itibaren belli bir süreye kadar geçen döneme kadar (yaşamın ilk 36 ayı) ayrılma-bireyleşme (separation-individuation) sürecine dikkat çeker. Sağlıklı bir ayrılma-bireyleşme sürecinin olmamasını çocuğun annesinden kopamaması ve dolayısıyla bağımlılığın ortaya çıkmasıyla açıklamaktadır. Mahler çocuğun anneyle sembiyotik (ortak yaşamsal) bir ilişkiden ayrılması gerektiğini kuramlaştırmıştır. Mahler ayrıca, çocuk davranışlarının gözlemine dayanan intrapsişik hipotezler geliştirip bu gelişimi, otistik (0-2 ay), sembiyotik (3-18 ay), ve ayrılma-bireyleşme (18-36 ay) olmak üzere üç aşamaya ayırmıştır (Masterson, 2008: 20).

Gelişimsel süreçler boyunca bireyin hangi süreçlerden geçtiğine odaklanan Mahler bebeğin başlangıçta (ilk altı ay) bakıcısıyla olan ilişkisinde otistik bir dönem içerisinde olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu dönemde bebeğin varsanısal arzu doyumunda kendisine yeterli olduğunu; zamanla ise gereksinim nesnesinin dışı doğru kaydığını dolayısıyla dışarıda gereksinim bağlantılı nesneyi biraz olsun fark edince, normal ortak yaşamsal dönemin başladığını belirtir. Fizyolojik gereksinim yavaş yavaş psikolojik arzu haline gelir ve duygulanımlar nesne bağlarını kurarlar (Mahler, Pine ve Bergman, 1975:8).

Ayrılma-bireyleşme döneminin gerekli öncülleri normal otizm ve normal ortak yaşam olarak görülür. Altıncı ayla birlikte ise artık ayrılma-bireyleşme süreci başlar. Bu süreç ise dört alt dönemden meydana gelir. Altıncı ve onuncu aylar “ayrılma-bireyleşme” döneminin ilk aşamasıdır. Bu alt döneme Mahler “farklılaşma” (differentiation) olarak adlandırır. Bu alt dönemin başında bebeğin annesiyle olan ilişki tarzı kendi bedeni ile annenin bedeninin daha fazla farkındalığını içerecek şekildedir. Dolayısıyla artık bebek bütünüyle bağımlı bir ilişki içinde değildir ve artık o da kendi bedenini kullanarak aktif bir şekilde dış dünyaya doğru yönelir. On ve on yedinci aylar Mahler’in alıştırmaya (practicing) olarak adlandırdığı ikinci alt dönemi ifade eder. Bu dönemin önemli özelliklerinden biri artık özerk işlevlerin görülmeye başlamasıdır. Özerk işlevlerin kendini gösterdiği alan ise hareketlilik (yürümeye başlama). Çocuk önce emeklemeyle ardından yürümeyle anneden uzaklaşmaya başlar ancak arada yine de bir mesafe bırakır. Dolayısıyla çocuk anneden uzaklaşsa bile ihtiyaç hissetmesi durumunda yine anneyi görme isteğine bağlı olacak şekilde bir mesafe bırakır. Bu ayrılma durumunda ise kaygı ortaya çıktığı andan itibaren çocuk anneye yaklaşır; gerekli duygusal gereksinimleri karşılandığında yine çevreyi keşfetme sürecinde anneden bir düzeye kadar uzaklaşır. Bu dönemin gidişatı sadece doğuştan gelen etkenlere bağlı olmayıp, annenin tutumu da çok önemlidir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975: 9).

Bazı anneler uygulamayı, bağımsızlığı ve özerkliği teşvik ederken, bazı annelerse yakın ortak yaşamsal ilişkiyi sürdürmeyi ya da bebekten başarabileceğinden fazlasını istemeyi tercih ederler. Bu dönemde ise annenin çocuğa karşı tutumları önem arz etmektedir. Eğer anne çocuğun kendinden uzaklaşmasına imkan tanıyarak onu bu tür uzak eylemlerinde keyif olan bir tutum benimsemesini

sağlarsa bu durum çocuğun ileride geliştireceği yapıya etki edecektir (Aslan ve Güven, 2015:3).

Üçüncü aşama olan yeniden yakınlaşma alt dönemi ise on altıncı ve yirmi dördüncü aylar arasını kapsar. Bir önceki dönemde olan annenin varlığına göreceli ilgisizlik, annenin nerede olduğuna dair sürekli bir ilgiye dönüşür. Bu dönemde çocuk giderek tam güçlü olmadığını kapasitelerinin sınırlı olduğunu keşfetmeye başlar. Bu aşamada çocuk iki kutup arasında gider gelir. Bir taraftan anneden yardım ister; bir taraftansa bireyleşme çabasının gereği anneden alacağı yardımı reddeder. Dolayısıyla bu süreçte bir yandan yardıma ihtiyaç duyarak anneye yapışma bir yandan ise yardımı reddetme nedeniyle inatlaşma davranışları görülür. Yeniden yakınlaşma krizinin içerdiği çatışmanın kutupları anneye bağımlılık arzularıyla bireyleşme itkileridir (Temiz, 2004:22).

Mahler'e göre insanın ruhsal gelişim sürecinde önemli bir dönemeç olan ayrılma bireyleşme dönemi, bireyin "kimlik duygusu"nun gelişmesi sürecinde de önemli bir koşuldur. Bireyleşmenin gerçekleşmesi ve kalıcı bir kimlik duygusunun oluşumunda ve başkalarıyla sağlıklı ve olgun ilişkiler kuma sürecinde bu sınavın ergenlikte de başarılması gerekmektedir (Taşkın ve diğ., 2009:175).

Harry Sullivan'ın ilişkiler kuramına bakıldığında ise bu kuram insanlar arasındaki davranışları vurgulayan ve davranış bozukluklarının insanlarla olan ilişkilerden kaynaklandığını belirtmektedir. Sullivan'a göre bebek ihtiyaçlarının karşılanması sürecinde bir başka bireye bağlıdır çünkü bebeğin davranışları henüz kendi ihtiyaçlarına doyum sağlayacak nitelikte değildir. Dolayısıyla bebeğin ihtiyaçlarına doyum bulmasında insanlar arası etkileşim bu süreçte önem taşımaktadır. Bebeğin diğer insanlardan gelecek davranışlara göre tepkilerini ayarlamayı öğrenmesi ise fizyolojik ihtiyaçlarının kişilerarası ilişkilere dönüşmesiyle olur. Başkalarıyla ilişkiye geçme eğilimi ise insanın yapısında doğuştan var olduğu için bu örüntüler kolay oluşur ve evrensel niteliktedir. Sullivan bağımlılığı olgun ve olgun olmayan form şeklinde kavramsallaştırır. Bütün bireylerin başlangıçta sadece almak ve vermemek şeklinde düşünülebilecek olan çocukluk bağımlılığını deneyimlediğini söyler. Sağlıklı gelişim bağımsızlığa geçişi izler ve olgun formu içerisinde karşılıklı alıcılığı içerir (Schulte, 2003:1-2).

Dolayısıyla Sullivan bağımlılığın doğuştan itibaren getirilen ve başlangıçta çeşitli fizyolojik ihtiyaçların giderilmesinde etkili olan; zamanla ise bebeğin çevreden gelen tepkilere göre kendi davranışlarını ayarlamayı öğrenip çevrenin beklentisi yönünde davranış kalıpları geliştirerek çocuklukta sadece almak ve vermemek şeklinde olan davranış kalıplarının zamanla karşılıklı alıcılığa doğru evrildiğini ve böylece bağımlılığın bireyin var olan ihtiyaçlarını kişilerarası ilişkiler ağı içerisinde giderebilmesine yardımcı olduğuna dair bir açıklama yapmaktadır.

Fromm'un ise yapıtlarında özgür olma, bireyleşme süreci, yalnızlıkla baş etme gibi kavramlara yer verdiği görülmektedir. İnsanın doğadan ve birbirinden kopmasının insanın kendisini yalnız hissetmesine neden olduğunu, daha çocukluktan itibaren ise çocuğun ebeveynlerinden bağlarını koparıp özgürleşmeye doğru adım attığını, bunun yanında ise çaresizlik ve yalnızlık yaşadığını belirtmektedir. Tarih boyunca daha çok özgürlük kazanan bireylerin yalnızlık yaşama durumlarının da bu doğrultuda arttığından dolayısıyla aslında özgürleşmenin bedelinin de bir nevi yalnızlıkla ödendiği noktasına değinir. Bireyleşme sürecini insanın uzun süre içinden çıkmış olduğu doğal ve toplumsal dünyaya sıkıca bağlı kalmasından giderek kurtulmuş olmasıyla tanımlayan Fromm, bu bağlardan kurtulmanın bireyi özgür bir hale getirdiğini düşünmektedir. Bununla birlikte Fromm'un bireyselleşmenin gerçekleşmesinden önce var olduğunu belirttiği bu temel bağlar aslında bireye bir güven ve ait olma duygusunu da sunmaktadır. Çocuğun yalnızlığını ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu hissetmesi ise bu bağlardan kopmasıyla gerçekleşir. Birey artık bireyleşmeye başladığı zaman dünyanın çeşitli tehlikeleriyle de baş başa kalmış olur. Bu da bireyde bir nevi çaresizlik ve kaygı yaratır. Bu durum ise bireyin bu olumsuz duygulardan kaçması için bireyin yalnızlıktan kurtulmaya çalışmasına bunun için de çeşitli savunma ve uyum mekanizmaları (egemen olmak, yok etme, boyun eğme, robotlaşma gibi) kullanır (Geçtan, 2003:285).

Fromm'a göre bireyleşmenin ortaya çıkardığı tedirginlik duygusu normaldir. Her insan bir şekilde kendi özgürlüğünden kaçmaya çalışmaktadır. Bir insanda nevrotik davranışların ne denli fazla olduğu bireyin kendisini ayrı bir varlık olarak ne kadar kabul edebildiğine ve bununla birlikte hangi "üretken olmayan" kaçış mekanizmalarını kullandığına bağlı olarak belirlenir (Geçtan, 2003:288). Fromm üretken bir tutum geliştirememiş insanların, yalnızlık ve önemsizlik duygularıyla baş

edebilmeleri için çeşitli mekanizmalar kullandığını belirtmiştir. Fromm üretken olmayan yönetim biçimlerini dört kategoride açıklamıştır. Bu dört yönelim biçimi birbirine geçişmiş bir vaziyette olmakla birlikte üretken olmayan bir insanda ise bu dört yönelim biçimlerinden biri kişiliğe hakimdir (Geçtan, 2003:291).

Fromm'un belirlemiş olduğu bu kişilik yönelimlerinden alıcı yönelimli kişilik, bağımlı kişilik yapısına benzemektedir. Çünkü alıcı yönelimli kişiler de başkalarından sürekli destek beklemektedir. Yalnız kaldıklarında ise çaresizlik ve yalnızlık duygusunu yaşarlar. Her şey bekledikleri gibi gittiğinde olayları pozitif olarak değerlendiren, iyimser olan bu tür bireyler başkalarından beklentilerini karşılamadıklarında ise kendilerini itilmiş olarak hissettiklerinden dolayı kolayca panik ve kaygı yaşarlar. Güvenlik duygularını bağımlı oldukları kişilerin gücünden elde ederler. Alıcı insan karşı karşıya kaldığı sorunları kendi gücüyle çözümlenebileceğini düşünmez dolayısıyla bu tip Freud'un da tanımlamış olduğu oral-edilgin karaktere çok benzemektedir (Geçtan, 2003:291).

Erikson ise bağımlılığa ilişkin olarak bakım veren anne ya da anne yerine geçen kişi ile çocuk arasında bir karşılıklılık bulunduğunu ve bu karşılıklı birlikteliğin bir yanında çocuğun bağımlılığı, diğer yanında da annenin vericiliği, bakıcılığı ve koruyuculuğunun yattığını belirtmektedir. Böyle bir ortam bulunmadığı takdirde çocuğun yaşamasına da olanak yoktur. Böylelikle bu iki organizma biyopsikososyal bir bütünlük ve ortak yaşam (sembiyoz) içindedir. Çocuğun doğal ihtiyaçlarının (açlık, susuzluk ve uyku) ortaya çıktığında anne tarafından bu ihtiyaçları karşılamak için çocuğun çevresinde belirmesi ve gereksinimlerine karşılık vermesi çocuğun zihninde bir süre sonra sürekliliği olan bir nesne tasarımı (object relation) gelişmesini sağlar. İlerleyen aylarda (3-6 ay) ise bebek kendisine bakım veren kişiye yalnızca bağımlı olmakla kalmaz ona karşı bir bağlanma (bonding, attachment) duygusu hisseder (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Yine Erikson bağımlı ilişki yapısının anne ve çocuk arasında temel güvensizliğe karşı temel güven duygusunun gelişimi sürecinde görülebileceğine dair bir açıklama getirmektedir. Başlangıçta anne ve onun yerine geçen kişiyle bir ilişki kurduğunda birey tamamen alıcı bir yapıdadır ve annenin bakımına bağımlıdır. Yaşamını sürdürmesi dışarıdan verilecek besinlere, uyarılara ve uygun bakıma

bağlıdır. Bu alıcı yapıya karşı annenin vericiliği, karşılıklı işleyen bir bütünü oluşturmakta, denge ve düzen sağlamaktadır. Çocuk bu dönemden sonra ilk gelişim bunalımını atlattıktan; kendine ve çevresine güven duygusu geliştikten sonra bağımsızlığı yolunda çaba göstermektedir (Bakırcıoğlu, 2007: 74).

Freud'un Anal Evre olarak nitelediği bağımsızlık çabalarının gösterildiği evre Erikson tarafından özerkliğe karşı kuşku ve utanma karmaşası olarak adlandırılmıştır. Bu dönem özerkliğin kazanıldığı bir dönemdir. Özerklik bireyin kendine yeter bir hale gelmesi için ona verilen serbestliği ifade eder. Özerkliğin gelişmediği durumlarda ise bağımlılık gelişir. Bağımlı kalmaları özellikle de aile boyutuyla desteklenen çocuklar güvensizlik yaşarlar. Eğer ailelerin tutum ve davranışları “sen çok güçsüzsün ve bunu tek başına yapabilecek düzeyde yeterliğe sahip değilsin” mesajını iletiyorsa yanlış yapma ya da başarılı olmayacağı korkusu ile çocuk girişimde bulunmayacağından dolayı kendini tanıma ve bağımsızlığı kazanma noktasında istenen adımları atamaz (Ersanlı, 2005:255).

2.1.1. Kişilerarası Bağımlılık Kavramı

Alanyazında farklı teorisyenlerce kullanılan sosyotropi, anaklitik (bağımlı), duygusal bağımlılık ve aşk bağımlılığı şeklinde kavramların yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise bağımlılıkla ilişkili olarak “kişilerarası bağımlılık” terimi kullanılmış ve teorisyenlerce bağımlılıkla ilgili olarak kullanılan diğer kavramlara da kişilerarası bağımlılığın kuramsal çerçevesi içerisinde yer verilmiştir.

İngilizce dependency, Fransızca dépendence, almancada abhaengigkeit kavramları ile ifade edilen başka bir şeye ait olma ve tek başına bireysel olarak davranamamayı ve başka bir şeyle koşullu olup onun etkisi ve hakimiyeti altında bulunmayı dile getiren “bağımlılık” kavramı ruhbilimde, kişinin yaşama uymada başkalarının yardımını, gereksinmesini dile getirdiği gibi alkol, uyuşturucu, yatıştırıcı ve uyarıcı gibi maddelere tutsaklığı da dile getirmektedir (Hançerlioğlu, 2003: 42). Bağımlılık denildiğinde ise genellikle akla ilk gelen alkol, sigara, esrar, kokain gibi kimyasal madde kullanımı olmaktadır. Özellikle son yıllarda insanların yemek yeme, para harcama, alışveriş yapma, cep telefonu ve bilgisayar kullanımı gibi alanlarda da gözle görülür değişikliklerin olduğu ve bu alanlarda bağımlılık konusunda çalışmaların arttığı görülmektedir (Ayas, Çakır ve Horzum, 2013:1). Bunun yanı sıra

bağımlılık terimine bağlanma teorisi, istismar, kişilik bozuklukları ve engellilik nedeniyle bağımlılık gibi çeşitli araştırma alanlarında da sıklıkla başvurulmaktadır. Alanyazın, kişilerarası bağımlılık üzerinde geniş bir çalışma yelpazesi sunmaktadır. Bağımlılığın üst düzeyde yaşanması sonucu ortaya çıkan patolojik bağımlılığın ise psikoloji ve psikiyatride uzun bir geçmişinin olduğu görülmektedir.

Zuckerman, Levitt ve Lubin (1961) ve Karen Horney (1945) uyumlu kişiliğin üç betimleyici özelliklerini kullanarak bağımlılığı tanımlama girişiminde bulunmuşlar ve bağımlılığı 1) ilgi görme, başkalarından onay alma ve dikkat çekmeye belirgin bir ihtiyaç duyma, 2) başkalarıyla uyumlu olma adına, onlara bağlı olma ve eleştirelliği, girişkenliği aza indirme eğilimi, 3) kendini aşağılama, suçlama ve suçluluk eğilimi olarak tanımlamışlardır (akt. Bartel, 1995:12).

Birtchnell (1984) ise bağımlılığın üç ayrı bileşenin birleşiminden oluştuğunu belirtmektedir. Bu bileşenler ise duygusal, ontolojik ve boyun eğen bağımlılık şeklinde ifade edilir. *Duygusal bağımlılık* başkalarının kabulünü elde etme ihtiyacının endişeli bir formu ve sevildiğine ve ilgilenildiğine dair bir belirsizlikle ilişkilidir. Laing (1965) tarafından ilk olarak kullanılan *ontolojik bağımlılık* başkalarının varlığı olmadan kendi kimlik duygusunu sürdürmede başarısızlığı ifade eder. Son olarak *boyun eğen (deferential) bağımlılığın* ise alçak gönüllülük, kendini suçlama ve karamsarlık eğilimi ile bir ilgisi vardır. Bununla birlikte birçok araştırmacı bu tanımlarla ortak fikirde değildir ve bunun yerine bağımlılığın güvensiz bağlanma ile iyi anlaşılabilceğini kabul etmektedir. Teorisyenler arasında kavrama dair bazı anlaşmazlıklara rağmen yine de bağımlılığın genel özelliklerini içeren özellikler noktasında bir fikir birliği vardır. Genel olarak bağımlılık bir kişinin kendi öznel iyi oluşuna ve başkalarıyla olan ilişkisine zarar verecek derecede başkalarına aşırı ve sürekli dayanmasını ifade etmektedir. Bununla birlikte bu tanım bağımlılığın patolojik ve uyumlu olmayan özelliklerini barındırmaktadır. Oysa bağımlılık birçok bireyin farklı derecelerde sergilediği kendi başına göreceli bir kavramdır. Belli zamanlarda bir görevi tamamlamak veya başkalarının ihtiyacını karşılamak için bağımlı olmak uygundur. Öğretmen-öğrenci ilişkisi veya ebeveyn-çocuk ilişkisi buna örnek olarak verilebilir (akt. Bartel, 1995:13).

Çeşitli teorisyenlerce ele alınan bağımlılık kavramının tanımlarında bağımlı bireyin işleyişinde ve kişilerarası davranışlarında farklı yönler odaklanılmasına rağmen bu tanımlar bazı ortak özellikleri de paylaşmaktadır. Çeşitli teorisyenler tarafından tanımlanan bağımlılık kavramı son zamanlardaki araştırmalarda Bornstein (1992, 1993, 1997) tarafından bu tanımları bütünleştirecek bir şekilde bağımlılığın birbirinden bağımsız fakat birbiriyle ilişkili olan dört değişkenden meydana geldiğini vurgulamaktadır. Bu değişkenlerden birincisi ve en önemlisi *bilişsel* bileşendir. Bu bileşen bireyi kendisini güçsüz ve etkisiz olarak görmesini, başkasını ise daha güçlü ve olayların sonuçlarını kontrol edebildiğini düşündüğünü ifade eder. İkinci bileşen *motivasyonel* bileşendir ve kendisine rehberlik edilmesi ve başkalarından destek alma ihtiyacını içerir. *Duyusal* bileşen bağımsız hareket etmek gerektiğinde kaygılı ve korkulu olma eğilimini içerirken; *davranışsal* bileşen yardım, onay, rehberlik ve başkalarından güvence arama eğilimini içerir. Bu alandaki araştırmalar bağımlılığın duygusal, bilişsel, motivasyonel eğilimlerin etkileşim halinde bağımlı bireyin çeşitli durum ve ortamlarda davranışını belirleyen bir kişilik yönelimi olarak anlaşılabilirliğini göstermektedir (Bornstein, ve O'Neill, 2001:290).

Rathus ve O'Leary (1997) kişilerarası bağımlılığı üç alanda tanımlamıştır. Bu alanlar endişeli bağlanma, özel bağımlılık ve duygusal bağımlılıktır. Araştırmacılar endişeli bağlanmanın partner tarafından bırakılma korkusu ve partner tarafından reddedileceğine dair aşırı endişe yaşama gibi duyguları içerdiğini söylemiştir. Özel bağımlılık bireyin sosyal destek için sadece yakın partnerine aşırı düşkün olmasını ve diğer sosyal destekleri dışlamayı içermektedir. Son olarak yazarlar duygusal bağımlılığın benlik saygısını yükseltmek, kimliği yapılandırmak ve genel uyum için yakın bir partnere bağımlı olmak anlamına geldiğini belirtmiştir.

Jorge Castelló bağımlılık kavramına ilişkin olarak duygusal bağımlılık kavramını analiz ettiği bir makalesinde bu yapıyı kaygılı bağlanma, sosyotropi, öz yıkıcı kişilik ve aşk bağımlılığı şeklinde açıklamaya çalışmıştır. J.L. Sangrador (1998) tarafından duygusal bağımlılık başkasına patolojik bir şekilde ihtiyaç duyma ve bireyin egosantrik doyumuna ek olarak bireyin olgun olmayan duyguları şeklinde açıklanır. Duygusal bağımlılık “doyurulmamış ihtiyaçların başkalarından uyumsuz bir şekilde elde etme isteği” şeklinde tanımlanmaktadır. Bağımlı birey duygusal

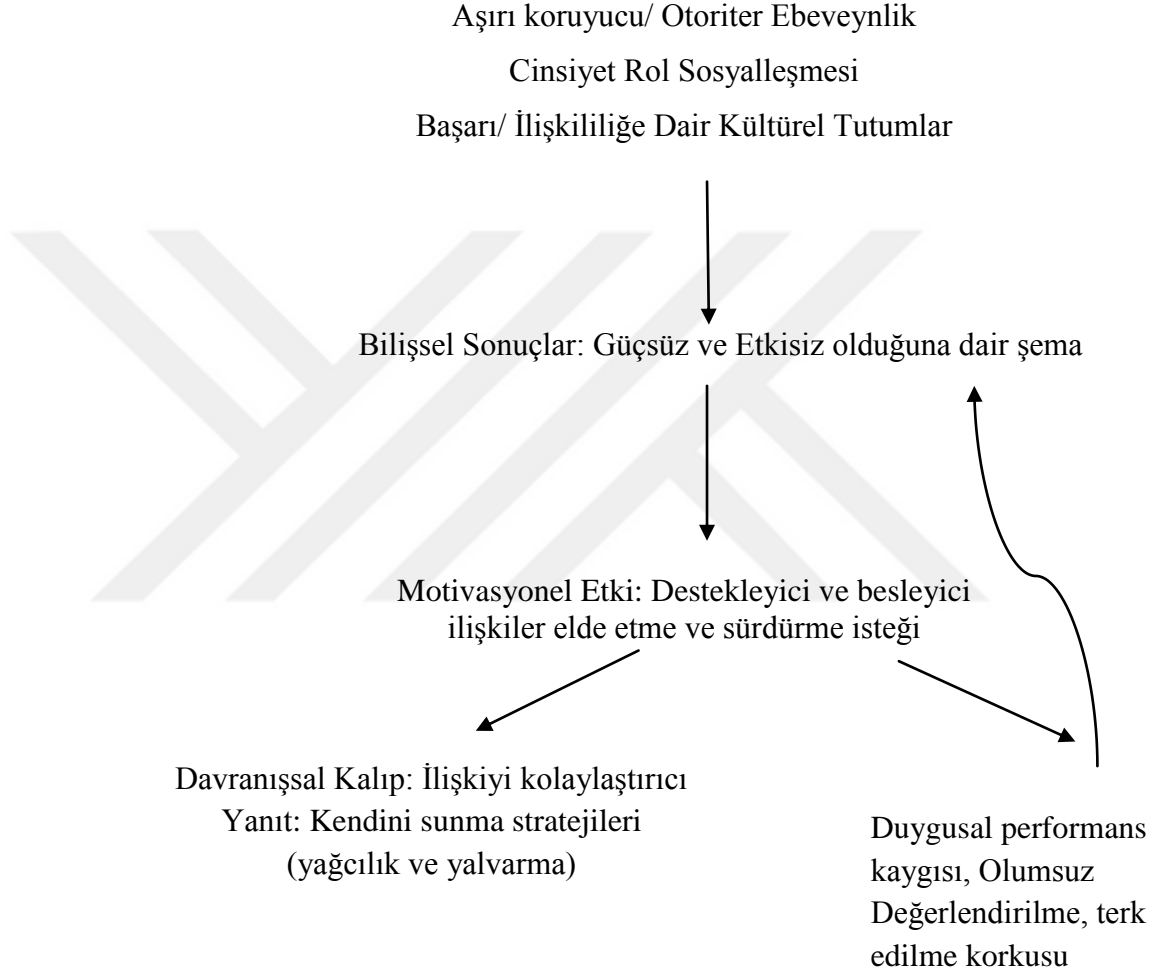
alandaki gösterdiği engellenmişlik ve doyumsuzluk duygularını eşiyile olan ilişkilerine odaklanmasıyla telafi etmeye çalışır (akt. Sanchez-Placek, 2010:3).

Kişilerarası bağımlılık geniş bir şekilde başkalarıyla etkileşim kurma ve başkalarının değerine güvenme ihtiyaçları doğrultusunda ortaya çıkan düşünce, inanç, duygu ve davranışları içeren bir karakteristik olarak tanımlanır. Özellikle önemli bir ilişkide aşırı bağımlılık kişinin hem kendine yönelik hem de başkalarıyla yürüttüğü ilişkilerin tipini etkilemektedir (Hirschfeld ve diğ.,1977:610). Başka bir bireye yönelik olan bu bağımlılık; bireyin kendi başına hareket edebileceği durumlarda bile koruma ve destek için belirli bir ihtiyaç içerir. Kişilerarası bağımlılıkla yakından ilişkili değişkenler tanımlanmıştır. Bunlar yalnızlık korkusu, partneri aşırı şekilde kontrol etme ve partner tarafından bırakılma karşısında korkuyu içerir (Valor-Segura, Exposito ve Moya, 2009:480).

Pincus ve Gurtman (1995) ise bağımlılığı çok boyutlu bir şekilde tanımlamıştır. Bu araştırmacıların sunduğu model, bağımlılığın üç boyutunu yansıtmaktadır. Bunlardan birincisi sıcaklık, duygusal bakım ve sosyal etkileşim ile karakterize olan aşk bağımlılığı, ikincisi sessiz olma, yargılanma ve değerlendirilme korkusu ile tanımlanan sömürebilir (exploitable) bağımlılık, üçüncüsü olan boyun eğen (submissive) bağımlılık ise kendine güvenmeme ve başkalarına itaat etme şeklinde tanımlanır. Bağımlılığın diğer tanımlarının aksine bu boyutlar varsayımsal olarak aynı motivasyondan ileri gelmektedir. Bu motivasyon ise farklı davranışsal ve psikolojik stratejilerle sergilenen, kişisel ilişkileri sürdürme ve yürütmeye ilişkilidir.

Son zamanlardaki araştırmalar bağımlılığın Bilişsel/Etkileşimsel Model (B/E) bağlamı içerisinde kavramsallaştırılabileceğini sunmaktadır. Şekil-1 bağımlılıkla ilişkili motivasyon, davranış ve duygusal yanıtların bireyin kendini güçsüz ve etkisiz olarak görmesine dair şemalarının harekete geçmesi sonucu olarak gören Bilişsel/Etkileşimsel Modelin temel öğelerini göstermektedir. B/E modelinde bağımlılıkla ilişkili ana motivasyonlar potansiyel koruyucular ve bakım verenlerle bağları sürdürme isteği ve terk edilme, reddedilme olasılığını aza indirme olasılığını içermektedir. Bu motivasyonlardan bağımlılıkla ilişkili bir dizi davranış (örn. yağcılık ve yalvarma) ve duygusal yanıt (örn. terk edilme korkusu, performans kaygısı) ortaya çıkmaktadır. Şekil 1’de görüldüğü gibi bağımlı bireyin çaresiz

kendilik şemasına en az üç faktör katkıda bulunmaktadır. (1) aşırı koruyucu ve otoriter ebeveynlik (2) cinsiyet- rol sosyalleşmesi ve (3) başarı ve ilişkililiğe dair kültürel tutumlar şeklindedir (Bornstein,2012:295).



Şekil 1: Bilişsel/Etkileşimsel (B/E) Kişilerarası Bağımlılık Modeli (The Cognitive/Interactionist (C/I) model of interpersonal dependency).

Bilişsel etkileşimsel (B/E) modele göre bağımlılıkla ilişkili davranışlar, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesinde en etkili olacak şekilde bağımlı kişinin inançlarını etkileyen bağlamsal ipuçları tarafından belirlenmektedir. Bağımlı kişinin sosyal ortamdaki durumunun, bu bağlamda önemli bir değişken olduğu

varsayılmıştır. Bağımlı bireyin temel amacı akranlarıyla yarışma halinde bulunduğu bir ortamda akranlarının desteğini kaybetmemek ve onları memnun etmek olduğunda, akranlarının karşısında kendisini pasif ve uysal göstererek onları memnun eden ve onların desteğini almayı kolaylaştıracak şekilde davranacaktır. Bununla birlikte bağımlı bireyin amacı bulunduğu ortamda bir otorite figürünü (örn. profesör) memnun etmek ise bu kişi daha aktif, iddialı ve yeterli olduğunu gösterecek şekilde davranmaktadır. Akranlarıyla uzlaşma ve otorite figürünü etkileme arasında seçim yapmalarını gerektiren çatışmalı bir durum içerisinde bağımlı birey akranını soğutacak da olsa otorite figürünü etkilemeyi seçmektedir. Bu stratejik kayma otorite figürünün akranına göre yardım, rehberlik ve destek sunmada daha yeterli olduğu çıkarımına dayalıdır. Bu yüzden Bilişsel/Etkileşimsel Modelin temel ilkesi, bağımlılıkla ilişkili motivasyonlar, davranışlar ve duygusal cevaplar kendinin çaresiz, güçsüz ve etkisiz (Bilişsel/Etkileşimsel modelin bilişsel kısmı) olduğuna dair şemaların aktif hale gelmesinden kaynaklanmaktadır. Bilişsel/Etkileşimsel model çaresiz kendilik şemasının harekete geçmesinin çeşitli ilişki kolaylaştırıcı davranışlara (örneğin, birine abartılı biçimde övgüde bulunma, yalvarma) yol açabileceğini belirtmektedir. Bu davranışlar, bağlamsal ipuçları aracılığıyla hangi stratejilerin sosyal bağları güçlendirmede etkili olabileceğine dair (Bilişsel-Etkileşimsel Modelin Etkileşimsel kısmı) bağımlı bireyin inançlarından kaynaklanmaktadır (Bornstein, 2006: 111).

2.1.2. Bağımlılık Teorileri

Kişilik kuramcılarının uzun yıllardan beri kişiliğin gelişimini açıklarken kullandığı ayrılma-bireyleşme, tabiattan kopma, özgürleşme ve yalnızlıkla baş etme gibi bağımlılık yapısını ilgilendiren, Freud'un ise oral alıcı karakter şeklinde belirttiği bağımlılık yapısının klinik alanyazında yeni bir kavram olmadığı görülmektedir. Bağımlılık terimi sıklıkla kullanılmakta ve şu anda da çeşitli araştırma alanlarında başvurulmaktadır (örn: bağlanma teorisi, istismar, kişilik bozuklukları ve engellilik nedeniyle bağımlılık gibi). Bununla birlikte bağımlılığın psikolojik yapısının kişilik, sosyal psikoloji ve klinik psikolojisinde sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

Bornstein bağımlı bireyin ihtiyacının destekleyici ve besleyici ilişkileri elde etmek ve sürdürmek olduğunu belirtmiştir. Bu tür bir ihtiyaç ise doğasında olumlu ya da olumsuz değildir. Bununla birlikte bu yapının tanımı bu temel motivasyonla sınırlandırılmaz. Bağımlılık yapısı karmaşıktır ve yıllardan beri bu noktada çok boyutlu modeller sunulmaktadır. Bu modellerin bazıları kişilerarası iken (örn. Hirschfeld ve ark, 1977), diğer modeller psikoanalitik, sosyal öğrenme ve etiyolojik açıları yansıtmakta ve duygusal, motivasyonel, bilişsel ve gelişimsel bileşenlerin de bağımlılığı tanımlarken kullanıldığı görülmektedir (Pincus ve Gurtman, 1995:744). Kişilerarası bağımlılık kavramını açıklayan üç teori bulunmaktadır: Bunlar (a) nesne ilişkiler kuramı (b) bağımlılığın sosyal öğrenme teorisi (c) bağlanmanın etiyolojik teorisidir.

Kişilerarası bağımlılığın ilk etkili modeli Freud'un psikanalitik teorisinden gelmektedir. Bağımlılık oral saplantının bir ürünü olarak kavramsallaştırılmakta ve yetişkinlik sürecinde de çocukluğun oral döneminden getirilen kaygılar devam etmektedir. Hem Freud hem Abraham 'oral-alıcı' karakterleri, gelişimin oral veya emme evresinde aşırı düşkünlük veya mahrumiyet nedenleriyle açıklamıştır. Abraham (1924/1927: 399-400) "*bazı insanlarda her zaman kendilerine bakacak ve ihtiyaç duydukları her şeyi verecek kibar bir insan-elbette anneye benzeyen birisi-inancı baskındır. Bu iyimser inanç onları eylemsizliğe mahkum eder... Ekmek kazanacak bir işe girişmek konusunda hiçbir çaba sarf etmezler, hatta bazı durumlarda bunu hor görürler*" şeklinde belirtmiştir (akt. Beck ve ark., 2008: 206). Dolayısıyla bu tanımdan da anlaşılacağı üzere psikanalitik perspektiften bağımlılık, olgunlaşmama olarak görülmektedir. Bu model tarafından benimsenen bağımlılık-olgunlaşmama ilişkisi klinik ve ampirik çalışmaları etkilemektedir. Psikoanalistler bağımlılığın olgun olmayan yönleri üzerinde durmaktadır.

Psikanalitik bakış açısı anne gibi sosyal nesnelere etkileşim aracılığıyla içgüdüsel amaçlarla hareket etmeye vurgu yapar. Freud (1914) beslenme için temel ihtiyaçların sağlanmasında çocuğun anneye olan bağımlılığını kabul etmiştir. Bu ilk kabul Klein tarafından geliştirilen (1945) nesne ilişkileri teorisine dönüşmüştür. Bu teoriye göre anne ve çocuk ilişkisi tarafından model alınan kişilerarası ilişkiler, bireyin kendilik duygusunu geliştirebilmesinde bütünleştiricidir. Kişi bu ilişkiler içerisinde deneyimledikleri ile kendilik kavramını oluşturur. Yıllar içinde

bağımlılığın psikanalitik ampirik desteği yetersiz kalmış ve aşamalı olarak bu bakış açısı daha bilişsel bir görüşe doğru kaymıştır (Schulte, 2003:1).

60'lı ve 70'li yıllarda davranışçı ve sosyal öğrenme modelleri öğrenme ve model almanın (başkalarının davranışını taklit etme) bağımlılığın dinamiğinde rol oynayabileceği konusunda psikologların dikkatini bu gerçeğe çekmiştir. Sosyal öğrenme teorileri bağımlılığın organizmada içgüdüsel olmasından daha çok öğrenilebilir olduğunu düşünmektedir. Sosyal öğrenmenin bakış açısından bağımlı ilişkiler ödüllere göre değişir ve bu yüzden bağımlı davranışlar durumdan duruma ve zamana göre değişmektedir (Hirschfeld ve diğ.,1977:611). Sosyal öğrenme açısından bağımlılık kadınsılık olarak görülmektedir. 1950 ve 1960'lar arasında sosyal öğrenme modelleri etkisini gösterdiğinde artık bağımlılık kadınsılıkla ilişkili olarak görülmeye başlanmıştır. Sosyal öğrenme araştırmacıları kız ve erkeklerin altta yatan bağımlılık ihtiyaçlarını belirlemede cinsiyet rol sosyalleşmesine odaklanmıştır. Bornstein (1992: 8) bu görüşün ilkelerini “erkeklerin genellikle bağımlılık duyguları ve ihtiyaçlarını açıkça ifade etmede cesaretinin kırıldığı; kadınların ise bu duyguları ifade etme noktasında cesaretlendirildiği” şeklinde özetlemiştir.

Bağımlılığın nedenleri konusunda bilinenler nispeten az olsa da Bornstein (1993) olası çocukluk dönemi çalışmalarını özetlemiştir. Çocuk-ebeveyn ilişkisi Bornstein tarafından; bağımlılığın kaynağı olarak görülmektedir. Bağımlılığın Bowlby ve Ainsworth'un bağlanma teorisinin temel düşüncesi olan; bireyin kendi ve başkalarına ilişkin zihinsel şemalarının bir fonksiyonu olduğuna inanılmaktadır (Bornstein,2012:294). Bağlanma alanyazınında Bowlby (1988)'nin endişeli bağlanan bireyi; bağımlı (anaklitik) veya sosyotropik kişilikle benzer zincirde kavramsallaştırılabilir. Endişeli bağlanan bireyler başkalarına aşırı bağlanan bireyler olarak tanımlanır ve istekli olarak kişilerarası bağlantıyı ararlar. İlişkilere yaklaşma isteklerinin sonucunda endişeli bireyler başkalarına yakın olma ihtiyaçlarının kendilerinin elinde olmadığını farkında olmalarıyla engellenirler. Dahası endişeli bağlanan birey yalnız bırakılmaktan korkar. Etkileşim kurmanın bu tür çeşidi ise kişilerarası bağımlılığın olumsuz bir şeklini oluşturmaktadır (akt.Schulte, 2003:3).

2.1.3. Bağımlılık Çeşitleri

Zaman zaman yakın ilişkilerde yaşanan bağımlılık duygusu normal olmasının yanı sıra eğer kişinin ilişkilerdeki fonksiyonelliğine zarar veriyorsa ve kişinin sağlıklı bir şekilde işleyişine engel oluyorsa yaşanan bağımlılıkların sağlıklı veya sağlıklı olmadığına dair bir ayırım yapılması gerekecektir. Bağımlılık üzerinde yapılan araştırmaların bağımlılık kavramını sağlıklı veya sağlıklı oluşuna göre farklı alt boyutlarda inceledikleri görülmektedir.

Araştırmalar bağımlılığın teorisyenlerin başlangıçta düşündüğünden daha karmaşık ve çok boyutlu olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda çeşitli araştırmacılar (örn: Bornstein, 1995,) *yıkıcı aşırı bağımlılığı* (uyumsuz ve esnek olmayan bağımlılık ile tanımlanır) *sağlıklı bağımlılıktan* (esnek, uyumlu ve yardım destek arama ile tanımlanan bağımlılık) ayırmışlardır (Bornstein ve ark.,2003:64). Sağlıklı bağımlılık esnek, duruma uygun yardım ve destek arama; bağımlılığın ise olgun halidir. Yıkıcı aşırı bağımlılık ise diğer yandan aşırı bağımlılığa tutunma, endişeli ve güvenilir olmayan bağlanmayı içerir ve esnek değildir (Fiori, Consedine ve Magai, 2008:701).

Yıkıcı aşırı bağımlılık kısmen aşırı koruyucu veya otoriter anne baba tutumundan kaynaklanmakta iken bazı çocukluk mizaç değişkenleri de bu ebeveyn stillerini ortaya çıkarmada rol oynayabilir. Yıkıcı aşırı bağımlılığın tersine sağlıklı bağımlı bireyler; uzun süreli destekleyici ilişkileri güçlendirmede kısa vadeli hazlarını erteleme yeteneği ile birlikte dikkate değer davranışsal esneklik gösterir. Araştırmalar sağlıklı bağımlılığın çocuğa güven ve kendisini yönetme duygusu aşıl原因an yetkili anne baba tutumuna maruz kalmasından ve ebeveynlerinden diğer yetkin kişilerden ihtiyacı olduğunda yardım almasının kabul edilebilir olduğuna dair tutarlı mesajlar almasından kaynaklandığını belirtmektedir. Sonuç olarak çocuk başkalarından yardım aramanın güçsüzlük veya başarısızlığın bir işareti olmadığını öğrenir (akt. Bornstein ve ark. 2003: 64).

Çeşitli araştırmacılar (örn. Bornstein,1998; Pincus ve Wilson, 2001), sağlıklı bağımlılığın çeşitli şekillerde güvenli bağlanma ile benzer olduğunu fakat iki değişken arasında da bazı önemli farklılıkların olduğunu belirtmiştir. Güvenli bağlanma sağlıklı bağımlılığa göre farklı ilişkilerde farklı şekillerde sergilenen

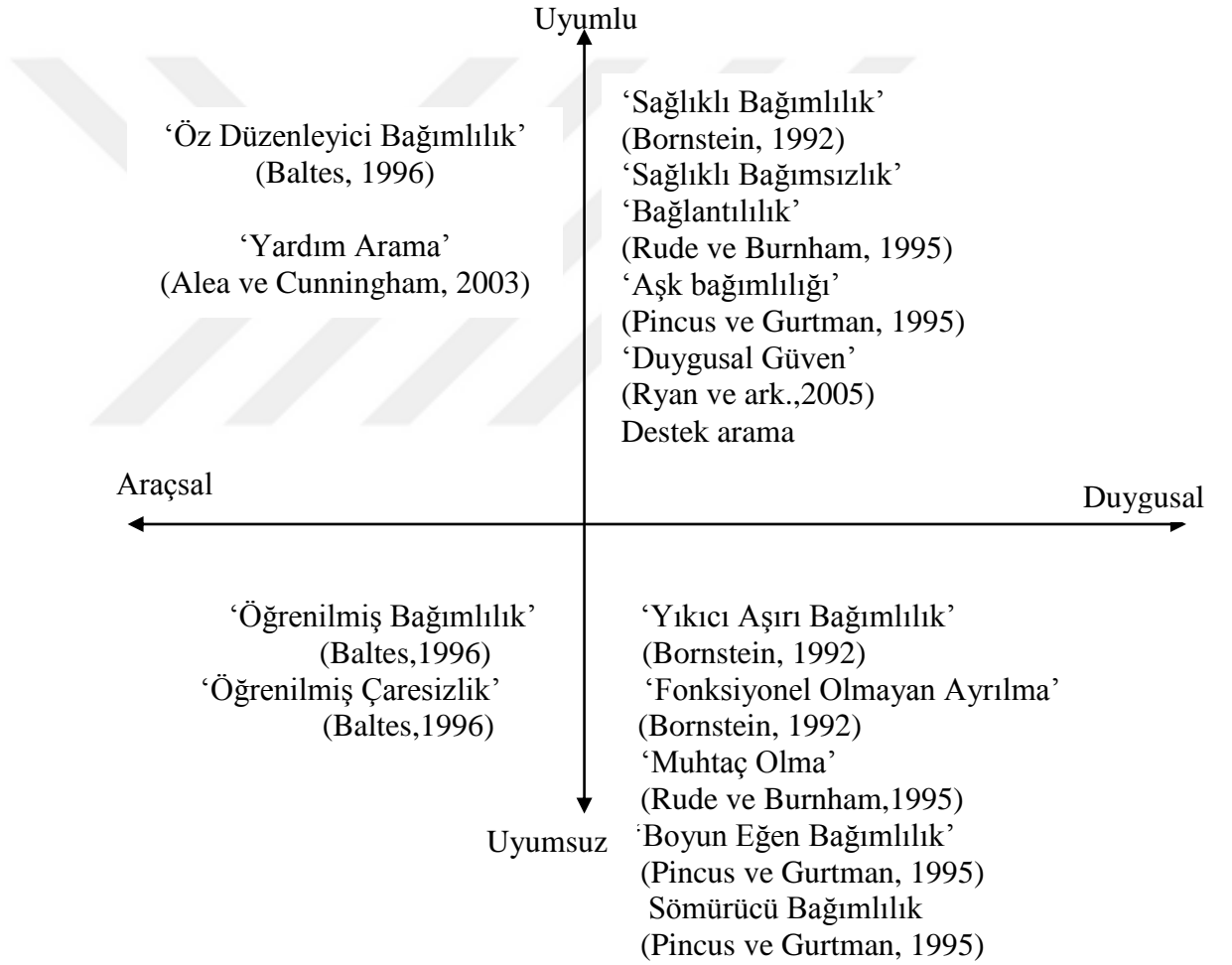
davranışsal tutarlılıkla daha yüksek düzeyde ilişkili iken, araştırmalar sağlıklı bağımlılığın durumsal değişken ve taleplere uyarlanmış kendini sunma stillerinin geniş bir dizisine sahip olduğunu göstermektedir (Bornstein ve ark. 2003:65).

Teorik varsayımlara rağmen, bağımlılık her zaman pasiflikle ilişkili değildir. Bağımlı bireylerin pasif davranışlar sergilemesinin aslında belli bir amaç doğrultusunda olduğu yani pasiflik ve boyun eğmenin asıl hedefinin başkalarıyla olan ilişkileri güçlendireceği ve sonucunda da ödül getireceği durumlarda ortaya çıktığı yapılan araştırmalarla birlikte gözlenmektedir (Bornstein ve ark.,2012:294).

Bu yüzden bağımlı birey Asch'ın gruba uyma deneyinde olduğu gibi bir tipe karşılık gelir; istekli bir şekilde laboratuarda problem zme görevinde deney yapan bireyden yardım talep eder ve akranlarıyla geçinmek önemli olduğunda kişilerarası uyumsuzluklarda arkadaşlarına boyun eğer. Bu nedenle bağımlılığın belli durumlarda aktif formunu pasif formundan ayırmak gerekecektir. Bu noktada bağımlı bireyin aktif davranışının otorite figürü ile olan bağlarını güçlendireceğine inancı arttığında araştırmaların sonucunda farklı sonuçlar elde edilmektedir (Bornstein,2012:294). Örneğin bağımlı niversite öğrencileri yetenek testlerinin puanlarına başka bir lisans ğrencisi tarafından bakılacağını bildiğinde, kendini engelleyici (self handicap) davranışlar içerisinde girmektedir yani test performanslarını düşürmektedirler; fakat performanslarının bir otorite figürü tarafından inceleneceğini bildiklerinde kendilerini geliştirici şekilde davranmaktadırlar. Diğer bir deyişle bağımlı bireyin birinci amacı arkadaşıyla iyi geinmekse kişi bilinçli olarak test performansını azaltmaktadır. Fakat bağımlı bireyin ilk amacı otorite figürünü hoşnut etmekse bu kişi oldukça aktif ve testte başkalarından daha iyi performans sergileme olasılığını artırıcı şeklinde oldukça aktif bir şekilde davranmaktadır.

Uyum sağlayıcı bağımlılık da alanyazında bağımlılığın bir başka bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Belirli durumlarda bağımlı bireylerin yardım arama eğilimlerinin sağlıklı ve uyumlu davranışla sonuçlandığı görülmektedir. Örneğin bağımlı bireyler bağımlı olmayan bireylere göre fiziksel semptomlar kendilerinde görüldükten sonra tedavi arama sürecinde daha az gecikirler çünkü doktor-hasta ilişkisi kendilerini rahatlatır (Bornstein ve ark.,1996:642-643).

Geleneksel olarak araçsal ve duygusal bağımlılık olmak üzere de iki tip bağımlılık düşünülmüştür: Birincisi günlük yaşamda otonomi eksikliğinden, güvensizlikten, sosyal destek arama, korumasızlık, karar almada ve sorumluluk üstlenme ve etkin işlevsellikte güçlükler ile karakterizedir. İkincisi olan duygusal bağımlılık ise partnerin idealize edildiği ve kişinin düşük özgüveni sonucu başkasına büyük bir ihtiyaç duyma, yalnızlıktan korkma nedeniyle başkalarına yönelik aşırı duygusal talepte bulunma ve dolayısıyla da kişilerarası dar ve partnerler arasındaki dengesiz ilişkilerle tanımlanmaktadır (Hoyos ve Arredondo, 2006:128).



Şekil 2. Bağımlılık terminolojisi çeşitlerine göre düzenlenmiştir (araçsal veya duygusal) ve uyum sağlayıcılığı (adaptif ya da olumsuz). Dikey eksen bağımlılığın araçsal ve duygusal formlarını, yatay eksen ise bağımlılığın uyumlu ve uyumsuz formlarını ayırır (Fiori, Consedine ve Magai, 2008:702).

2.1.4. Bağımlı Bireylerin Özellikleri

Bağımlı kişilik kavramı çeşitli araştırmacılara göre çeşitli formlarda tanımlanmaktadır. Bu yapının çeşitli psikolojik teorilere özellikle kişilik, bilişsel ve bağlanma teorilerine katkıda bulunduğu düşünüldüğünden, psikoloji alanyazımında daha ayrıntılı bir şekilde tanımlanması bağımlılığın daha açık bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunacağı için önem taşımaktadır.

Tarihsel açıdan bağımlı bireylerin toplumda nasıl algılandığı ve bir kişilik bozukluğu olarak alanyazında nasıl yer bulduğuna bakıldığında bağımlılığın uzun bir geçmişi olduğu görülür. Bağımlı bireylere olan bakış açısının olumsuz ve genellikle aşağılayıcı oluşu ise dikkat çeker. 19. yy psikiyatristlerinin yazılarında bağımlı bireylerin adlandırılışları daha çok onların olumsuz taraflarına ve yetersizliklerine odaklanmakta ve bağımlı bireyler daha çok aşağılamaya yönelik kavramlar aracılığıyla betimlenmektedir. Bağımlı bireylerin pasiflik, etkisizlik ve aşırı uysallık özellikleri, ahlaki gelişim bakımından eksiklik gibi görülmekte ve bu tür bireyler için 'beceriksiz', 'zayıf iradeli' ve 'yozlaşmış' gibi terimler kullanılmıştır. Sıkça gözlemlenen bir durum olmasına rağmen, en erken sınıflandırma sistemlerinde aşırı derecede bağımlı kişilik tipine kendi tanısı konmamıştır (Beck ve ark., 2008: 405).

Artık bağımlılık patolojik bir düzeyde yaşandığı bir durumda DSM-V'de bağımlı kişilik bozukluğu olarak ele alınmaktadır bunun yanında bu bozukluğa sahip olmadığı halde bağımlı kişilik eğilimine sahip olan bireylerin özelliklerinin de alanyazında çeşitli araştırmalarda ayrıntılı bir şekilde incelendiği görülmektedir.

Bağımlı bir birey günümüzde de birçok insan tarafından (ruh sağlığı profesyonellerini de içerecek şekilde) pasif, utangaç, uysal-başkalarını memnun etmek için çalışan, mantıksız olan istekleri bile kabul eden biri olarak resmedilmektedir (Bornstein, 2011:124). Bağımlı kişilerin kendilerine olan güvenlerinin düşük olması en önemli özellikleri arasındadır. Bu özgüven eksikliği ise genel tavırlarından anlaşılmaktadır. Özellikle duruş biçimleri ses hal ve hareketlerine güvensizlikleri yansıtmaktadır. Uysal bir davranış stili sergilerler. İddiacı ya da haklarını savunmayı tercih etmezler. Daha çok kabullenici ve yatıştırıcı pozisyondadırlar. Arkadaşları ise bağımlı bireyi çoğunlukla düşünceli ve eli açık ve boyun eğici biri olarak tanımlar (Köroğlu, 2004: 546).

Blatt (1974) ve Beck (1983) depresyona karşı bilişsel savunmasızlığa katkıda bulunan benzer kişilik faktörlerini öne sürmüştür. Blatt ve arkadaşları psikodinamik bir yaklaşımla bağımlılık (dependency) ve özeleştirici (self-criticism); Beck (Beck, Epstein, Harrison & Emery, 1983) sosyotropi ve otonomi kavramlarını öne sürmüştür. Blatt ve arkadaşlarına göre (1976) bağımlı veya anaklitik kişi sürekli olarak terk edilme korkusunu yaşamakta ve bunun sonucunda yalnız kalma olasılığıyla karşılaştığında korku, kaygı ve genellikle depresyon yaşamaktadır. Bu duygulardan kaçabilmek için bağımlı birey sevimli ve ilgilenilmeye başkalarıyla yakın olarak bu ihtiyaçlarını karşılamaya ihtiyaç duyar. Başkalarına yoğun bir şekilde güvenme; güvenlik duygusunu ve kişinin kendisini tanımlamasını sağlar. Bununla birlikte eğer güvenli ilişkilere girmek takıntılı bir hal alırsa, Blatt ve Schichman (1983) bu bireylerin yalnızlık, çaresizlik ve güçsüzlük duygularını deneyimleyeceklerini belirtmektedir (akt.Schulte, 2003:2).

Blatt (2004)'in teorisine dayalı olarak bağımlı ve öz eleştirel bireylerin öfkelerini farklı şekillerde kontrol edecekleri ve ifade edecekleri düşünebilir. Bağımlı bireyler engellenmeye duyarlı olarak tanımlanır ve engellenmelere öfkeyle tepki gösterebilir fakat genellikle öfkelerini dizginlerler ve bunu da özellikle anlamlı olan diğerlerinden sevgiyi ve onların desteklerini kaybetme korkusuyla gerçekleştirirler. Ayrıca öfkelerini kendi içlerine yönelterek de kontrol edebilirler (Vliegen ve Luyten, 2008:35).

Bütün insanların kişilerarası ilişkiler içinde olmak için ihtiyaç ve istekleri olsa da anaklitik depresyon yaşayan ve anaklitik yönelimli kişiliğe sahip olarak tanımlanan bireyler; başka bireylerle bağlantı kurmak için bu ihtiyaçlarını abartır. Aşırı derecede ilişki arayıp bulmaya ve başkalarıyla yakın olmaya çalışırlar ve özsaygıları başkalarına yakın kalmayla ilişkilidir. Aksine introjektif depresyonu deneyimleyen ve introjektif yönelimli kişiliğe sahip bireyler aşırı bağımsız olma ihtiyacı duyarlar. Onların odakları kendilik değeri ve kendini tanımlama çerçevesindedir ve kişilerarası ilişkiler arama ve devam ettirme ihtiyaçları azdır. Bu durum ise bireye bakıcısı tarafından yüksek beklentilerin oluşturulduğu ve bireyin bu standartlarda yaşama konusunda başarısız olduğu erken ilişki deneyimlerden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden kişi bağımsız ve mükemmel görünerek ilişki hayal

kırıklıklarını ve reddedilmeyi azaltacağını düşünür (Hubrich, Rosen ve Kiss, 2013:224).

Beck'in sosyotropi kavramı (1983), bilişsel–davranışsal bir yönelimle Blatt'in (1974) anaklitik yani bağımlı profiline benzemektedir. Beck'in ortaya koyduğu bilişsel kuram kişiliğin iki boyutu olduğunu bunların da sosyotropi ve otonomi olmak üzere tanımlanabileceğini ortaya koymaktadır. Bu kuramda sosyotropi (sosyal aidiyet), bireyin çevresindekilerle olumlu bir etkileşim kurabilme özelliği olarak ifade edilir. Sosyotropi düzeyi yüksek olan bireyler açısından başkalarından onay almak önemlidir. Olumlu kendilik imgelerini sürdürebilmeleri ise kendileri için önemli olan bireyler tarafından sevmelerine onay görmelerine, sayılmalarına ve önemsenmelerine bağlıdır. Otonomi ise; bireyin haklarını ve bağımsızlığını koruyabilme ve artırabilme özelliği olarak açıklanabilir (akt. Kaya, ve ark., 2006:1).

Bornstein (1998) ise bağımlı kişilik yapısını çeşitli özellikler içine yerleştirmiştir. Bu tür kişilik yapısının bilişsel bir bileşeni (bireyin kendisini güçsüz ve diğerlerini güçlü olarak gördüğü), motivasyonel bileşen (bakım, rehberlik ve desteklenme ihtiyacına dayalı) davranışsal bileşen (diğerleriyle bağlantı arama) ve duygusal bileşenleri (Blatt'in modelini takip eden; terk edilmenin aşırı korkusu ve kızgınlığı bastırma) olduğu şeklinde tanımlamıştır. Bağımlı bireyler kaygılı, yapışkan ve muhtaç olmakla birlikte itaatkâr, dürüst, başkalarını memnun etmeye istekli olarak tanımlanmaktadır (akt. Bornstein, 2011:125).

Bağımlı hastalar diğer psikiyatrik rahatsızlıklara sahip bireylerden daha fazla iç görü ve öz farkındalığa sahiptir (örn. histerik, şizotipal, şizoid) ve kişilerarası sorunlar ve başarısızlıklarda dışsal yüklemelerden çok içsel yüklemeler yaparlar (Rathus ve O'Leary, 1997:159). Bağımlı hastaların otorite figürleriyle bağlarını güçlendirme istekleri tedavinin başlangıcında sınırdaki, antisosyal, paranoid ve narsistik kişilik bozukluğu olanlara nazaran güçlü bir çalışma uyumu sergilemelerine yardım eder (Bornstein, 2012:766).

Uzun süredir devam eden klinik gerçeklerde klinisyenlerin belirttiği şekilde bağımlı hastaların itaatkâr, uyumlu oldukları kısmen doğrudur. Klinik bilgiyle tutarlı olarak, araştırmalar birçok durumda bağımlı yetişkinlerin gerçekten hoş ve nazik olduklarını başkalarının talep ve beklentilerini kabul etmeye hazır olduklarını

onaylamaktadır. Bununla birlikte bağımlılığın başka bir yönü de vardır. Yapılan araştırmalar yüksek düzeyde kişilik özelliği olarak bağımlılık düzeyi ve bağımlı kişilik bozukluğu olanların hem kendilerine hem de çevresindekilere zarar verecek çeşitli davranışlar içerisine girdiklerini göstermektedir. Bu yüzden bağımlılık birçok klinisyenin tahmin ettiğinden daha karmaşık bir kişilik stilidir, bağımlı hastalarla etkili bir şekilde çalışabilmek için, terapistlerin bağımlılığın tüm yönlerini kapsayıcı şekilde doğru ve farklı yaklaşımları uygulaması önemlidir (Bornstein, 2012:775).

Bağımlı bireylerin bilişsel süreçlerine dikkat edildiğinde ilişkilerde bilişsel süreçlerinin nasıl işlediğine yönelik olarak yapılmış çalışma sayısı az olmakla beraber bu konuda Kolombiya'nın Medellin şehrinde yaş grubunun 18-55 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 30 olduğu bir örnekleme yapılmış bir araştırmaya göre (Lemos ve ark.,2007:55) duygusal olarak bağımlı olan bireylerin otomatik bilişsel çarpıtmalar anlamında duygusal bağımlı olmayan bireylere göre farklılık gösterdiği ve özellikle de bu çarpıtmalardan –me'li, -ma'lı düşünceler ve hatalı kontrolün diğer çarpıtmalara göre daha ayırıcı olduğu görülmektedir.

-Me'li, -Ma'lı düşünceler; olayların nasıl olması gerektiği hakkında yüksek derecede, katı ve esnek olmayan düşünce sürecinin olduğu ve normlardan sapmanın dayanılmaz olarak düşünüldüğü, kişilerin duygusal dengesini ve diğerleriyle olan ilişkilerinin kalitesini değiştirmeye ilişkin bir bilişsel çarpıtmadır. Eş ile olan ilişkide, kişiler bu tür bir bilişsel çarpıtmaya sahip olduklarında kişiler ilişkilerinin sürdürülmesine yönelik olarak kurallar koyabilir (Lemos ve ark., 2007:64). Dolayısıyla bilişsel çarpıtmalara sahip olan duygusal bağımlı bireylerin davranışlarını da bu doğrultuda yönlendirdiği, değer verdiği partnerinin davranışlarını da kontrol ederek bir nevi partnerini elinde tutmak suretiyle kendini güvende hissetme gibi bir algısının olduğuna yönelik bir sonuç çıkarılabilir.

Bağımlılık seviyesi yüksek olan bireylerin aile içi şiddet ve istismar gibi olaylar ile karşılaşma riskinin fazla olduğu, hem kendilerine hem de başkalarına zarar verme risklerinin ise yüksek olması çeşitli araştırmaların sonucunda elde edilen veriler sayesinde anlaşılmaktadır. Araştırmalar bağımlılığın özellikle romantik ilişkilerde kıskançlık, sahiplenme ve güvensizlik ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu durum romantik ilişkilerinde risk algıladıklarında erkeklerin neden aile içi şiddet

işlediklerini anlamaya yardımcı olabilir. Erkeklerde bağımlılık ve ev işi şiddet arasındaki ilişki kısmen bağlanmaya ilişkin terk edilme korkularıyla ilişkili olabilir (Bornstein, 2012:772).

Kişilerarası bağımlılık ve bağımlı kişilik bozukluğunun kendine zarar verme noktasında şu açıklamalar yapılabilir. İlk olarak bağımlılıkla ilişkili kendine zarar vermenin bazı durumları (örn. intihar girişimleri) bağımlı kişinin bakıcıların dikkatini çekerek bakıcıları tarafından terk edilmeyi önlemeye yönelik dolaylı girişimleri olabilir. İkincil olarak bu davranışlar olgunlaşmamayı, dürtüselliği, yetişkinlerde bağımlılığın yüksek düzeyleri ile ilişkili düşük engellenme eşiğini gösterir (Bornstein, 2012:774).

Klinik çalışmalar, psikoterapideki bağımlı hastaları uyumlu, uysal ve memnun etmeye istekli olarak tanımlasalar da bağımlı bireylerle çalışan klinisyenler bu tür hastaların intihar ve özkıyım, aile içi şiddet işleme (erkeklerde), partner tarafından mağdur edilmenin (kadınlarda) yüksek riskiyle karşı karşıya olduklarının farkında da olmalıdır (Bornstein, 2012:776).

Bağımlı kişilerin duygusal özelliklerine bakıldığında Blatt'in modeline göre bağımlı bireyler tipik olarak terk edilme duygusu hisseder ve sevdikleri tarafından korunmak desteklenmek ve ilgilenilmek için kızgınlıklarını saklarlar. Aşırı bağımlılık duygusal tepkilerle ya da tepkisizlikle tanımlanmasına rağmen (aşırı korku, kızgınlığın bastırılması) bağımlı olarak sınıflandırılan bireylerin duygusal süreçlerini anlamaya gelince çok az araştırma mevcuttur. Bunun yerine bu kişilik profiline sahip bireyler üzerindeki araştırmalar daha çok kişilerarası uyum ve yaşam stresi üzerinde odaklanmaktadır (Orr, 2007:8).

Bağımlılık ve pasiflik arasındaki ilişki ilk olarak detaylarıyla erken psikoanalitik teorisyenlerince tartışılmıştır (örn., Abraham, 1927), bununla beraber bu ilişki daha sonra DSM'nin başarılı revizyonlarıyla ayrıntılandırılmıştır. DSM-IV (APA,1994)'e göre Bağımlı Kişilik Bozukluğu olan bireylerin tanımında bağımlılık ve pasiflik ilişkisi toplumun ruh sağlığı üyeleri tarafından kavramsallaştırılmaktadır. DSM-IV'e göre bağımlı kişilik bozukluğu olan bireylerin "bakılmaya duyulan aşırı ve yaygın ihtiyaçları boyun eğici ve yapışan davranışlara ve ayrılma korkusuna yol açar"... Bağımlı ve boyun eğici davranışlar bakım sunulmasını temin ve

başkalarının yardımı olmadan yeterince çalışamadıklarına yönelik bir algıyı ortaya çıkarmak için tasarlanmıştır. Son zamanlardaki bağımlı kişilik özelliklerinin etiyojisi ve dinamiklerinin teorik çalışmaları bağımlı bireylerin pasif ve boyun eğici özelliklerine vurgu yapmaya devam etmektedir. Belki de bağımlı bireyin en iyi tanımı Millon tarafından (1981); bağımlı bireylerin şu şekilde tanımlaması ile ortaya konmuştur (Akt. Bornstein ve diğ.,1996:640):

Bağımlı oldukları bireyleri hoşnut etme doğrultusunda davranışlarını uyarlayan, agresif olarak görülmesin diye kendilerini savunmaktan kaçınan bağımlı bireyler çok çabuk boyun eğmekte ve diğerlerinin isteklerine uymakta ve fark edilir şekilde yumuşak başlı ve sokulgandırlar... Onlar inisiyatif almaktan ve kendi kaderlerini tayin etmekten kaçınırlar... tek başlarına bırakılırsa boşluğa düşer ve kötürüm kalırlar, günlük kararları vermede ve basit görevleri yerine getirmede kendilerine rehberlik edilmesine ihtiyaç hissederler (ss.107-108).

Bağımlı bireyler kişilerarası ilişkilerde çok hassas, kendilerini iyi hissetmek için yüksek derecede başkalarına güvenen, diğerleriyle çok yakın olabilmek için güçlü ihtiyaç hisseden, sevmeye, ilgilenilmeye, beslenmeye ve korunmaya dair güçlü bir istek duyan ve reddedilmekten, ayrılmaktan terk edilmekten ve yalnızlıktan korkan ve başkalarının desteğini kaybetmekten korktuğu için kızgınlığını açıklamada zorluk yaşayan bireyler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Cogswell, Alloy ve Spasojevic, 2006:428).

Bağımlılık genel olarak pasiflik ve boyun eğme ile çağrışım yapmakta iken sosyal bir çevrede, uyum, kişilerarası uysallık, yakınlaşma davranışları ve kişilerarası ipuçlarına duyarlılık olarak tanımlanır (Bornstein, 1992).

Dolayısıyla bağımlı bireyin kendisine verdiği değer duygusu ile farklı ve ayrı bir birey olarak başkalarıyla eşit şartlarda ilişki kurma kapasitelerinde algılanan bir yetersizlik söz konusudur. Geleneksel olarak kişilik savunmasızlığının önemli bir işareti olarak yorumlanan kişilerarası bağımlılık; son zamanlarda hem risk hem de yılmazlık öğelerini içeren karmaşık bir yapı olarak da kavramsallaştırılmaktadır. Özellikle psikopatoloji ile orta derecede bir ilişki bilhassa depresyon ve kişilerarası çatışmalarla (Bornstein, 1995) ilişkiler göstermektedir.

Bağımlılığın ayrıca yardım arama ve sosyal destek gibi koruyucu kişilerarası faktörleri, tıbbi ve psikiyatrik tedaviye uyum (Bornstein, 1995), kişilerarası

ipuçlarına duyarlılık (Bornstein, 1998) ve olumlu yaşam olaylarını (Shahar ve Priel, 2003) yordadığı görülmektedir. Bağımlılık ve sosyal destek arasındaki olumlu ilişkiler bağımlı bireylerin besleyici ilişkiler yaratma kapasitesinde olduğunu sunmaktadır. Sosyal desteğin fiziksel ve zihinsel sağlığa katkıda bulunduğu göz önüne alındığında bağımlılığın sosyal destek üzerindeki bu etkisi bağımlılığın koruyucu faktör teşkil ettiğinin de bir göstergesidir (Shahar, 2008:61).

2.1.5. Bağımlılık İle İlgili Kavramlar

Bağımlılık kavramıyla karıştırılan diğer kavramları ayırt etmek bağımlılığın özelliklerinin daha iyi anlaşılabilmesi açısından önem taşımaktadır. Her ne kadar bağımlılık bağlanma, bağıllık ve bağımlı kişilik bozukluğu gibi kavramlarla bir dereceye kadar örtüşse de bu kavramlardan farklılaştığı noktalar da bulunmaktadır.

2.1.5.1. Bağıllık

Bağıllık duygusu, insani bir ihtiyacımız olup yaşamın çeşitli kesitlerinde, kısa ve uzun sürelerle hissedilen bir yakınlık ve sevgi duygusu iken, bağımlılık gereksinim duyulan kişi ya da nesnelere bağıllığın da ötesinde, varoluşun devamı için mutlaklık içerir. Bağıllık ve bağımlılığı birbirinden ayıran nokta, bireysel özgürlüğün ne denli var olduğudur. Kişi, bağıllı hissedebilir ancak bu duygu, bağıllı olduğu kişi olmadığında yaşamını özgürce sürdürmeye engel oluşturmamalıdır. Bağıllı hissedilen kişiye istenilen zamanda ulaşamadığında bu durum bireyin duygu durumunu olumsuz yönde etkileyerek; kişiyi umutsuzluğa itiyor ve kişi bağımlı olduğu kişi olmadan yapamayacağını düşünüyorsa böyle bir durumda artık bağıllığın içinde bağımlılığın yer aldığı söylenebilir (Navaro, 2012: 71).

2.1.5.2. Bağlanma

Bowlby'nin (1969-1973) ve Ainsworth'un (1978) etioloji ve psikanalitik kuramından kaynaklanan ve bebeklerin yaşamlarının ilk yılı içerisinde genellikle anneleriyle kurdukları bağıllık (attachment) ilişkisinin önemini vurgulayan yayın ve çalışmalarla ana baba çocuk ilişkileri alanında adeta yeni bir devir açılmıştır. Bu kurama göre bebekler doğaları gereği bir yetişkinle onlara güven ve korunma sağlayacak bir bağıllık ilişkisi kurmaya yatkındırlar. Bu ilişki kurulamadığında veya sona erdiğinde bebeklerde olumsuz tepkilere hatta yemeden kesilerek ölümlere bile yol açabilir. Ayrıca bu ilişki çocukta bir ilişki kalıbı oluşmasına neden olarak,

çocuğun sonraki yaşamında diğer ilişkilerini de toplumsal uyumunu da etkiler (Rutter, 1979'dan akt. Hortaçsu, 2003: 17).

Bağlanma, bebek ve onun birincil bakıcısı arasında gelişen özel bir bağı ifade eder. Birçok psikolog bağlanmanın kalitesinin sevdiğimizle olan ilişkilerimiz üzerinde yaşam boyu etkilerinin olduğuna ve bağlanmanın çocuğa duygusal güvenlik sağladığına inanmaktadır (Matsumoto ve Juang, 2008: 90). İnsanların fiziksel ve duygusal olarak birbirlerine bağlı oldukları kavramı, eski bir kavramdır. Ancak bağlanma araştırmaları olarak adlandırılabilir çalışmalar, II. Dünya Savaşı'ndan sonra, İngiliz psikiyatrist John Bowlby'den yetim kalmış ya da başka türlü ailelerinden ve ana babalarından ayrılmış çocuklar üzerinde çalışmasının istenmesiyle başlamıştır. Bowlby uzun dönemler boyunca çocukları gözlemiş ve genel bir bağlanma kuramı geliştirmiştir (Dönmez, 2009:5).

Bowlby (1969)'nin bağlanma üzerindeki gelişimsel teorisi; çocukların bakıcılarına bağlanmaları için biyolojik temelli olarak önceden programlandığını belirtmektedir. Aynı zamanda bakıcı ve çocuk arasındaki bağlanma ilişkisini yaşamsal bir strateji olarak belirtmekte ve “eğer çocuklar bakım ve korunma için annelerine yakın kalırlarsa yaşamak için büyük şans elde edeceklerdir” demektedir (Matsumoto ve Juang, 2008: 90).

Anneyle doğum sonrasında ilk temasla başlayan bağlanma süreci, insan yaşamının çeşitli alanını (romantik, iş yaşamı ya da eğitim hayatı vb.) etkiler. Bağlanma süreçleri, ergenlik döneminde yeniden gözden geçirilir ve duygusal bağımsızlık bu dönemde önem kazanır (Schneider ve Younger, 1996 akt. Ergün, 2008:5). Blos (1967) da ergenliği ikinci bir bireyleşme dönemi olarak tanımlamaktadır. Ona göre ergenlikte iki süreç vardır ve bunlar: “1. Ana babadan ayrılma ve vazgeçme, 2. Ana babaya aile dışı başka karşılıklar bulma”dır. Bu dönemin en temel gelişimsel görevi bağımsızlaşmadır. Böylece ergen ilişki gereksinimi olan dürtülerini doyurabilir ve boşluk duygusundan kurtulabilir, özsaygısı bu süreçten beslenir ve sosyal ilişkiler kurabilir (Blos, 1967 akt. Ergün, 2008:5).

Bu süreçte anneye düşen bireyin kendisi ve dış dünyası arasındaki ilişkide bir köprü görevi görmektir. Diğer bir açıklamayla anne bebeğin dış dünyaya ilişkin,

algularının düşünce ve değer yargularının olumlu veya olumsuz olmasını belirlemektedir (Solmuş, 2009: 17). Anne çocuk arasındaki ilişkiye kaygılar ve güvensizlikler hakimse anneyle kurulan bu bağ çocuğun daha sonraki ilişkilerinde etkili olacak tüm yaşantısı boyunca içinde taşıyacağı bir “ben ve öteki” kalıbına dönüşerek onun çevresiyle kurduğu ilişkinin şeklini etkileyecektir. Kaygılı bağlanan çocuk ise annesiyle arasında optimal mesafe bırakamayarak ya annesine yapışacak ya da ondan kopacak veyahut bu iki durum arasında gidip gelecektir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975: 15).

Bağlanma alanyazını kapsamında, Bowlby'nin (1988) kaygılı bağlanan bireyleri tanımlaması anaklitik veya sosyotropik kişiliğin tanımına benzer şekliyle tanımlanabilir. Kaygılı bağlanan bireyler başkalarına aşırı bağımlı olma, kişilerarası ilişkiye ihtiyaç duyan ve ilişkiye büyük bir istek duyan bireylerdir. Onların ilişkiye yaklaşma isteklerinin bir sonucu olarak kaygılı bireyler; başkalarının kendi istedikleri gibi yakınlık kurmama veya onlar gibi yakınlık kurma noktasında istekli olmaması gerçeğinden ötürü hayal kırıklığına uğrayabilirler. Dahası kaygılı bağlanan birey yalnız kalmaktan endişelenecektir. Kaygılı bireyler güvenli kendilik duyguları için başkalarının onayına bağlıdır ve bu yüzden ilişkilerde endişelidir (Schulte, 2003:2).

Bağlanma ve bağımlılığın birbirinden farklı yönlerine bakıldığında ise bağımlı bireylerin davranışlarının belirli bir kişiye yönelik olmadığı görülmektedir. Bunun anlamı bağımlı bireyler sevdikleri insanı ön plana yerleştirebilmelerine rağmen; bağlanma bozukluğu olan biri enerjisini sadece uygun olarak bağlanamadıkları bireylere yönlendirirler. Tam tersi olarak bağımlı birey terk etmesinden korktuğu herhangi bir bireye yapışmaya çalışacak ve sadece onlar için ilk bakım veren gibi özel bir bireye değil herhangi uygun bir bireyden ilgi almaya çalışacaktır (Bomstein, 1992). Bağlanmış bireyler çabalarının çoğunu kendilerine yakın olan bireylere odaklarken, bağımlı bireyler yaşamlarında çok fazla etkisi olmayan bireylerin de kendilerini terk etmesinden kaçınacaktır. Bu demektir ki bağımlı bireyler kendileri için özel olmayan bireylere de yapışabilirler (Orr, 2007:7). Yani bağımlılık özellikle belli bir bireyle yakınlığı sürdürmeyle, kalıcı bir bağ oluşturma ve güçlü duygularla ilişkili değildir.

Bowlby (1973) bağımlılığı bir bireyin kendi varlığı ve iyi oluşu için başkasına dayanma ölçüsü olarak ifade ederken, bağıllık daha çok bir kişi ve özel biri arasındaki duygusal bağı ifade eder. Çocuklar arasında “bağımlılık” doğduklarında en üst düzeydedir, olgunlaşana kadar bağımlılık giderek azalırken, bağıllık doğumda tamamen yoktur ve birey altıncı ayına gelene kadar belirgin değildir. Bu farklılıklara rağmen hem gelişim hem de yetişkin alanındaki psikolog ve psikiyatristlerin bağımlılık kavramını bağlanma davranışlarını tanımlarken kullanma eğilimi vardır. Bartholomew ve Larsen (1992) kişilerarası bağımlılık ve bağlanma stili arasındaki ilişkiyi her iki yapıdan elde edilen puanları karşılaştırarak araştırmışlardır. Bağlanma stillerinin kendini değerlendirme ölçeği ve kişilerarası bağımlılık ölçeğinin (Hirschfeld ve ark.,1977) karşılaştırılmasıyla Bartholomew ve Larsen (1992) kişilerarası bağımlılık ölçeğinin alt ölçeklerinin- Duygusal özgüven, öz güven eksikliği ve otonomi- güvensiz bağlanma stiline her biriyle farklı olarak ilişkili olduğunu bulmuştur. Duygusal güven endişeli bağlanma stili ile güçlü bir şekilde ilişkili iken, öz güven eksikliği korkulu bağlanma stili ve otonomi de kaçınmacı stille ilişkili bulunmuştur (akt. Bartel,1995: 26).

Son yıllarda ise yetişkin bağlanma stilleri “Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)” kapsamında ele alınmaktadır. Buna göre, hem benlik hem de başkaları, olumlu ve olumsuz bir şekilde algılanma biçimine göre dört kategoride değerlendirilmektedir (Bartholomew ve Horowitz 1991:227). Bu bağlanma stilleri güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkuludur.

1. Güvenli bağlanma stilinde birey hem kendisini hem de başkalarını olumlu olarak algılar. Kendilerini değerli olarak görür başkalarını ise destekleyici olarak algırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991:227). Güvenli bir şekilde bağlanan kişiler hem başkalarıyla sağlıklı bir şekilde yakınlık kurabilirken hem de bağımsız bir şekilde davranabilirler. Aynı zamanda başkalarını güvenilir, destek veren ve ulaşılabilir olduğu şeklinde düşüncülerinden dolayı onlardan yardım almaya açıktırlar (Sümer ve GÜngör, 1999:75).

2. Saplantılı bağlanma, Bartholomew (1990)’un dörtlü bağlanma modelinde saplantılı bağlanma modeli olumlu başkaları ve olumsuz kendilik şeması şeklinde tanımlanır. Saplantılı bireyler güvenli kendilik duygularını sürdürebilmek için

başkalarının onayına bağımlıdır ve bu yüzden ilişkilere saplantılıdır. Kaygılı tipte olduğu gibi (Bowlby, 1988) saplantılı birey başkalarına arkadaşça davranır fakat ilişkilerini aşırı şekilde kontrol etme ihtiyacı duyarlar. Bu tür etkileşim kurma stili kişilerarası bağımlılığın olumsuz bir kalıbıdır (Schulte, 2003:4).

3. Kayıtsız bağlanma modeli ise benlik modeli olumlu iken başkaları modeli olumsuzdur. Bu stilde başkalarını reddetmeye yönelik bir tutum sergilenir ve kişi özerkliğine aşırı derecede önem verir dolayısıyla başkalarıyla olan yakın ilişkilerin gerekliliğini yadsır. Bağlanma figürünü elde edilemeyeceğini düşünürler. Diğerlerinden uzak durmaları ve bağlanma ihtiyaçlarını reddetmeleri de aslında olası bir reddedilme durumuna karşılık olumlu kendilik imajını koruma amaçlıdır (Stanojevic, 2004:70).

4. Korkulu stilde hem başkaları hem de kişinin kendisine yönelik düşünceleri olumsuzdur (Sümer ve Güngör, 1999:76). Kendilerini değersiz olarak görürken; başkalarını ise güvenilmez ve reddedici olarak düşünürler. Aslında başkaları tarafından kabul edilmeyi istemektedirler fakat reddedilme korkuları onları yakın olmaktan uzak tutar (Bartholomew ve Horowitz, 1991:227).

2.1.5.3. Bağımlı Kişilik Bozukluğu

Bağımlı karakter üzerine son dönemde yapılan çalışmalar onu bağımlı kişilik bozukluğundan ayıran özellikleri vurgular nitelikte, bağımlı davranışların farklı durum ve mekânlardaki çeşitliliğine, bağımlı kişilik özelliklerinin uyum sağlayabilen ve sağlayamayan özelliklerini tanımlamaya odaklanmıştır. Huprick (2006) bağımlı karakter ve bağımlı kişilik bozukluğu arasındaki farklılıkları şu şekilde belirtmiştir:

Şiddet: Bağımlı kişilik bozukluğu olan kişiler bağımlı karakter sendromunu yaşayan kişilerden daha güçlü bir ilgi ve destek ihtiyacı hissederler.

Yayıma: Bağımlı kişilik bozukluğunda davranışlarla ilişkili uyumsuz bağımlılık, durum ve mekân ayırt etmeksizin kendini gösterir. Bağımlı karakter ise bazı durumlarda diğer durumlara göre, daha net bir şekilde kendini sergiler.

Sabitlik, değişmezlik: Bağımlı karakterdeki bireyler kendi öz sunumlarını o anki durumun gereklerine göre adapte edebilirler, buna karşın bağımlı kişilik bozukluğu

olan kişiler çok daha değişmez, sabit yapıları yüzünden bu adaptasyonu başaramazlar.

İşlevsizlik: Bu şiddet, yayılma ve esneklik farklarından dolayı bağımlı kişilik bozukluğu olan kişiler bağımlı karaktere sahip kişilere göre daha fazla işlevsizlik ve zorluk yaşarlar (akt. Gül-Şahin,2011:8).

2.1.5.3.1. Bağımlı kişilik bozukluğu etiolojisi ve tanı kriterleri

Bağımlı kişilik bozukluğunun nedenleri ile ilgili kuramlar bağımlı davranışı doğrudan ya da dolaylı olarak ödüllendirildiği ve bağımsız davranışların uygun olmadığı bir çocukluk çevresinin var olduğunu ileri sürmektedir. İkizler üzerinde yapılan çalışmalar genetik faktörlerin de bulunduğunu gösterirken, bu çalışmalar yeterli sayıda değildir. Bağımlı kişilik bozukluğunun ayırt edici özelliği yaşam boyu süren kişilerarası ilişkilerdeki boyun eğiciliktir. Bu boyun eğicilik belirli bir ilişkide ortaya çıkabilir fakat daha çok genellenmiş, diğerleriyle ilişki kurma tarzıdır. Bağımlılık zayıf benlik değerinden ve bu bozukluğa sahip kişilerin ihtiyaçlarının karşılanması için diğerlerine çok fazla güvenmelerine yol açan yetersizlik hislerinden kaynaklanmaktadır. Terk edilmekten çok fazla korkulduğu için herhangi bir memnuniyetsizlik ya da öfke ifadesi ilişkiyi tehlikeye sokmamak için dile getirilmez (Ebert ve ark., 2013:532).

Bağımlı kişilik bozukluğunun ortaya çıkmasında çevresel etkenlerin, kalıtsal nedenlerden daha önemli bir rol oynadığı kabul edilir. Aşırı koruyucu, mükemmeliyetçi ve baskıcı ebeveynlerin, çocuğun özgüvenli ve kendi eylemlerinde sorumluluk alan bir insan haline gelmesini engellediği düşünülmektedir. Türk kültüründe kadına atfedilen geleneksel sosyal rolün, kadınları daha bağımlı insanlar haline getiriyor olması mümkündür. Bu durum, bağımlı kişilik bozukluğunun kadınlarda daha fazla görülmesini açıklayabilir. Psikanalitik açıdan çocuğun oral dönemde aşırı doyum ya da doyumsuzluk yaşamış olmasının bağımlılık eğilimini artırdığı ileri sürülmüştür (Koroğlu, 2011:745). Yine günümüzdeki Psikodinamik Bağımlı Kişilik Bozukluğu kavramsallaştırmasına göre aşırı ilgi veya ilgisizlik psikoseksüel evrede duraklamaya neden olabilir. Bu dönemde aşırı derecede uyumsuz bağımlılık, gelişimin oral-emme dönemine saplanıp kalmaktan kaynaklanır. Bağımlı kişiler kendileri için değerli gördükleri bireylere yönelik olarak duydukları

gizil ve bilinç dışı öfkeyi; bağımlı oldukları kişilerle olan ilişkilerini olumsuz tepkileriyle tehdit etmeme adına açığa çıkarmazlar. İlişkilerinde yaşadığı hoşnut olmayan durumlar karşısında ya pasif davranarak kendini geri çekmeleri yoluyla ya da olumsuz bir olayın varlığında dahi karşı tarafın ilgisini ve desteğini kaybetmeme ve ona hoş görünmek adına şirinlik gibi tepkileriyle ilişkilerinin varlığını devam ettirmeye çalışırlar (Beck ve ark., 2008: 407).

Bireylerin başkalarına bir dereceye kadar bağımlı olmalarının uyum sağlayan yönleri olmakla birlikte aşırı derecede bağımlılığın bireylerin yaşamlarında büyük sorunlar yarattığı ve bu tür bağımlılığın kişilik bozuklukları kategorisinde olmak üzere DSM-V-TR'de bağımlı kişilik bozukluğu olarak yer aldığı görülmektedir. Bağımlı kişilik bozukluğu aşırı bir korunma ve bakılma gereksinimi ile belirli bir bozukluktur. Bu gereksinim hastada ciddi bir ayrılma anksiyetesine ve başka insanlara yapışma ve boyun eğme davranışına yol açar (Köroğlu ve Güleç, 2007).

2.1.5.3.2. Bağımlı Kişilik Bozukluğunun DSM V-TR Tam Kriterleri

Aşağıdakilerden beşinin (ya da daha fazlasının) olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, uysal ve yapışkan davranışa ve ayrılma korkusuna yol açacak biçimde kendisine bakılma gereksinmesinin aşırı olmasıdır (Köroğlu, 2013:335):

- (1) Başkalarından bol miktarda öğüt alamadığı durumlarda gündelik yaşamlarında karar alma konusunda güçlük çekerler.
- (2) Başkalarının kabul görmeyeceği korkusu ya da destek vermeyeceklerine yönelik düşünceleri nedeniyle başka insanlarla aynı görüşte olmadığını söylemekte güçlük çeker.
- (3) Yeteneklerine olan güvensizliğinden dolayı bir tasarıyı başlatma noktasında ve kendi başlarına iş yapma konusunda zorluk yaşarlar.
- (4) Başkalarının destek ve onayını alabilme istekleri onları hoş olmayan şeyleri isteyecek kadar aşırıya gitmelerine neden olur.
- (5) Tek başına kalma noktasında kendilerini çaresiz olarak hissederler çünkü kendisine bakamayacaklarına yönelik olarak bir korkuya sahiptirler.
- (6) Yakın ilişkileri sonlandığında ise destek elde edebilmek için hemen başka bir ilişki arayışı içine girerler.

- (7) Kendi kendine bakma durumunda bırakılacağı korkuları üzerine gerçekçi olmayan bir biçimde kafa yorar.
- (8) Yaşamının çoğu önemli alanında kendisi yerine başkalarının sorumluluk almasına ihtiyaç duyar.

2.1.6. Kişilerarası Bağımlılık ve Patoloji Geliştirme İlişkisi

Bağımlılığın her türü teorik ve ampirik olarak sağlık durumlarıyla ilişkili bulunmuştur. Yıkıcı aşırı bağımlılık ve fonksiyonel olmayan ayrılığın bireyi fiziksel ve psikolojik rahatsızlık riskiyle karşı karşıya bıraktığı düşünülmüştür (Fiori, Consedine ve Magai, 2008:701).

Bağımlılık farklı psikopatolojilerle ilişkili olarak bulunsa da daha sıklıkla depresyon alanyazınında bahsedilmektedir. Bu ilişki için korelasyonel araştırmalar aracılığıyla elde edilen ampirik kanıtlar hem klinik hem de klinik olmayan örnekleme yüksek düzeyde bağımlılık ve depresyon arasında bir ilişki bulmuştur (örn. Bornstein, 1992).

Bireyde bağımlı kişilik özelliklerinin bulunmasının depresif semptomlar geliştirmede önemli bir risk faktörü olduğu hipotezi kurulmuştur. Bu hipoteze göre yüksek derecede bağımlı olan bireyler güvenlik duygusu ve duygusal istikrarlılığını sürdürebilmek için kişilerarası ilişkileriyle meşguldürler. Sonuç olarak kaybetme ve reddedilme tehdidiyle baş başa kaldıklarında bu bireylerin stres ve depresyon yaşamaları daha olasıdır (Akt. Schulte, 2003:4-5).

Ayrıca yıkıcı aşırı bağımlılık kişilerarası stres seviyesi ile birleştiğinde (örneğin kayıp) depresyona yol açmakta ve/ya bağışıklık sistemini riske attığı düşünülmektedir. Genellikle aşırı bağımlı bireyler diğerleriyle olan yakın ilişkilerinde diğerleri kadar yarar sağlayamazlar; çünkü gerçekçi olmayan kişilerarası amaçlar oluşturur ve bu amaçlar karşılanmadığında da bu sıkıntı depresyona yol açabilir. Bununla beraber aşırı bağımlılık; ilişki içerisinde bulunan kişilerden aşırı şekilde bir talep isteyebilir ve bu da yakın ilişkilere zarar vererek iyi oluşu tehdit edebilir (Fiori, Consedine ve Magai, 2008:701).

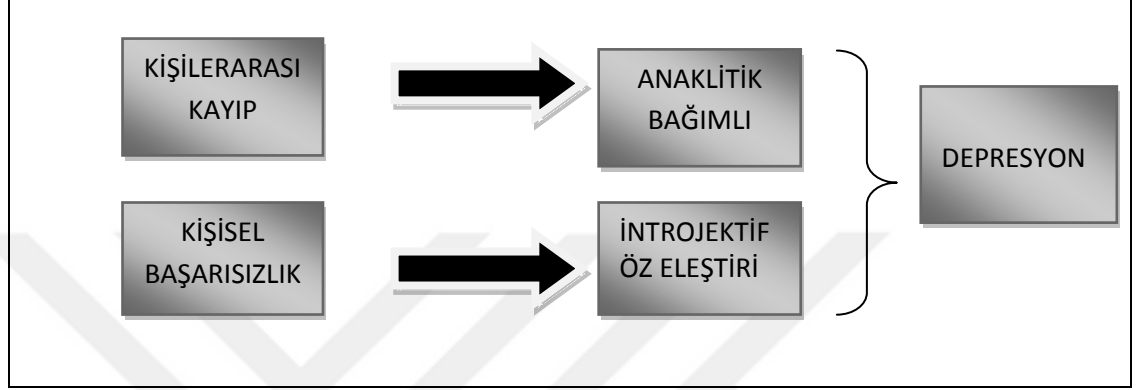
Son zamanlarda çeşitli araştırmalar depresyonla ilişkisi olan kişisel faktörlerin belirli kişilerarası problemlerle de ilişkili olduğunu göstermiştir. Etkili bir model Blatt ve arkadaşları tarafından öne sürülmüştür. Bu model görünüşte öz

eleştiri ve bağımlılığın depresyondaki rolünü incelemek için geliştirilmiştir ancak araştırmalar öz eleştiri ve bağımlılıktaki bireysel farklılıkların kişilerarası süreçle ilişkili olduğu analizlerini içererek genişletilmiştir. Blatt ve Zuroff (1992)'a göre öz eleştiri kişisel hedefleri elde etmeye odaklanmayı ve yüksek derecede rekabetçi olmayı içeren bir yönelimi yansıtmaktadır. Öz eleştirel insanlar başarılarından doyum almazlar ve kendilerini inceleme ile meşguldürler. Öz eleştirileri yüksek olan bireyler aşağılık, suçluluk duygusu hissederler ve eğilimleri mükemmelliğin mutlak sınırlarına ulaşmak için çaba gösterme yönündedir. Aksine bağımlılık diğer kişilerle meşgul olma ve onları yakında tutma endişesi içeren anaklitik bir yönelimdir. İhtiyaçları karşılanmamış olan bağımlı bireyler umutsuzluk, güçsüzlük ve terk edilme korkuları içeren anaklitik depresyon deneyimleyebilirler. Bornstein ve O'Neill (2000) bağımlılık seviyesinin depresyon seviyelerinin kontrol edilmesine rağmen geçmişteki intihar davranışlarını yordadığını bulmuştur.

Araştırmalar bağımlılığın olgun olmayan formunun olgun bağımlılığa göre depresyonun daha iyi bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Örneğin Rude ve Burnham (1995) muhtaç olmanın (neediness) depresif semptomlarla anlamlı derecede ilişkili olduğunu bulurken; bağlantılılık (connectedness) depresif semptomlarla ilişkili bulunmamıştır. Ayrıca bağımlılığın romantik partnerle çatışma çözme üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma; olgun olmayan bağımlılığın olgun bağımlılığa göre hem kaygı hem de boyun eğmeyi büyük bir derecede yordadığını bulmuştur. Bu sonuçlar bağımlılığın belirli bileşenlerinin patolojiyle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Cogswell, Alloy ve Spasojevic, 2006:429).

Psikoanalitik (Blatt, 1974) ve Bilişsel (Beck, 1983) alandaki teorisyenler depresyonda savunmasızlığa neden olan iki bağımsız kişilik boyutunu öne sürmüştür. Bunlardan birincisi kabul ve ilgi için aşırı ihtiyacı yansıtan bağımlılık-sosyotropi ve aşırı başarı ve bağımsızlık ihtiyacı ile ilişkili olan öz eleştiri-otonomidir. Blatt (1974) bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyin başkalarıyla yakınlığı giderme adına aşırı bir ihtiyaç hissettiğini ve kişilerarası kaybın peşinde depresyon geliştirme riskinin olduğunu belirtmiştir. Beck (1983) yüksek sosyotropik bireyin başkalarıyla olumlu değişimlere fazla değer biçen ve yoksunluk konusunda kaygılı olduğunu tanımlamıştır. Öz eleştiri düzeyleri yüksek olan bireyleri; mükemmeliyetçilik, başarı ve tanınma için aşırı talepleri olan ve kişisel başarısızlık algıladıklarında depresyona

karşı hassas oldukları şeklinde tanımlanmışlardır (Akt.Bagby ve ark.,2000:571). Kişilik savunmasızlığının depresyona neden olması açısından Blatt daha objektif bir açıdan depresyonun farklı formlarının anlaşılabilmesi adına bir depresyon modeli sunmuştur. Onun depresyon modeli kişilerarası kayıp veya kişisel başarısızlığın depresyona yol açtığı varsayımına dayanmaktadır (Orr,2005:3).



Şekil 3 Blatt'in Depresyon Modeli

Kişilerarası kayba duyarlı olan bireyler “anaklitik depresyon” geliştirirler. Blatt (1974) bunu depresyonun basit birincil veya endojen formu (kişinin kendi iç yapısından kaynaklı) ve doğadaki birincil oral ve erken çocuklukta sevilen birini kaybetme, aç kalma korkusu gibi tepkilere benzetmektedir. (p.115). Anaklitik depresyon (burada bağımlı olarak ifade edilmektedir) sevilmediği ve çaresiz olduğu fikriyle karakterizedir. Bu şekilde depresif olan bireyler korunma ve ilgilenilmeyi arzu ederler ve terk edilme durumu onların en büyük korkusudur. Yoğun terk edilme korkuları nedeniyle, bu bireyler sevgi ve destek ihtiyaçlarını karşılayabilecek kişilerin kaybı korkusuyla kızgınlık duygularını bastırırlar. Bu bireyler ayrıca reddedilme ve desteğin kaybıyla karşı karşıya kaldıklarında depresyon geliştirmeye yatkındırlar. Kişisel başarısızlık ise, terk edilme konusuna karşıt olarak, introjektif depresyona neden olur (Akt. Orr,2005:4-6).

Blatt (1974) gelişimsel olarak introjektif depresyonun daha fazla ilerlemiş halinde, değersiz olduğuna dair duygular, sevilmemekten ziyade sevilme değeri olmama, suçluluk ve beklenti ve standartların karşılanamamasından duyulan başarısızlık olduğunu belirtmektedir. İntrojektif (burada kendini eleştirme olarak ifadesini bulan) depresyon suçluluk ve değersizlik duygularıyla karakterizedir.

Kendini eleştiren bireyler kendi açılarından başarısızlık algıladıklarında veya çevrelerini kontrol edemediklerinde depresyon geliştirmeye daha fazla yatkındır.

2.1.7. Bağımlı İlişkilerin Özellikleri

Bağımlılık yetişkinlikten daha çok normal çocukluğun tanımlayıcısıdır ve bu yüzden yetişkinlerde bağımlılığın oluşu olgunluğun normal seviyede gitmesi durumunda bir başarısızlık olarak görülür. Teorik olarak bağımlılığın gelişimsel yetersizliklerden kaynaklandığı düşünülür. Bağımlılık ilk ebeveyn figüründen-aileden başarılı bir şekilde ayrılma başarısızlığını, kişisel kimliğini güvenli inşa etmede başarısızlığı, genel bir başarı duygusu elde etmede başarısızlık ve kendiliğın gerçekçi değerlendirmesi ve yetişkinlerin dünyasında kabul edilmiş hissetme başarısızlığını içerir. Bu yetersizlikler bağımlı bireylerin yetişkin yaşamlarında görülen ilişki modeline öncülük etmektedir. Gelişimsel eksikliklerin sonucu, yetişkin bağımlılığı; başkalarıyla yakın kalma ihtiyacı, kişilerarası ilişkilerde birincil alıcı olma eğilimi ve başkalarıyla olan ilişkide kendini başkalarından daha aşağıda görme eğilimi ile ilişkilidir (Birtchnell,1988).

Duygusal bağımlılık bir iptila biçimidir. Oysa “müptela” kişiler çoğu zaman ayrılmanın imkânsızlığı sorunuyla boğuşurlar. Ayrılmanın güçlüğü, bir bağımlılık ilişkisiyle çevrelenmiş, bu güçlülüğün yerini bu ilişki almıştır; böylelikle eksiklikle yüz yüze gelmekten sürekli kaçınılmış olur (Pascale Chapaux-Morelli Pascal Couderc, 2011: 59). Bağımlılık öyküsünde birey kendisini birlikte olduğu eşe bağımlı hisseder; bu tıpkı bir uyuşturucuya bağımlılık gibidir. Eşin yitirilmesi, bir kişinin uyuşturucudan yoksun kaldığında yaşadığı gibi yoksunluk belirtilerine yol açar. Bağımlılığı, bilinen yalnız kalma korkusu değil, daha çok belirli bir eşe duyulan gereksinme getirir. Bağımlılık öyküsünün temel özelliği endişe içinde sıkı sıkıya bir eşe bağlanmak ya da böyle bir bağımlılığa ihtiyaç duymaktır. Kişi bir kez bağlandı mı, var gücüyle tutunur. Birlikte olduğu kişiyi yitirme düşüncesi o kişiyi tam anlamıyla paniğe uğratabilir. Bağımlınının birlikte olduğu kişi olmaksızın yaşamını sürdüremeyeceğini duyumsaması olasıdır; eşlerini yitirmeleri halinde bağımlılarda yoksunluk belirtileri ortaya çıkar bu nedenden ötürü psikologlar kendilerine başvuran kişileri bağımlılığa yol açan ilişkilere karşı uyarırlar (Sternberg, 2003: 159).

İlişkilerinde bağımlı olan bireyler kişilerarası ilişkilerinde reddedilme beklentisine sahiptirler; yani kimsenin onlarla ilgilenmediğine ve değer vermediğine inanırlar. Dolayısıyla kronik bir değersizlik duygusu yaşarlar. Kendilerini sürekli olarak yargırlar. Aşırı korunma ve bakılma ihtiyacı duyarlar. Hiçbir konuda kendi başlarına karar veremezler, inisiyatif alamazlar. Yoğun bir kaybetme korkusu ya da terk edilme kaygısı duyarlar. (Solmuş,2009: 57-58).

Çiftler arasında çifte spesifik bağımlılık ile şiddet ilişkileri arasında kanıtlar bulunmaktadır. Önemli bir ilişkideki aşırı bağımlılık kişinin kendisine ilişkin görüşü kadar başkalarıyla yürüttüğü ilişkilerin tipini de etkileyecektir. Özellikle duygusal bağımlılık eşlerle olan ilişki açısından ele alındığında bağımlı bireylerin eşlerini varlıklarının merkezi olarak gördükleri ve onları idealize ederek ve ilişkinin sonlanmaması için her şeyi yapabildikleri görülmektedir. Bu nedenle bu kişilerin iyilik halleri partnerlerinin iyilik haline dayalıdır ve özgüvenleri düşüktür (Akt.Valor-Segura, Expositó ve Moya, 2009:480).

Özellikle ev içinde şiddet mağduru olan kadınların partnerlerine yönelik olarak büyük bir bağımlılık göstermelerinin bulunması gerçeği ile araştırmalar kişilerarası bağımlılık, aile içi şiddet ve evlilik çatışması arasındaki ilişkiye de özel bir ilgi göstermiştir (Bornstein, 2006:595). Aşırı bağımlılık istismara karşı toleransı artırabilir ve istismar edici ilişkiyi sonlandırmayı güçleştirebilir. Çeşitli araştırmalar şiddet kullanan erkeklerin şiddet kullanmayanlara göre ilişkilerinde daha yüksek bağımlılık sergilediklerini göstermiştir (Akt. Valor-Segura, Expositó ve Moya, 2009:480). Bağımlı sevginin anahtar ögesi; kişinin hayatındaki bu önemli kişinin tasvip etmediği, aynı fikirde olmadığı, uzaklaştığı ya da tehdit ettiği durumlarda ne hissettiğidir. Sevgi objesi terk ettiği ya da terk etmekle tehdit ettiği durumlarda işlevsiz davranışlarda artış meydana gelir (Schaeffer, 2011:36). Dolayısıyla kişilerarası ilişkililiğin diğer bir ucunda yer alan aşırı bağımlı bireyler yoğun, esnek olmayan bağımlılık ihtiyaçlarıyla karakterizedir. Güçsüzlük ve düşük öz yeterlik duygularına sahip bireyler terk edilme korkusu yaşar, bakıcılarla bağları sürdürme isteği ve yardım arama ve güvenlik için yapışkan davranışlar içerisine girerler (Akt. Huprich, Rosen ve Kiss, 2013:224).

Duygusal olarak bağımlı olan bireyler ilişkilerini oldukça yoğun yaşarlar ve tek önemli şeyin bir başkası olduğuna inanır ve varoluşunu başkası yanında olmadan düşünemez. Bununla birlikte elbette sevgi başlı başına olumlu bir şeydir ve toplum tarafından iyi olarak düşünülür. Çünkü kendini başkasına adama ve adanılan kişiyi fazla düşünme bir eksiklik olmaktan çok bir erdemdir. Fakat duygusal olarak bağımlı bireyler eşleriyle eşit olmayan ilişkiler kurarlar, ilişkilerine eşlerinden daha çok yatırım yaparlar. Bununla birlikte aşk ilişkisine o kadar öncelik verir ki ruh hali ilişkinin durumuna göre değişir, zamanını diğer kişiye adar, düşünceleri kabul edilme veya reddedilme korkusu etrafında döner (Castelló, 2012:17).

Castelló (2005) duygusal bağımlılık gösteren kişilerin kişilerarası ilişkilere ilişkin eşi kontrol etme ya da ayrıcalıklı olma noktasında kurallar koyma konusunda özel karakteristikler gösterdiklerini belirtmiştir. Bağımlı oldukları bireye sürekli dikkat etme gibi kurallar koyarak bu şekilde diğerinin hayatını ve ilişkilerini kontrol etme isteği gösterdiklerini belirtir. Görüldüğü gibi duygusal bağımlı olan bireyin eşine ilişkide neler yapılacağına ilişkin kesin kontrolü ve duygusal ve akılcı olmayan talepleri içeren bazı standartlara göre hareket etmesi doğaldır. Bu bozukluk eşin duygularını ifade etme bileşeninde de gözlemlenebilir. Eşinin sürekli duygusal ifadelerine önem vermeleri ve onların aşklarını ve hissettiklerini söylemelerini ve bu şekilde de duygusal güvensizliklerini azaltmalarına önem verirler. Bu yönüyle duygusal bağımlı bireyler ihtiyaçlarını gidermek ve kendilerini daha iyi hissedebilmek için kurallar oluştururlar (Lemos ve ark., 2007:66).

Bağımlılık durumunda birbirini tamamlayan iki rol vardır. Birinci ve ağır basan rol, bağımlı rolüdür; aradığı ilişkiyi bulan, bağımlının kendisidir, sonradan gerçekten kötüye gitse bile ilişkiyi kendi halinde bırakmakta güçlük çeker. İkinci rol, eş bağımlı rolüdür. Eşbağımlı, bağımlı rolünü destekleyen kişidir. Her ne kadar sunulan yardım her zaman işe yaramasa da, eş bağımlı kendisini bağımlıya yardım ediyormuş gibi hissedebilir. Sorun, çoğu kez eşbağımlının da bağımlıyı, bağımlının kendisini gereksindiği ölçüde gereksinmesidir. Genelde bu tür ilişkiler, uzun süreli başarı açısından en büyük olasılığı taşıyan ilişkiler değildir çünkü her tür bağımlılık bir sarmal gibi döne döne yıkıcı davranış kalıplarına doğru gidebilir. (Sternberg, 2003:160).

2.1.8. Ebeveynlik Stilleri ve Bağımlılık

Kişilik üzerinde çalışan araştırmacılar bireyler arasındaki davranış farklılıklarının nedeni olarak sosyokültürel etkenleri ve aile içi ilişkileri göstermiştir. Ana babanın çocuk yetiştirme şekilleri ve çocuğun içinde yaşadığı çevre, kişilik yapısının temel belirleyicilerdendir. Kişilerarası bağımlılığın gelişiminde etkili olan faktörlerden biri de ailenin, çocuğun bağımsızlığı kazanması noktasında gelişim süreci içerisinde çocuğuna nasıl yaklaştığıdır. Özellikle kişilerarası bağımlılığa yönelik olan etiyolojik teorilerden nesne ilişkileri, bağlanma, sosyal öğrenme çocuklukta kurulan ilk ilişkilerin (özellikle ebeveyn-çocuk ilişkisi), kişinin yetişkinlikte nasıl işlev sergileyeceğini belirlemede önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Horney (1991)'in kişilik gelişimi süreci içerisinde oluşturduğu en önemli kavramlardan biri temel kaygıdır. Temel kaygı, çocukların kendisini düşman bir dünyada yalnız hissetmesidir. Temel kaygıyı oluşturan en önemli etmen ise çocuğun ebeveyniyle kurmuş olduğu ilişki şeklindedir. Aile içi ilişkilerde, duyguların aşırı uçlarında yetiştirilen çocuklarda (örneğin aşırı sevgi ya da reddetme) temel kaygının görüldüğünü belirtmiştir. Dolayısıyla çocuklar bakımlarından sorumlu kişilerle özellikle anne ve baba ile olumlu ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Çocuklar bakımlarından sorumlu olan ve kendilerine yakın bakım gösteren kişilerle olumlu ilişkiler geliştiremediği takdirde, saldırgan, bağımlı davranışlar sergileyebilmekte ve daha düşük düzeyde özgüvene sahip olabilmektedir (Akın ve diğ.,2013:1541).

Bu doğrultuda çocuklukta ebeveyn ile kurulan ilk ilişkilerin çocuğun sonraki yetişkinlik yaşamında nasıl bir tutum sergilediğini belirleme noktasında araştırmalar sürdürülmüştür. Çeşitli araştırmacılar olumsuz ebeveynlik deneyimleriyle bağımlılığın gelişimsel kökenlerini de incelemişlerdir (Zazzaro,1996:7).

Erken bebeklik dönemindeki bakıcı ve çocuk arasında kurulan ilişkiyi bir tür simbiyotik ilişkiye benzeten Blatt'e göre (1974) çocuğun birtakım birincil ihtiyaçları vardır ve besin, sevgi ve bakıcıyla fiziksel temas gibi ihtiyaçlarını bu ilişki içerisinde karşılama fırsatı bulur. Bununla birlikte yine çocukluk ve yetişkinlik döneminde bağımlı kişilik geliştiren çocukların aile tutumlarına bakıldığında birincil bakıcıları ya çok fazla korumacı ya da çocuğun bakıcıya karşı sevgisini ifade etmesinde bir

takım şartları çocuğa sunan kişilerdir. Böyle bir durumda da aslında bakıcısı kendi yakınlık ve sevgi ihtiyaçlarını gidermek için çocuğu kullanır. Bu durumların tümünde de çocuğun bakıcısına dair seven ilgilenen ve değerli olduğuna dair sabit iç temsiller geliştirmesi engellenir. Bu da bakıcıya ilişkin bağımlılık ve güvensizliği doğurur ve bu kalıp sonraki ilişkilerde tekrarlanır (Akt. Zuroff ve ark., 2012).

Bağımlılığın ortaya çıkması ve desteklenmesi noktasında Blatt (1974)'in çocukluktaki zihinsel temsillere vurgu yaptığı ve bakıcıyla doyurucu olmayan ve problemlili ilişkiden sonuçlanan bozukluklara dikkat çektiği görülmektedir. Bunun yanı sıra Blatt ve Schichman (1983) bağımlılığın gelişiminde ebeveyn tutumlarından bir başkasını ortaya koymakta ve fazla hoşgörü ya da çocuğu şımartmayla karakterize olan ebeveynliğin bağımlılık yapısı üzerinde etkili olduğunu sunmaktadır (Akt. Schulte, 2003:10).

Maccoby ve Masters (1970)'a göre bebeklik döneminde her anne çocuk ilişkisi çocukta bağımlılığı devam ettirecek niteliktedir. Ancak çocuk büyüdükçe bağımlı davranışların yerini bağımsız davranışlara terk etmesi gerekmektedir. Aksi halde bağımlı çocuklar yetişkin çağın doğal beklentileri karşısında da bir çocuk gibi çaresiz kalıp, yakınlarının karar vermesini, girişime geçmesini bekleyen alıcı tipler olurlar ve risk almayı bilmezler (akt. Öztürk, 2002).

Çok hoşgörülü ve çocuğun her istediğini anında yerine getiren anne-baba tipleri çocuklarında engellemeler ve zorluklar karşısında dayanıksız, kendine güvensiz ve çabucak çöküveren kişilik yapısı oluşmasına neden olmaktadır. Kendine güvensizlik başka kişi ya da gruplarla sıkı özdeşlik yaratarak kendi dışındaki kişi ya da gruplara büyük bir sığınma ihtiyacı yaratır. Bu nedenle çocuk yetiştirilirken, sosyal ilişkilerde otorite ve serbestliğin dozajı iyi ayarlanmalıdır (Eroğlu, 2000:145).

Kişilik oluşmasında kardeşlik ilişkilerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Buna göre, günümüzde daralan aile içi ilişkilere bağlı olarak kişilerin sorumluluk duygularının azaldığı iddia edilmektedir. Böyle bir ortamda fertler, kolektif hayatın ilkeleri yerine, ferdi tatmine öncelik vererek daha fazla ekonomik arayışlar içerisine girmektedirler. Bu durumu en belirgin şekilde tek çocuklu ailelerde görmekteyiz. Tek çocuk, ailede büyüklerin dikkat ve sevgisini üzerine toplar. Özellikle ebeveynin çocuğa karşı aşırı düşkün olmaları ve çocuğu aşırı bir şekilde korumaları çocukta

ilerleyen zamanlarda bağımlı ve kendine güvensiz bir kişiliğe neden olabilir. Tek çocuğun sürekli korumacı bir yaklaşımla rakibi olmadan ve başkalarıyla paylaşmayı öğrenmeden bir hayatının olması zamanla tek çocuğun tek başına ayakta kalmayı bilmeyen ve karşılaştığı problemleri de çözme noktasında güçsüz kalan bir kişilik yapısı geliştirmesine neden olur (Eroğlu, 2000:145-146).

Adler (1958) aynı ailedeki çocukların neden çoğunlukla birbirinden farklılık gösterdiklerini gözlemlemiştir; ailedeki çocukların doğum sırasının çocuk yetiştirme tarzlarına ve çocuğun kişiliğine etkileri konusunda Ansbacher ve Ansbacher (1964), Dreikurs (1953) ve Adler şu açıklamaları yapmışlardır.

- 1) En büyük çocuk ailede en fazla ilgiyi alan çocuktur. Bir süre tek çocuk olması onun ilgi odağı olmasına dolayısıyla şımartılmasına yol açar. Bağımlı olma, çok çalışmaya ve önde olmak için çaba sergileme eğilimi gösterir.
- 2) İkinci çocuk ise ilgiyi doğduğu andan itibaren hep bir başkasıyla paylaşır. Bir yarışmışçasına davranan ikinci çocuk genel olarak her zaman tetik halindedir.
- 3) Ortanca çocuk kendini arada ezilmiş olarak hisseden çocuktur.
- 4) En küçük çocuk ise ailenin bebeği olarak değerlendirilir ve en çok şımartılan çocuktur.
- 5) Tek çocuk ise ebeveynleri tarafından şımartılmakta ana-babasından birine veya her ikisine de bağımlı olabilmektedir (Akt: Corey, 2005, 113-114).

Bağımlı kişiler, bağımsızlığın olumsuz sonuçlar vereceğini savunan ebeveyninin ve özellikle çocuklarının yaşam alanına fazla müdahale eden annelerin bir ürünüdürler. Klasik psikanalizin vaktiyle açıkladığı ve bağımlılığın, psikoseksüel gelişimin oral dönemindeki bozuk anne-çocuk ilişkilerinden kaynaklandığı biçimindeki görüşler yerini günümüzdeki yazarların belirttiği şekliyle bağımlılık eğiliminin gelişimin her aşamasında anne tarafından pekiştirilmesinin bu kişilik bozukluğuna zemin oluşturduğu görüşündedir (Geçtan, 2004: 266).

Bu kişilerin geçmişinde, bebeklik döneminde anne ile süt çocuğu arasında ya çok az bir arada olmaktan, çok az annelikten ya da tersine annenin çocuğunu boğan aşırı korumasından kaynaklı, “doğru mesafe” saptama güçlülüğünün izi görülür. İhtiyaçları öngören, çocuğun talebini ezen anne ketlenmeye, eksikliğin algılanmasına hiç yer bırakmaz. Durum ne olursa olsun, bağıın güvenliği tehlikededir, terk edilme korkusu baskın çıkar ve bireysellik üstlenilemez. Oysa kendine bir özerklik inşa etmek (her türlü bağıımlılığın ortadan kaldırılması değil, bağıımlı olunan şey karşısında çeşitlilik ve daha büyük bir mesafe) kendine özgü kimliği olan bir özne olarak kendini inşa etmektir. Yeterince özerk olmayan, doğru düzgün yerleşmemiş bir kimliğe sahip bu kişiler nüfuz ilişkisine kolaylıkla düşecektir (Pascale Chapaux-Morelli Pascal Couderc, 2011: 59).

Bağılanma modelleri çerçevesinde ise Bowlby anlamlı bakıcıyla doğuştan gelen bağılanma ihtiyacının engellendiğinde başka ilişkilere genellenebilecek şekilde genel bir güvensizliğe yol açabileceğini belirtmektedir. Endişeli bağılanan yetişkinlerin çocukken annelerinin, ağılamalarına yavaş karşılık verdikleri ya da tutarsız olduklarına dair bu konuda kanıtlar vardır. Bu teoriler olumsuz erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinin çocuk tarafından içselleştirilmesinin kendilik ve diğerlerinin uyumsuz şemalarını ortaya çıkarmakta ve kişilerarası bağıımlılığın uyumsuz modelini ve sonraki depresyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Schulte, 2003:10). Aşırı bağıımlılık ayrıca aşağıdaki özelliklerden en az birinin görülmesiyle gelişebilmektedir:

(1) çocuklarının yaşamlarını ve düşüncelerini sıklıkla kontrol eden aşırı koruyucu ebeveynler tarafından

(2) çocuklarına bağıımsız olma ve kendi kararlarını verme konusunda yetersiz olduklarını öğreten ebeveynler

(3) sakinleşme, rahatlatılabilir yetersizliğini içeren bir çocuk mizacının olmasıdır. İki yaklaşım da aşırı koruyucu ebeveyn tavrı ve çocuğa başkalarının rehberliği olmadan rahatlayamayacağını inandırma şeklinde açıklanabilir (Huprich, Rosen ve Kiss, 2013:224).

Ayrıca ebeveynle olan ilişkilerin içselleştirilmesi, arkadaşlardan yardım ararken bağıımlı bireylerin davranışlarını etkileyebilmektedir. Özellikle bağıımlı

bireyler babasıyla düşmanca durumlarda boyun eğme kendilik şemasına sahiptir. İlginç olarak ise bu bireyleri arkadaşları, ilişkilerde daha az düşmanca davrandıkları ve daha fazla boyun eğen bireyler olarak belirtmektedir, bu da bakıcılarla olan temsillerin diğer ilişkilere genellenebildiğini ve kişilerarası davranışlara rehberlik yaptığını göstermektedir (Akt. Schulte, 2003:9-10).

2.1.9. Kişilerarası Bağımlılık ve Cinsiyet Rolü

Birçok batı toplumu; yetişkinlerde ve gençlerde otonominin gelişimine büyük önem vermektedir. Bağımsızlığa (independence) ve özgüvene (self-reliance) yapılan vurgu ise Amerikan toplumlarında uzun bir geçmişe sahiptir. Batı toplumlarında özellikle de erkekler tarafından gösterilen bağımlı davranış ve tutumlar ise olumsuz olarak düşünülmektedir. Bu nedenle Batı toplumlarında çeşitli sosyalleşme mekanizmaları gençlerin ve yetişkinlerin bağımlı bir şekilde davranmaktan ziyade kendi başına yeter, otonomik bir şekilde davranmaları açısından geliştirilmiştir (Bornstein, 2012:295). Bağımlılık kültürünün hakim olduğu kültürümüzde ise hem özerk davranma hem de duygusal olarak bağımlı olma ihtiyaçlarının birlikte giderilmeye çalışıldığı görülmektedir. Bu açıdan bizim kültürümüzdeki bağımlılık, Batı literatüründeki anlamından daha farklı yapıları içermektedir (Kağıtçıbaşı, 1990; akt. İmamoğlu ve Aydın, 2008:41).

Modernleşme, teknolojik gelişmeler ve sosyal değişimler doğrultusunda Türk aile yapısı da farklılaşmaktadır. Türk aile yapısında meydana gelen kültürel değişimlerle birlikte aile yapısı çekirdek aile boyutunu kazanmıştır. Ayrıca toplumsal onayın önem taşıdığı bir kültürün içerisinde yer almaktayız. Tüm bu onayları elde edebilmek veya yitirmemek için çoğu kez düşünce ve değerlerimizden önemli ödünler vererek istemediğimiz halde davranışlarımızı değiştirme yolları seçeriz (Navaro, 2012:126). Dolayısıyla bazı bireyler bu kültürel tavırlar tarafından davranışlarını şekillendirirken çevreden sevgi, destek ve onay alabilmek adına başkalarına bağımlı bir eğilim sergileyerek ilişkileri yönlendirebilirler. Bireysel başarıdan daha çok ilişkisel bağımlılığa vurgu yapan kültürler bireyin kendisini ayrı veya bağımsız olarak görmesinden ziyade başkalarından ayrılmaz bir kendilik şemasının güçlenmesini teşvik etmektedir. Yapılan araştırmalarında özellikle

toplulukçu kültürlerde yetişen bireylerin bireyci kültürlerde yetişenlere göre daha fazla bağımlı olduğu görülmektedir (Bornstein, 2012:295).

Bağımlılık noktasında kızlar ve erkekler arasındaki farklılığa bakıldığında bu farklılığın cinsiyetten çok cinsiyete dayalı rol sosyalleşmesinden ileri geldiği görülmektedir. Çocuk yetiştirme kalıplarının erkek ve kız çocukları arasında farklı olduğu; özellikle erkeklerin daha çok erkeksilikle eşleştirilen belli kalıplara kızların ise kadınsılığa ilişkin bazı rollere yönlendirildiği toplumlarda bu farklılıkların görülebileceği yapılan araştırmalarla da (örn. Alonso-Arbiol ve ark., 2002; Bornstein, Bowers, ve Bonner,1996) desteklenmektedir.

Araştırmalar bu noktada kız çocuklarının edilgen bağımlı davranışlar içerisine girmesini kolaylaştıracak şekilde eğitildiklerini göstermektedir. Özellikle kız çocukları hassas ve nazik olarak görülüp ev içerisinde başlayan aşırı koruyuculuk, ilerleyen yaşlarda da konulan yasaklar, kontrol ve müdahalenin fazla olduğu bir süreçte sistematik bir bağımlılık eğitimine doğru taşınmaktadır. Stiver (1991)'a göre bağımlı davranış tarzı kadınların giderek ilişki içinde kullanmayı öğrendikleri bir tarz haline dönüşür. Kendini arka plana çekip, sürekli diğerlerine yer vermek, önceliklerini sürekli ertelemek, kapalı ev yaşantısı nedeniyle yeteneklerini geliştirmemek, kadınların öz benliğinde ikincillik duygusu ve güvensizlik yarattığı gibi, bağımlılık ihtiyaçlarını da pekiştirir (akt. Navaro,2012: 80).

Bağımlılığa olası katkıda bulunan diğer bir faktör ise cinsiyettir. Kızların erkeklere göre daha fazla bağımlı olduklarına dair dikkate değer bir tartışma vardır. Bu tartışma öznel düşünceler ve ideolojik yorumlarla belirsiz bir hale gelmiş olsa da konu üzerindeki ampirik çalışmalara bakıldığında, bazı araştırmacılar bağımlılıkta cinsiyet farklılıklarını bulurken diğer araştırmacılar bu farklılıkları bulamamıştır (Akt. Orr, 2005: 47). Bağlılık ve bağımlılık tanımları belirgin cinsel çağrışımlarla yüklüdür. Özellikle bağımlılık, dilimizde kadınsı bir anlam taşır ve genelde bu kavram, edilginlik, alçak gönüllülük ve uyumluluk gibi niteliklerle kadınlara yakıştırılır. Çevre ise kadınlarda bu tür bağımlı davranışları onaylayıp pekiştirir. Eğitsel yayınlar, yazın ve yayın organları ve medya da kadınların bağımlılıklarını, özverilerini ve sadakatlerini kadın olmanın kutsal nitelikleri olarak sunarlar (Navaro, 2012: 74).

Dolayısıyla araştırmalar sonucunda cinsiyet açısından kızların erkeklere göre daha bağımlı olduklarına dair bir sonucun elde edilmesi toplumda bağımlılığa yüklenen anlam dolayısıyla erkeklerin var olan bağımlılık durumlarını saklama eğiliminde olabileceği yönünde bir soru işaretini de akla getirmektedir. nk bağımlılığın kadın ve erkek için tanımları oldukça farklı anlamlara gelmektedir.



2.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara ilişkin teorik bilgiler yer almaktadır. Bu noktada Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Aaron Beck'in Bilişsel Terapi konularındaki çalışmaları üzerinde durulacaktır.

2.2.1. Bilişsel Terapinin Gelişim Süreci

İnsanların düşünce niteliğinin; onların yaşamına ne yönde etki ettiği; yani düşüncenin insan psikolojisindeki vurgusu eski Yunan felsefesine kadar dayanmaktadır. Çeşitli felsefi yaklaşımlarda düşüncenin insan yaşamını mutlu ya da mutsuz kılma noktasında önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Felsefi söylemlerin yanı sıra felsefi söylemlerden etkilenecek modern ruhbilim içinde düşüncenin insan yaşamındaki önemine ise çeşitli psikologlar tarafından dikkat çekildiği görülmektedir.

Özellikle 19. yüzyıldan beri çeşitli psikologlar tarafından bireyin kişiliğinin geniş bir çalışma alanını kapsayan zekâ, algı, biliş, duygu gelişimi insanların nasıl davrandıklarını ve düşündüklerini anlamak için çalışılmaktadır. Kişiliği açıklayan bazı teorisyenler ve teorileri ise şu şekildedir: Sigmund Freud'un Psikoanalitik Teorisi, Alfred Adler'in Bireysel Psikolojisi, Carl Jung'ın Analitik Psikolojisi, Watson ve Skinner'in Davranışçılık Terapisi, Victor Frankl ve Rollo May'in Varoluşçu Terapisi, Fritz ve Laura Perl'in Gestalt Terapisi'dir. Bu terapilerin her biri kişilikte bireysel farklılıkları ve bu farklılıkların nerden geldiğini açıklamaya çalışmaktadır (Spencer, 2005:7).

Kişiliği açıklamaya çalışan bir başka kuram olan bilişsel kuram ise 70'li yıllarda birbirinden habersiz olarak çalışan Albert Ellis ve Aaron Beck'in çalışmaları sonucu geliştirilmiştir. Her iki kuramcı da duygusal ve davranışsal tepkilerin oluşmasında bireyin düşünce ve inançlarına vurgu yaparak kendisinden önce geliştirilmiş kuramlara teorik olarak bir farklılık getirmiştir. Psikanaliz kökenli olan bu iki bilim adamı psikanalizin insan davranışlarını açıklamadaki yetersizliğini görerek karşı karşıya kaldıkları uygulamalarından hareketle bilişsel kuramı geliştirmişlerdir (Türkçapar, 2014:788).

Bilişsel terapisinin bir formu olan Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımına göre insanlar yaşamlarında mutluluk, güvenlik ve kendini gerçekleştirmeye dair amaçlar belirlemekte ve bu amaçlarına ulaşmak için gereken becerileri aile ve kültürlerinden öğrenmektedirler. Olumsuz düşüncelerden kaynaklanan bozulmuş düşünceler ise kişinin amaçlarına ulaşma yeteneğine engel oluşturmaktadır. Bu yüzden bilişsel terapisinin birinci amacı bireyin düşünme şeklini değiştirerek duygularını değiştirmektir (Spencer, 2005:11).

Aaron Beck'in 1960'lı yıllarda geliştirdiği Bilişsel Terapi ise; Ellis'in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış terapisinde olduğu gibi düşüncenin niteliğinin psikopatolojilerin kavramsallaştırılmasında rol oynaması boyutuyla psikoloji ve psikiyatride yerini bulmuştur (Türkçapar, 2012: 37). Beck depresyon hastalarının olayları olumsuz ve öz eleştirel bir yaklaşımdan yola çıkarak değerlendirdiğini belirtmektedir. Depresyon hastalarının kendi performans düzeylerini sağlıklı bir şekilde değerlendirememelerinin ve bu tür bireylerin başarı durumlarını küçümserken başarısızlık durumlarını abartmalarının farkına varılmasıyla bu terapi ilk olarak depresyona müdahale yöntemi olarak geliştirilmiştir (Atkinson, 1999:544).

1960'lı yılların başlarında Beck'in depresyona ilişkin çalışmalarıyla gelişmeye başlayan bu terapisinin ilerlemesinde ise bilişsel psikoloji araştırmalarının önemli etkisi olmuştur. Özellikle Kelly'nin "Kişisel yapılar" kavramı ve daha sonra Lazarus'un düşüncelerin davranış değişimi üzerindeki etkilerine ilişkin görüşlerinin, bilişsel terapisinin gelişiminde önemli rolleri vardır. Çok sayıda davranışçı araştırmacının da bilişsel terapisinin gelişiminde önemli katkıları olmuştur. Bu bağlamda Pavlov'un (1849-1936) "klasik koşullu öğrenme" çalışmaları, Watson'ın (1878-1958) 11 aylık Albert adlı bebeğin beyaz bir tavşandan korkmasını deneysel olarak sağlaması, Skinner'in ise yine deneysel olarak, ödüllendirme ve cezalandırma yoluyla organizmaya çeşitli davranışların öğretilebileceğini kanıtlanması örnek olarak verilebilir (Bahadır ve Şahin, 2013:161).

Bilişsel yaklaşımlarda uyarıcı ve tepki arasına giren zihinsel süreçlere yapılan vurgu bilişsel ve davranışçı yaklaşımları birbirinden farklı kılmaktadır. Yaşantılar bireyin kişisel durumuna göre iç ve dış çevresinden gelen uyarıcıları algıladıktan sonra değerlendirmesiyle oluşmaktadır. Düşünceleri bilişsel faktörlerle açıklamaya

çalıřan, biliřsel yaklařımın özünde; dūřüncelerin oluřumu, dūřüncelerle ilgili uyarıcıların yorumlanması, anlam verme, beklenti oluřturma gibi biliřsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiđi tezi yer almaktadır (Öđretir, 2004:11).

İlk olarak ortaya çıktığında depresyona müdahale yöntemi olan bilişsel terapi, ilerleyen zamanlarda farklı sorunların tedavisinde kullanılır olmuştur. Özellikle sosyal fobi, panik bozukluk gibi rahatsızlıkların yanı sıra kişilik bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerin tedavisinde de kullanılmaya başlanmıştır (Türkçapar, 2014: 789).

Psikiyatrik bozukluklarda tedavinin odağı ve süresi gibi konularda birçok değişiklik olmasına karşın bilişsel terapinin temel kuramsal yapısı aynıdır. Hastanın duygu ve davranışları üzerinde etkili olan işlevsel olmayan dūřünce yapısı bütün ruhsal rahatsızlıklarda ortak olduğu için çarpıtılmış dūřünce yapısı bilişsel terapinin kuramsal çekirdeğini oluşurmaktadır. Bu nedenle bilişsel terapinin literatürde depresyon modeli olarak tanıtıldığı görölmektedir. Beck'e göre depresiflerin bilişleri çarpıtılmış ve gerçek dışıdır. Depresyon belirtileri, çarpıtılmış bilişsel örüntülerin etkinleşmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Bahadır ve şahin, 2013:162).

Çarpıtılan bilişsel örüntülerin tedavisine yönelik uygulanan Biliřsel terapi ise hastanın kendisiyle ilgili yanlış sinyal ve fikirlerini düzeltmek yoluyla bireyin psikolojik sıkıntılarını ortadan kaldıran ve yatıştıran tüm yaklaşımları içermektedir. Bu yaklaşımda dūřünce olduğu kadar duygusal reaksiyonlara da vurgu yapılır. Hastaların duygularına bilişleri aracılığıyla ulaşılarak var olan hatalı dūřünceler düzeltilir ve uygunsuz duygusal reaksiyonların değiştirilmesi hedeflenir (Beck, 2008:208).

Albert Ellis ve Aaron Beck tarafından çeşitli felsefi yaklaşımlardan etkilenerak geliştirilmiş olan ve dūřüncelerin psikopatoloji geliştirme noktasındaki rolüne dikkat çeken bilişsel psikoterapiye hem ölkemizde hem de dünya çapında ilgi giderek artmaktadır. Günümüzde de Biliřsel Terapi çeşitli coğrafyalarda kendine geniş bir çalışma alanı elde etmiştir. Biliřsel terapi bugün anksiyete bozukluğu ve kişilik bozukluğu gibi çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Dinç, 2012:76).

2.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

İnsanların yaşamlarında başarmayı ve kabul görmeyi istemeleri ya da başkaları tarafından saygı görme istekleri doğal olmakla birlikte bu ihtiyaçlar ısrarcı bir hal aldığında yani birey bu ihtiyaçlarının mutlaka karşılanması gerektiğine yönelik inanca sahip olduğunda ve sonrasında beklentileri gerçekleşmediğinde olaylara ilişkin getirdiği olumsuz açıklamalar duygusal sorunların ortaya çıkmasına etki etmektedir. Bu noktada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) insanların olaylara ilişkin getirdiği açıklamaların ve bu isteklerinin mutlaka karşılanması doğrultusundaki talepkarlıklarının, duygusal sorunları beraberinde getirdiğine dair bir açıklama yapmaktadır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi 1950’li yıllarının ortalarında Psikoanaliz alanında eğitim almış olan klinik psikolog Dr. Albert Ellis’in hastalarının tedavi süreçlerinde yavaş gelişim gösterdiklerini ve danışma sürecindeki hastaların kendilerine, problemlerine ve dünyaya ilişkin düşünme yollarını değiştirdiklerinde daha iyiye gitme eğiliminde olduklarını fark etmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Ellis’in danışanların inanç sistemleri üzerinde odaklanıldığında terapinin daha hızlı seyir göstereceğini gerekçelendirmesiyle bugün Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi olarak bilinen terapi yöntemi ortaya çıkmıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT) ilk başta Akılcı Terapi olarak anılmış daha sonraları ise adı Akılcı Duygusal Terapi olarak değiştirilmiş ve nihayet 1990’larda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi şeklinde son halini almıştır (Froggatt, 2005:1).

Akılcı Duygusal Davranışçı terapinin; bilişlerin niteliğine önem vermesi nedeniyle “Biliş” kavramı günümüzde duygusal bozuklukların etiolojisinde ve tedavisinde önemli bir rol edinmeye başlamıştır. Biliş (cognition) hem düşünce süreçlerine hem de düşüncenin içeriğine atıfta bulunan geniş bir kavramdır. Biliş, süreç ve algılama yollarını; hatırlamanın ve belleğin içeriğini ve mekanizmalarını, problem çözme tutumlarını ve yöntemlerini kapsayan bir kavramdır (Bahadır ve Şahin, 2013:161).

Albert Ellis akılcı olmayan inançları insanların çeşitli problemlerinin ana nedeni olarak düşünmektedir. Ona göre akılcı olmayan inançlar bireyin psikolojik ve zihinsel durumunda hakim olan bir dizi düşünce ve inançlardır. Bu inançlar

bireylerin olayları nasıl yorumlayacakları ve açıklayacaklarını belirlemede; bireylerin davranışlarının ve duygularının düzenlenmesinde etkilidir (Khorasani ve Babaei, 2014:186).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sadece bir dizi teknikten oluşmamakta; insan davranışı konusunda geniş bir teoriyi de bizlere sunmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi biyopsikososyal nedensellik açıklaması ile biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bireylerin duyguları üzerinde ve davranma şekilleri açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Bu terapinin diğer bilişsel davranışsal terapilerle paylaştığı temel dayanak noktası; hemen hemen tüm insan duygu ve davranışlarının; kendileri, diğer insanlar ve dünya hakkında insanların ne düşündüğü, varsaydığı ya da neye inandığının sonucunda gelişmesidir. Olayların kendisinden ziyade olaylara ilişkin olarak bireyin neye inandığı; nasıl davranacağını ve duygularını etkiler (Froggatt, 2005:1).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi akılcı olmayan inançların bireyleri olumsuz açıdan etkileyerek bu düşüncelerin mutlu olmanın karşısındaki bir engel olduğunu vurgulamaktadır (Assumptor, 2010:54).

Akılcı olmayan inançlar gerçekçi olmayan ve muklakiyetçi düşüncelerdir. Örneğin («ben kesinlikle yeterli, başarılı olmalıyım ve herkes tarafından sevilmiyim aksi takdirde değersiz bir insanım»); düşük engellenme toleransı («engellenmeye dayanmam »). Akılcı inançlar ise aksine daha gerçekçi ve esnek düşüncelerdir ve tercihleri içerir. («Başarılı olmayı çok isterim fakat başarılı olamasam bile ben hala değerli bir insanım»). Akılcı ve akılcı olmayan inançlar insanların uyumuna farklı şekillerde katkıda bulunmaktadır. İnsanlar her zaman olmasa da genellikle akılcı düşünerek sağlıklı duygular geliştirirken; akılcı olmayan inançları yapılandırarak ve yaratarak ise kendini savunucu duygu ve davranışlar geliştirirler» (Spörrle, Strobel ve Tumasjan, 2010:543).

Ellis (1962) akılcı duygusal terapinin ana temasını aşağıdaki gibi vurgular (akt. Jones, 1969:4):

.... *“İnsanoğlu akılcı olmanın yanı sıra akılcı olmayan tek varlıktır. Duygusal veya psikolojik rahatsızlıklarının çoğu akılcı olmayan veya mantıksız bir şekilde düşünmesinin sonucudur. Bu yüzden birey akılcı olan inançlarını geliştirmeyi öğrenir ve akılcı*

olmayan inançlarını azaltırsa kendisini duygusal ve zihinsel açıdan mutsuzluktan kurtarır’’..

Akılcı Duygusal Terapiler insanların kendilerini iki yolla rahatsız ettiklerini sunmaktadır. Bunlardan birincisi kişilerin kendileri hakkında olumsuz inançlar taşımaları, ikincisi ise duygusal ve fiziksel rahatlıkları hakkında olumsuz inançlar taşımalarıdır. Genellikle bu ikisi birlikte yaşanır. İnsanlar hem kendileri hem de koşulları hakkında akılcı olmayan bir şekilde düşünebilirler. Bununla birlikte biri ya da diğeri genellikle daha baskındır. Ego savunmasızlığı (ego disturbance) kendine yönelik hayal kırıklığını yansıtır. Bu durum kişinin kendisine yönelik taleplerden kaynaklanmaktadır örn ‘İyi yapmalıyım, başarısız olmamalıyım, başkalarından onay almalıyım’ talepleri şu olumsuz değerlendirmeleri takip eder. ‘Başarısız olduğum ve onaylanmadığım zaman bu benim iyi olmadığımı kanıtlar’ şeklindedir. Bu inançlar ise ego kaygısını yaratır. Duygusal gerginlik bir kişinin kendisini veya kişisel değerine tehdit algılamasından kaynaklanır ve başarısız olunacağı ve onaylanmayacağı durumlarda kaçma, başka insanların onayını arama gibi başka problemlere yol açar (Froggatt, 2005:2).

ADDT’nin temel varsayımları şu şekilde sıralanabilir (Türkçapar, 2014: 791):

1. Duyguların belirleyicisi bilişlerdir. Yani yaşadığımız olaylar bize kendimizi iyi ya da kötü olarak hissettirmez. İyi ya da kötü hissetmemize yol açan bizim kendi kendimize ne düşündüğümüz dolayısıyla olayları nasıl ele aldığımızdır.

2. Duygusal sıkıntılarımızın belirleyicisi işlevsel olmayan düşüncelerimizdir.

3. Bu noktada ise duygusal problemlerin çözümünde düşüncelerin analizi önem taşır.

4. İrrasyonel bir şekilde düşünme eğilimi çeşitli etkenlerle beslenmektedir. Bu faktörler kalıtım, biyoloji ve çevreden oluşmaktadır.

5. İnançlar öncelikle bunların farkına varma yani saptama, daha sonra alternatif akılcı inançlarla, akıldışı inançlara karşı çıkmaya yönelik, aktif bir şekilde çaba harcayarak değiştirilir bu da duygusal problemlerin boyutunun azalmasını sağlar.

2.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı (ADDT) Yaklaşımında Yer Alan Kavramlar

ADDT’nin temel kavramları akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar ve ABC Modeli’dir. Aşağıda bu kavramlara ilişkin olarak açıklamalar yapılmıştır.

2.2.3.1. Akılcı İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı inançlar olumlu kendi kendine konuşmayı, bilişleri, duyguları ve davranışları güçlendirirken; akılcı olmayan inançlar gelişimi desteklemeyen ve birey için olumsuz sonuçlara yol açan olumsuz kişilerarası konuşmayı besler. Akılcı olmayan inançların bilinçli olmayan, motivasyona engel oluşturan ve akılcı düşünmeyi sekteye uğratan bir yönü olduğu vurgulanmıştır. Kişinin aklına bir kez olumsuz düşünceler girdiğinde, bilişlerden başlamak üzere duygu ve davranışları ve yaşamın çeşitli yönleriyle nasıl baş edeceklerini bütünüyle etkiler. Olumsuz düşünceleri tarafından yönlendirilen bir bireyin kendi ya da başka şeyler hakkında söyleyecek olumlu bir şeyi yoktur ve her şeyin olumsuz tarafını görürler. Eğer bu olumsuz konuşmalar sağlıklı ve olumlu konuşmayla desteklenmezse akılcı olmayan inançların yıkıcı sonuçları olarak kaygı bozuklukları ve depresyon görülebilir (Assumptor, 2010:55).

Akılcı ve akılcı olmayan inançlar Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT) çerçevesinde kavramsallaştırıldığı şekliyle psikopatoloji ve ruh sağlığında büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda akılcı inançlar olumlu (örn. sevinç) ya da olumsuz (örn. mutsuzluk) gibi fonksiyonel duygularla ilişkili iken, akılcı olmayan inançlar fonksiyonel olmayan hem olumlu (örn. aşırı kıvanç) hem de olumsuz (örn. depresyon) duygularla ilişkilidir. Akılcı olmayan inançların mantıklı, ampirik ya da pragmatik desteği olmamakla birlikte bu tür inançlar gerçeğe dayanmayan ve bireyin amacına hizmet etmeyen mutlak inançlar olarak tanımlanır. Akılcı Duygusal Davranış Terapisindeki gelişmelerle birlikte dört kategori ortaya çıkmıştır. Bunlar Talepkarlık (demandingness); Felaketleştirme (awfulizing), engellenmeye düşük tolerans (low frustration tolerance) ve koşullu öz kabul (self-downing)' dir. Talepkarlık bireyin kendisine başkalarına ve dünyaya ilişkin olarak “-meli” ve “-malı”larla ifadesini bulan mutlakiyetçi gereksinimlerini ifade etmektedir. (örn. “Başarılı olmalıyım ve bunun gerçekleşmemesini kabul edemem”). Bu durumun akılcı karşılığı ise kişinin istekleri ve amaçlarını tercih bildiren terimlerle ifade etmeyi (örn. Başarılı olmayı çok istiyorum, bu yüzden en iyisini yapmaya çalışırım fakat bazen her şey istediğim şekilde gerçekleşmeyebilir”) ifade eder (Mogoşe, Stefan ve David, 2013:530).

Felaketleştirmeye yönelik inançlar ise var olan olayı olduğundan daha kötü olarak değerlendirmeyi kapsamaktadır. Engellenmeye düşük tolerans inancına göre belirli durumlara dayanmak mümkün değildir ve bu da var olan durumu dayanılmaz kılar; koşullu öz kabul bireyin kendisine ve dünyasına ilişkin olarak olumsuz değerlendirmeler yapmasını belirtir. Bu dört akılcı olmayan inanç davranışsal ve duygusal bozuklukların temel etiyolojik faktörleri olarak düşünülür (Bridges ve Richard,2010:863).

Akılcı olmayan inançlar gerçekçi olmayan ve mutlakiyetçi düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Akılcı olmayan inançlar özünde bireyin kendisini değerlendirmesiyle ve kesin olarak gerçekleşmesini talep ettikleri istekleriyle (örn. ben her zaman yetenekli, yeterli ve herkese göre sevimli biri olmalıyım aksi takdirde değersiz biriyim) ve düşük engellenme toleransı (örn. hayal kırıklığına dayanamam) ile ilişkilidir. Akılcı inançlar ise akılcı olmayan inançların tersine, gerçekçi ve esnek düşünceleri (örn. Başarılı olmayı çok istiyorum fakat olamazsam da ben hala değerli bir insanım) yansıtır. Bununla birlikte akılcı olmayan inançların her bir kategorisinin akılcı olan bir karşılığı da bulunmaktadır. Talepkarlığın akılcı karşılığı istekler/tercihler şeklindedir. Bu noktada insanlar inançlarını –meli -malı (örn. “bu sınavı gerçekten geçmek istiyorum fakat bunun kesinlikle olacağının hiçbir yerde yazmadığını da biliyorum”) tarzında dogmatik olmaktan ziyade arzular, istekler ve tercihler şeklinde ifade ederler. Felaketleştirmenin karşılığı olan bir durumda insanlar durumu felaketleştirmeden daha ziyade olumsuz olayı kötü olarak değerlendirirler (örn. bu sınavı geçememem çok kötü bir durum fakat bu dünyanın sonu değil”). Düşük engellenme toleransının karşılığı ise hayal kırıklığına karşı tolerans geliştirmedir ve bu tolerans kişinin rahatsız edici duruma katlanabileceğine ilişkin inançlarıyla geliştirilir (örn. sınavdan kötü almak hoş bir duygu değil fakat buna dayanabilirim). Son olarak, yanılma payının kabulü (global evaluation/self-downing) koşullu öz kabule karşılık gelir. Bireyler bu noktada tek bir olaya ilişkin olarak kendilerini değerlendirilmemeleri ve kişinin genel değerlendirilmesinden daha çok sadece olaya yönelik performansının değerlendirilmesi gerektiğine inanırlar (örn. Sınavdan kaldım. Sınava çalışmadığım için aptalca davranmış oldum. Fakat bu benim aptal ve değersiz olduğum anlamına gelmez”). Akılcı olmayan inançlar

bireyin stresli olaylar karşısında nasıl yanıt vereceklerini yordayan önemli psikolojik yapılarıdır (Spörrle, Strobel ve Tumasjan, 2010).

Sık karşılaşılan düşünce hataları ise şu şekildedir:

2.2.3.2. Akılcı Olmayan Temel İnançlar

Ellis'in 1962'de yayınladığı orijinal çalışmasında insanlar arasında yaygın olan akılcı olmayan inançlara odaklanmıştır. Bu inançlar akılcı olmayan temel inançlar şeklinde belirtilmiştir. Akılcı Duygusal Terapiye göre akılcı olmayan düşünceler nedeniyle insanların psikolojik sağlıkları bozulmaktadır. Ellis psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkilediğini söylediği bazı ortak sayılılar ortaya koymuştur. Bu sayılılar şu şekilde sıralanmaktadır: (akt.Jones,1969,5-10).

1. Çevrendeki önem verdiğin insanlar tarafından sevilme ve onaylanma, yetişkin bir insan olmak için vazgeçilmez bir gerekliliktir.

Bu akılcı olmayan inanç; yetişkin bir birey için toplum içinde sevilme ve önemli görülen başkaları tarafından onaylanma müthiş derecede önemlidir fikrine dayanır. Bu akılcı olmayan inanç içerisinde sevgi ve onay istenir bir durum olmasından ziyade sevgi ve onaya aşırı bir ihtiyaç duyulmaktadır. Bir başkası tarafından onaylanması gereken bir talep; mükemmeliyetçi, ulaşılamaz hedeflerin ortaya çıkmasına neden olur. Kişi çevresinde önemli gördüğü bireylerden onay alsa da bu sefer bu onayın derecesi ve sürdürülmesiyle ilgilenenecektir. Başkalarının onayını almak için gereken aşırı ilgi, kişinin kendi istek ve önceliklerinden vazgeçmesini gerektirir. Bu da bireyin kendini yönlendirme davranışını ortadan kaldırır. Sevilen biri olmaya yönelik duyulan aşırı endişe; yaratıcı ve sevilen başkalarının katılımıyla kendini gerçekleştirme ve yaratıcılığı engeller.

2. Kendini önemli birisi olarak görmek istiyorsan, pek çok yönden tamamen yetenekli, yeterli ve başarılı olmalısın.

Kişinin kendini önemli ve değere layık biri olarak hissetmesi için başarılı olması gerekir. Bu tür akılcı olmayan inanç insanın kendisini değerli olarak görebilmesi için tamamen yeterli, yetenekli tüm olası durumlarda başarılı olması gerektiğinden kaynaklanmaktadır. Kişinin kendisini değerli görebilmesi için kendinden yüksek beklentilerinin olması endişeye kapı aralar ve bu da kişisel

değersizlik hissine yol açar. Başarılı olması gerektiğine inanan birey kendisini her zaman başkalarıyla karşılaştırır ve özyönetimden ziyade başkalarının dediklerine göre yönelir. Başarıya aşırı bir şekilde yapılan vurgu dışsal değeri (kişinin performansına yönelik olarak başkalarının verdiği değer) içsel değer (kişinin kendi kendisine verdiği değer) ile karıştırmasına yol açar. Başarıyla aşırı derecede ilgilenme değişiklikler karşısında korku yaşama; hata yapma ve belirli görevlerde başarısız olmayla sonuçlanır.

3. Bazı insanlar aşağılık, kötü ya da tehlikelidir ve yaptıklarından dolayı katı bir biçimde suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır.

Belirli insanların kötü ve kusurlu olduğu ve insanların kötü olmalarından dolayı suçlanması ve cezalandırılması düşüncesine dayanır. Bu inanç bilimsel temelleri olmayan doğru ve iyilik için belirli standartları ima eder. İnsanlar doğru veya yanlış davranışa yönelik olarak sorumluluk kabul etmelidir. Fakat bu durum bireylerin bilgisizlikleri yüzünden suçlanmaları demek değildir. İnsan değerini düşürme işlevsel değildir ve kişinin gelişimine yardımcı olmaz. Suçlama insan rahatsızlığının temelinde olan düşmanlık ve kırgınlıkla sonuçlanır.

4. Olaylar istediğin biçimde gelişmezse, bu korkunç ve felaket bir durumdur.

Eğer olaylar istedik bir şekilde gitmiyorsa her şey korkunç ve felakettir düşüncesine dayanır. Bu inanç insanların duygusal rahatsızlıkların sürmesine ve sıkıntı verici koşullar içinde bulunmasına neden olur. Hoş olmayan durumlardan hoşlanmamak normal iken bazı şeylerin sırf kişinin isteklerine göre olmasını istemesi akılcı olmayabilir. Sıkıntı veren olayları değiştirmeye çalışmanın akılcı yolu eğer mümkünse hoş olmayan koşulları değiştirmeye çalışmaktır fakat eğer değişim gerçekleşmeyecek bir durumdaysa bu durumu kabullenmek gerekir.

5. İnsanın mutsuzluğu dışsal nedenlere bağlıdır ve insanın kendi üzüntü ve rahatsızlıklarını kontrol etmek için yeteneği ya yoktur ya da çok azdır.

İnsanların rahatsızlıklarını ve acılarını kontrol etme noktasında yetenekleri azdır düşüncesine dayanır. Dolayısıyla mutsuzluk dışarıda gelişen olaylardan kaynaklanır ve bireyin bu olaylar üzerinde hiçbir kontrolü yoktur. İnsanları sadece dış olaylar değil bu olayları yorumlama biçimleri de rahatsız eder. Bu inanç kişinin

kendi sorumluluklarından kaçıp bu sorumluluğu başkalarına veya çevreye yansıtmasına neden olur. Bazı insanlar için depresyonu ya da mutsuzluğu ya da diğer olumsuz duygusal duyguları kontrol etmek zorken bu durumu kontrol etmek için bireylerin biraz olsun deneyimleri varsa olumsuz duyguları kontrol etmek aslında o kadar zor değildir. Bu durum beni mutsuz ediyor demek yerine kişi daha akılcı bir şekilde kendime söylediklerimle kendimi mutsuz kılıyorum diyerek bu akılcı olmayan inancın sürdürülmesini engelleyebilir.

6. Yaşamdaki zorluklarla ve kendi sorumluluklarıyla yüzleşmektense, bundan kaçınmak daha kolaydır.

Bu akılcı olmayan inanç yaşam zorluklarından kaçmanın bu sorunlarla yüzleşmekten daha kolay olduğuna dayanmaktadır. Bu düşünce karar verme zamanında kaçmanın daha kolay olduğunu düşünmekte fakat bu kaçınmadan kaynaklanacak birçok problemi göz ardı etmektedir. Bu akılcı olmayan inanç problemlere karşı olgun olmayan bir yaklaşımı içerir ve yaşamın zorluklarının karşılanmasından doğacak uzun dönemli yararları dikkate almaksızın o andan doğacak acı ve mutsuzluğa odaklanır.

7. İnsan kendisine güvenmekten çok, başkalarına bağımlı olmalı ve daha güçlü birisine ihtiyaç duymalıdır.

Kişi bir başkasına dayanmalı yani onlara bağımlı olmalı ve kendinden daha güçlü birine ihtiyaç duymalıdır inancına dayanır. Toplumda belli derecede bağımlılığa ve başkalarıyla işbirliğine ihtiyaç varken bağımlılığa vurgu yapılmaması için çeşitli nedenler vardır. Kişinin başkalarına aşırı derecede güvenmesi nedeniyle kişi kendi hedeflerinden ve isteklerinden vazgeçme ihtiyacı hisseder. Başkalarına rehberlik açısından fazla dayanma kişinin kendi başına hareket etme eğilimini azaltarak kişinin kendine olan güvenini ve kişisel güvenliğini olumsuz etkiler. Kişinin başkalarına bağımlı olmasının sonucunda kişi kendisinin kontrolünde olmayan bir şekilde kendini başkalarının insafına bırakır. Eğer kişinin kendi yarattığı güvenlik kaynakları herhangi bir nedenden dolayı ortadan kalkarsa kişi kendi yaşamını yönlendirememekten kaynaklı çeşitli problemler yaşar.

8. Bir insanın geçmişi, şimdiki davranışlarının en önemli belirleyicisidir ve kişinin yaşamını bir kez güçlü bir biçimde etkilerse, belirsiz olarak her zaman benzer bir etkiye sahip olur.

Geçmişteki yaşantılar ve olaylar bugünün davranışını belirler. Bu inanç kişinin geçmişteki hikayesinin şu anki davranışlarını belirlediği fikrine dayanır ve eğer bir durum kişiyi güçlü bir şekilde etkilediyse bu durum kişide sonsuza değin aynı etkiye sahip olmalıdır. Bu akılcı olmayan inanç kişinin davranışının sorumluluğunu reddetmeyi içerir. Geçmişte yaşanan birtakım olaylar sonucu kişinin değişimi zor olsa da değişimin gerçekleşmeyeceğine dair olan inanç oldukça irrasyoneldir. Böyle bir inanca sahip olma kişinin var olan problemlere yönelik etkili çözümler getirmesini zorlaştırır.

9. İnsanın problemleri için her zaman doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm vardır ve eğer mükemmel çözümler bulunamazsa bu felaket bir durumdur.

Sorunların her daim doğru ve tam bir çözümü bulunmaktadır. Bu tür akılcı olmayan bir inanç insanın problemlerine yönelik olarak çeşitli ve doğru çözümlerin olduğuna inanması ve bu çözümler bulunmadığında ise bu durumun bir felaket olacağını düşünmesine dayanmaktadır. Kişinin problemlerine yönelik olarak en makul çözümleri bulması normal olmasına rağmen her zaman için mükemmel bir çözümün olacağını düşünmek akılcı değildir. Bu inanç her şeyde bir kesinlik olması isteğine dayanmaktadır fakat Reichenbach (1953)'ün de belirttiği şekliyle bizler olasılıklar dünyasında yaşamaktayız. Mükemmeliyetçilik sadece irrasyonel değil aynı zamanda problemlere olası çözümler getirmeyi sınırladığı için pratik değildir. Ayrıca mükemmeliyetçi kişinin mümkün olduğunca tüm alternatifleri düşünmesi gerektiğini hissetmesinden dolayı da çözüme ulaşması güçtür.

10. Eğer bir şey tehlikeli ya da korku verici ise, bundan dolayı oldukça endişe duymalısın ve bunun olma olasılığı konusunda zihnini meşgul etmelisin.

Yaşamda ortaya çıkabilecek tehlikeli olasılıkları düşünmek ve tehlikeli olaylar sonucunda ortaya çıkabilecekleri önlemek ya da azaltmak açısından plan yapmak akılcıdır. Bu tip düşünme temelde irrasyonel ve uyumsuz olan kaygı, endişe ve gerçekçi olmayan korkuyla ilgisi olmayan objektif ve akılcı düşünmedir. Gelecekte olacak olası olaylar üzerinde aşırı endişelenme kendi kendine

yoğunlaşmadır ve bu da kötü olayların olmasına neden olabilecek gerekli değişiklikleri hazırlar. Bu tür olumsuz olaylar ise bir bireyin olaylarla baş etme konusunda yetersiz olduğu ya da tehlikeleri değerlendirme konusunda zorluk yaşadığı oranda mantıklı düşünme süreçlerini etkiler. İnsanların endişelendiği bu tür kötü olayların birçoğu kaçınılmaz veya tamamıyla kontrol dışıdır bu yüzden endişe sadece hayatı zevksiz bir hale getiren olumsuz sonuçlara sahiptir.

Bu tür akılcı olmayan inançların yanı sıra bu tür inançların en temel özelliklerinden biri ise talepkar olmalarıdır. Ellis (1991), bu konuda üç çeşit temel talepkarlıktan bahsetmiştir (Akt., Ziegler, 2003).

1. Kişinin kendisine ilişkin talepleri (Self-demandingness): “Kendimi kendim olarak kabul etmiyorum, daha başarılı olmalıyım.”. Ellis'e (1991) göre mutlakiyetçi (absolutistic) düşünmenin bu biçimi kendinden nefret etme (self-hatret), kaygı, depresyon, intihar, içe dönme- içe çekilme ve çökkünlük gibi yıkıcı davranışlara yol açar.
2. Başkalarına İlişkin Talepler (Other-demandingness): “Seni sen olarak kabul etmiyorum, bana daha adil davranmalısın.”. Ellis (1991), bu mutlakiyetçi düşüncenin şiddetli öfke duygusuna yol açacağını, kişileri kıskançlıkla ve kendine acıyan (self-pity) bir şekilde saldırganlık, kincilik, sevgi bağımlılığı gibi çeşitli yıkıcı davranışlara yönelteceği hipotezini geliştirmiştir.
3. Dünyaya ve Yaşam Koşullarına İlişkin Talepler (World-demandingness): “İçinde bulunduğum koşulları olduğu gibi kabul etmiyorum, daha iyi olmak zorundalar.” şeklinde bireylerin içinde buldukları durumu kabul etmemelerine ilişkin akılcı olmayan inançlar, bu kategoride değerlendirilebilir.

2.2.3.3. A-B-C Modeli

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) bireylerin akılcı olmayan inançlarının; bireylerin olayları ne şekilde ele alacağını belirlemede önemli rol oynadığını belirtmektedir. Bu yüzden Ellis, bireylerin bu tür akılcı olmayan inançlarını sağlıklı bir şekilde ele alabilmeleri için A-B-C Kişilik Teorisi'ni geliştirmiştir. ADDT'nin teori ve uygulamalarının temeli, A-B-C Kişilik Teorisi'ne dayanır (Sharf, 2008:343).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi A-B-C-D duygusal epizotların modeli olarak adlandırılan başlatıcı olay, olaylar hakkındaki inançlar, inançlar sonucunda ortaya çıkan duygusal ve davranış gibi sonuçlar arasındaki ilişkileri açıklar. Bu modelde A başlatan olay, durum, kişi veya bir kişi ile karşılaşma durumunu; B kişinin aktive edici olayla karşılaşması sonucu geliştirdiği inancı ifade eder. Bu inanç C' yi yani birey için uyumlu veya uyumsuz olan sonucu meydana getirecektir. Bu rahatsız eden inançlar üzerinde en güçlüsü temel akılcı olmayan inançlardır. Örneğin Timmy adlı bir öğrenci sınavından F almış olsun. Başlatıcı olan yani çocuk için korkunç görünen şey Timmy'nin sınavdan F almasıdır. Bu durumdan gelebilecek inanç (B) ben değersizim çünkü sınavda kötü performans gösterdim şeklinde olabilir. Bu inançtan gelen duygusal davranışsal sonuç ise uygun olmayan ve rahatsız edici yanıt olan (C) sonucudur. Diğer bir çocuk olan Dave' de çok çalıştığı sınavından F almış olabilir fakat bu olayın sonucunda 'ben en iyisini yaptım bir dahaki sefere daha iyisini yapmalıyım' inancını geliştirmiş olabilir. Bu inancından doğabilecek duygusal davranışsal sonuç ise üzüntü ve engellenmedir. Üzüntü ve engellenme olumlu duygular olmasa da durumun bağlamına göre uygun duygulardır ve Dave tarafından kendisini bir dahaki sefere daha iyi motive edebilmesi için kullanılabilir. Timmy'in depresyon yanıtı ise onun kendi değersizliğine ilişkin akılcı olmayan, kendini savunucu ve bir dahaki sefere daha iyi not alma umudunu kıran düşüncelerinin sonucudur (Spencer, 2005:12).

Akılcı Duygusal Davranış terapisinin temel hedefi olan ve Ellis'in rahatsız edici düşüncelerin ortadan kaldırılması için geliştirdiği tartışma tekniği ise (Disputing-D) kişinin akılcı olmayan inançlarına dikkat çekmeyi, inancın neden akılcı olmadığını ve bu akılcı olmayan inancı daha akılcı olan bir inançla değiştirmeyi hedeflemektedir. Ellis (2001) akılcı inançla baş etmenin gerçekçi ve mantıklı yollarla olabileceğini sunmaktadır. Bu duruma şu şekilde örnek verilebilir. Timmy girdiği bir sınavdan düşük bir puan aldığına bu sınavdan düşük aldığı için ben değersiz biriyim inancını geliştirmiş olsun. Bu inancı gerçekçi bir şekilde dönüştürebilmek için Ellis (2001) Timmy'e onun hayatında yer alan bireylerin de düşük performanslar sergileyebildiklerini fakat onları performansları ile değil kim olduklarına ilişkin olarak kabul ettiklerini hatırlatmaktadır. Bu yüzden kişi gerçekçi bir şekilde kendini tüm eksiklikleriyle tıpkı çevresindekileri kabul ettiği gibi kabul

edebilir. Mantıklı bir şekilde kişinin akılcı olmayan inancının tartışılabilmesi için kişinin kendisini performansından dolayı değersiz olduğunu vurgulamasının mantıksız olduğuna dikkat çekmesi gerekir (akt. Spencer, 2005:13).

2.2.4. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bilişsel Davranışçı yaklaşımlar içerisinde en etkili ve sıklıkla kullanılan terapiler Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Terapidir. Bilişsel Davranışçı Terapi geleneği içerisinde teorik olarak ortak bir kabul söz konusudur. Bu kabul ise bilişsel değişkenlerin bilişsel, duygusal ve davranışsal stresin oluşumuna aracılık etmesine ilişkindir (stres yatkınlık modeli). Bunun yanı sıra Bilişsel Davranışçı Terapi içerisindeki her yaklaşımın farklı bir psikopatoloji modeli vardır yani ortaya çıkan her bir psikopatolojinin gelişiminde fonksiyonel olmayan belirli inançların etkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla her bir yaklaşım farklı bir klinik tedavi geliştirir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi birçok sayıdaki bilişsel davranışsal terapilerden biri olmakla birlikte kendisinden bağımsız olarak 1960'larda Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Terapi (CT) ile benzerliklere sahiptir. Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi ve Bilişsel Terapinin her ikisi Bilişsel Davranışsal Terapi adıyla bilinen psikoterapinin temelini oluşturmaktadır. Beck ve Ellis'in teorileri psikolojik bozuklukların temel nedenleri konusunda ortak düşünceleri paylaşmaktadır (Bridges ve Richard, 2010:862).

Beck'in teorisini oluşturduğu zamanda baskın olan tedavi yaklaşımı psikoanalitik yönelimli psikoterapidir. Freud depresyonu içe dönük öfke olarak ifade etmiştir. Beck ise depresyonu çalışmaya başladığında, kötümser, basmakalıp ve çarpık bilgi işleme sürecinin depresyonun temel özelliği olduğunu fark etmiştir. Bu tür çalışmalar ise depresyonun bilişsel modelinin gelişmesine yol açmıştır (Beck 1964'ten akt. Friedman, Thase ve Wright, 2008:1920). Davranışçı geçmişi olan klinisyenlerin de içinde yer aldığı Bilişsel Davranışçı Terapi bilişsel ve davranışsal yaklaşımların bütünleşmesi sonucu doğmuştur. Bilişsel terapiler davranış terapileri üzerinde çalışacakları bir içerik vermişlerdir. Kuramsal bir şekilde bu ekol de bilişsel terapi başlığı altında ele alınabilir. Kuramın temel ilkeleri ise şöyle sıralanabilir (Türkçapar, 2014: 791):

1. Kişi çevresindeki olaylara çevresindeki olayları anlamlandırarak, zihninde yer alan çevrenin bilişsel tasarımına uygun bir şekilde yanıt verir.

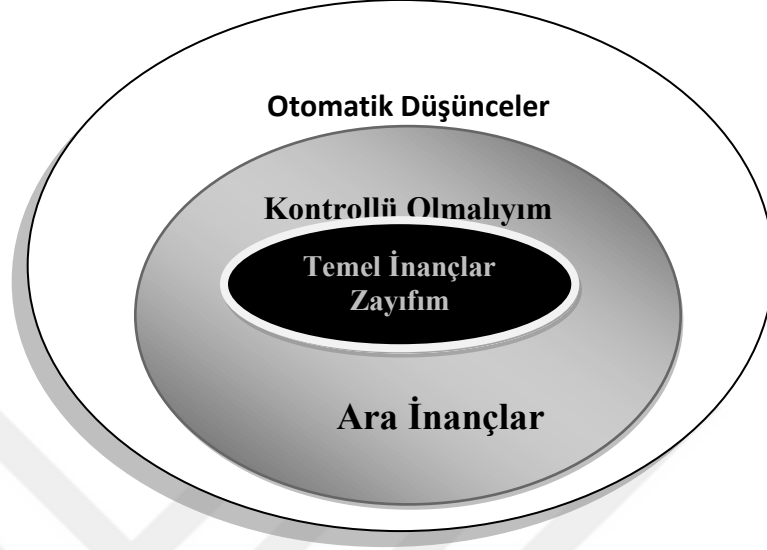
2. İnsan öğrenmeleri bilişsel işlevler sayesinde gerçekleşir.

3. Düşünce, duygu ve davranışlar nedensel olarak karşılıklı ilişki içindedir ve bunlardan herhangi biri diğerlerinden daha önde değildir.

4. Danışanın tutum ve beklentileri terapötik girişimlerin planlanması ve uygulanmasında temel olarak alınır.

5. Bilişsel süreçler davranışsal kuramla bütünleştirilebilir. Bilişsel tekniklerin davranışsal yöntemlerle birleştirilmesi ise daha iyi sonuçların alınmasını mümkün kılar.

6. Bilişsel davranışçı terapist bu süreçte işlevsiz olan bilişleri ve bu bilişlere eşlik eden duygu ve davranış örüntülerini değiştirmek için çeşitli öğrenme ortamları hazırlayan bir eğitici pozisyonundadır. BDT öncelikle bireyin terapistte başvurmasına neden olan sorunu keşfederek bu sorunu çözmeyi hedefler. Esas olan hedef uyumsuz davranışı değiştirmektir. Bilişsel Modelde kişinin davranışlarını anlamaya yönelik olarak otomatik düşünceler (*automatic thoughts*) ve bu düşünceye yol açtığı düşünülen şemalar (*schemas*) olmak üzere iki temel yapı üzerinde durulmaktadır. Şemalar ise kendi içinde ayrılarak ara inançlar (*intermediate beliefs*) ve temel inançlar (*core beliefs*) şeklinde çalışmaktadır. Bazı çalışmacılar ise bu üçlü yapıyı iç içe geçmiş daireler şeklinde düşünmüş ve en içtekinin en dıştakini etkilediğini savunarak sırasıyla temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünce olarak bu katmanlı yapıyı tanımlamışlardır. Bu kavramlara yönelik açıklamalar ise aşağıda verilmiştir.



Şekil 4.Bilişsel Yapı (Türkçapar, 2012: 82).

2.2.4.1. Otomatik Düşünceler

Bilişsel terapide otomatik düşünceler zihin akışı içerisinde bulunan ve daha çok duygusal sıkıntı anlarına yol açan mekana ve olaya özgü bilişlerdir. Otomatik düşünceler kişinin zihninde bizzat olup biten şeylerdir. Bunlar kendiliğinden ortaya çıkarlar, yönlendirilmiş veya güdülenmiş düşünce ürünü değildirler. Sıklıkla fark edilmez fakat eşlik ettiği duygu aracılığıyla fark edilir (Türkçapar, 2012: 84). Aslında kaygı ve depresyona duyarlı birçok kişi duygusal akıl yürütme olarak belirtilen düşünmenin duygusal önyargılı şeklini kullanır (örn. Bunun doğru olduğunu hissediyorum, bu yüzden doğru). Depresyon kaygı ve diğer psikiyatrik rahatsızlıklarda herkes otomatik düşüncelere sahip olsa da bu düşünceler yoğunluk ve sıklık açısından farklılaşmaktadır (Friedman, Thase ve Wright, 2008:1921).

2.2.4.2. Ara İnançlar ve Kurallar

Otomatik düşüncelerin hemen altında kişinin ifade etmemekle beraber inanmakta olduğu ara inançları yer alır. Kişi kuralları söze dökmese de bu tür kurallar davranışı belirleyen somut düzenleyicidirler. Bunlar bireyin kendisi ve diğer insanların davranışları, başlarına gelen şeyler ve yaşantılarıyla ilgili olarak kalıcı hale gelmiş kural ve beklentileri içermektedir. Bireylerin normal koşullarda zaten bu

kurallara göre yaşamaları nedeniyle ise bu beklentileri sözcüğe dökmeleri gerekmemektedir (Türkçapar, 2012:84).

2.2.4.3. Temel İnançlar

İşlevsiz bu tür sayılılar ve kurallar bireyi, en altta bulunan bilişsel yapıyı temsil eden temel inançlara taşır. Bazı kaynaklarda “şema” ile sadece temel inançlar kastedilmektedir. Ancak temel inançlar şemaların bir alt grubu olarak düşünülebilir. Temel inançlar bireyin önceki deneyimleri ve yaşantılarıyla şekillenen, kişisel ve çevresel bilginin nasıl düzenleneceğini belirleyen, bireyin kendisi, çevresi ve dünyayla ilgili temel varsayımlarından oluşan bilişsel yapılardır. Erken dönemlerde kişisel deneyimler ve çevrede önemli olarak görülen insanlarla yapılan özdeşimler sonucu oluşan temel inançlar; ilerleyen dönemlerde de benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişir. Beck temel inançları çaresizlik (güç ve performans yetersizliğiyle ilgili olanlar) sevilme (duygusal eksikliklerle ilgili olanlar) ve değersizlik (ahlaki eksiklik, suçluluk) temel inançları olarak üç ana kategoride toparlamıştır (Türkçapar, 2012:86):

Çaresizlik temel inançları “yetersizim, etkisizim, yeteneksizim ve baş edemem”.

“Güçsüzüm, kontrolsüzüm, değişmem, sıkışmış, kısıtlanmış, kurbanım”.

“Dayanaksızım, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim”.

“Aşağıyım, başarısızım, kaybedenim, yeterince iyi değilim, diğerleriyle boy ölçüşmem”.

Sevilme temel inançlarına örnekler:

“Hoşlanılmayacak, istenmeyen çirkin sıkıcıyım. “Diğer insanlara verebilecek hiçbir şeyim yok”.

“Sevilmiyorum, istenilmiyorum, önemsizim”.

Değersizlik temel inançlarına örnekler:

“Tehlikeli, zarar verici, zehirli kötü ruhluyum”.

“Yaşamayı hak etmiyorum”.

Bütün insanlarda temel inançlar olumlu ve olumsuz çiftler halinde etkindir. Örneğin hem seviliyorum hem de sevilmiyorum temel inançları bir arada bulunur. Ancak belirgin bir kişilik bozukluğu ya da psikiyatrik bir rahatsızlığı olmayan sağlıklı bir insanda genellikle etkin olan olumlu temel inançtır (örneğin seviliyorum). Sağlıklı bireylerde olumsuz bir durum veya olayla birlikte geçici olumsuz duygular yaşandığında olumsuz temel inanç etkinleşir. Kronik rahatsızlığı veya kişilik bozukluğu olan bireylerin ise olumlu temel inançları zayıftır. Örneğin çekingen kişilik bozukluğu olan bir bireyde “sevilmiyorum” temel inancı sürekli etkindir (Türkçapar, 2012: 87).

2.2.4.4. Şemalar

Son zamanlarda bilişsel terapistler psikiyatrik bozuklukların devamında rol oynayan şemalara ve temel inançlara artan bir şekilde dikkat çekmektedir. Şema kavramını bilişsel terapi literatürüne kazandıran Aaron T. Beck'tir (Padesky, 1994:267).

Şemalar sadece dikkatimizi kendilerine uyacak şekilde yönlendirmekle kalmazlar, aynı zamanda algılanmış bilgilerin bellekte yeniden inşa sürecine de etki ederler. Şematik bellek üzerine yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insanlar o an etkili olan şemaları ile uyumlu hatıralar uydururlar, yani olanları yanlış hatırlarlar. Yeniden inşa edilen bellek modeliyle ileri sürülen esas tez şudur: Bugün geçerli olan şema (veya duygudurum) ne ise, o şema ile uyumlu bilgiler uydurulur (Leahy, 2010:161). Olumsuz çekirdek inançların varsayımların veya şemaların hastalığa yatkınlığı veya kırılabilirliği temsil ettiği ve sonra da depresyona götüreceği bir süreçle sonlanmak için yaşam stresiyle etkileştiği fikrini yansıtan bilişsel model, çoğu kez strese yatkınlık modeli (diathesis-stress model) olarak ele alınır (Whisman, 2010: 26).

2.2.4.5. Bilişsel Üçlü

Beck depresyondaki kişilerin üç tür olumsuz düşünme şekillerinin olduğunu belirtmiştir. Bunu da bilişsel üçlü olarak adlandırmıştır. Bilişsel üçlüyü oluşturan kategoriler ise bireyin kendi benliği; o anki deneyimleri ve geleceğe yönelik olarak sahip olduğu olumsuz düşünceleridir. Kişinin kendisinin değersiz ve yetersiz olduğuna dair inancı benlikle ilgili olumsuz düşüncelerini temsil eder. Birey

karşısına çıkan her olumsuz durumda yetersizlerini ve kusurlarını ön plana çıkarır. İşlerin kötüye gitmesi farklı makul sebeplerle açıklanabileceği durumlarda bile kişi kendini suçlayacaktır. Beck depresyonda olan bireyin olumsuz benlik şemasının (“ben değersizim”, “Doğru bir iş yapamıyorum”) çeşitli gelişim dönemlerinde ebeveynlerden birinin kaybedilmesi, akran çevresi tarafından reddedilme, ebeveyn veya öğretmenler tarafından eleştirilme ya da büyük trajedi ve olumsuzluklar yaşama gibi deneyimlerle biçimlendiğini öne sürer. Bu tür olumsuz inanışlar ise bu tür koşullara benzeyen yeni bir durumun her ortaya çıkmasında nükseder ve depresyonla sonuçlanır (Atkinson,1999:548).

2.2.4.6. Düşünce Hataları

Kişilerarası ilişkilerde hatalı çıkarımlara ve varsayımlara yol açan genel anlamdaki bilişsel çarpıtmalar aşağıda sıralanmıştır.

- 1. Keyfi Çıkarsama (Arbitrary Inference) :** Destekleyici ve ilgili kanıtlar olmadan ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumlarda bile belli bir sonuç çıkarma eğilimidir. Amiri tarafından çağırılarak işi konusunda bilgi verilen bir memurun “yaptığım işler kötü olduğu için benimle görüşüyor” diye düşünmesi olumlu ve destekleyici sözlerin ilgilenme yerine acıma belirtisi olarak yorumlanması (“bana acıdığı için beğendiğini söyledi”) bu tür düşünme hatasına örnektir (Türkçapar, 2012:88).
- 2. Zihin Okuma (Mind Reading) :** Zihin okuma ile merkezleme ya da benmerkezcilik arasında bir bağlantı vardır, çünkü zihin okuyan kişi kendi bakış açısı ile başkalarının bakış açılarını ayırt edemez. Depresif kişiler, kendileri hakkında sahip oldukları olumsuz bakış açısının diğer insanlar tarafından da paylaşıldığını düşünürler (Leahy, 2010:29). Zihin okumada birey tarafından diğer insanların kendisine nasıl baktığı konusunda birtakım fikirler yürütülür ve kendisini savunmak için karşı atak yapılır.
- 3. Seçici Soyutlama (Zihinsel Filtreleme) (Selective Abstraction) :** Olayları, bağlamından kopararak belirli bir detaya odaklanma, durumun daha belirgin olan diğer özelliklerini ihmal etme ve tüm yaşantıyı bu sınırlılıkları temel olarak kavramsallaştırmaktır. Yaptığı bir konuşma birçok kişi tarafından beğenilen kişinin, konuşmayı dinleyen ancak eleştiren bir arkadaşını sürekli

düşünerek kendini kötü hissetmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2012: 89).

- 4. Aşırı genelleme (Overgeneralization):** Sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bunu izlemektir. Örneğin eşi tarafından terk edilen bir kimsenin “Benimle kimse ilgilenmeyecek ve beni kimse sevmeyecek” sonucuna varması ve bir genç kızın erkek arkadaşı aldattı diye “bütün erkeklere güvenilmeyeceğini” düşünmesi buna örnek olarak verilebilir (Türkçapar, 2012: 89).
- 5. Büyütme ve Küçültme (magnification-minimization):** Bireyler bazı durumları yorumlarken öznel birtakım ağırlıklar atfederler, örneğin olumsuz olayların daha büyük ağırlık taşıdığı ve buna kıyasla olumlu olayların daha az önemli olduğu şeklinde bir düşünme eğiliminde olabilirler. Düşünce biçimindeki bu sistematik yanlılığı olan bir öğrenci ders notları içinde düşük olan tek notu aldığı dersi önemserken (büyültme) diğer derslerden aldığı yüksek notları (önemsiz) görerek bu derslerin zaten kolay olduğunu düşünebilir (küçültme) (Türkçapar ve Köroğlu, 2009:29).
- 6. Kişiselleştirme (Personalization):** Birey, bir olayın tek sebebinin kendisi olduğunu düşünür ve olaya yol açabilecek başka nedenlerin örneğin, diğer insanların var olabileceğini dikkate almaz. Eşiyle boşanmalarının tüm suçunu kendi üstüne alan depresyondaki bir hasta, problemde kendi rolüne odaklanır, fakat eşinin de problemde bir payı olduğunu düşünemez. Ayrıca, hasta sadece kendi olumsuz davranışlarına dikkatini verir, fakat kendisinin olumlu davranışlar sergilediği örnekleri hiç göz önüne almaz (Leahy, 2010:29). “İnsanlar gülse gülse sadece bana gülerler, başka bir şeye gülme ihtimalleri yok.” şeklinde, insanların çevrelerindeki birçok olayı kişisel olarak algılamaları da kişiselleştirmeye örnek olarak verilebilir (Ziegler, 2003:25).
- 7. Muklakiyetçi, İkili Düşünme (Absolutistic, Dichotomous Thinking):** Bireyler bazen durumları hep ya da hiç biçiminde yani siyah beyaz biçimine indirgerler. Her türlü deneyim ve yaşantının iki uç arasında değerlendirilmesi söz konusudur. Bir şey ya tam olmuştur ya da yoktur, bu iki uç arasında yer alan noktalar görülmez. “Eğer mükemmel değilsem başarısızım”, “Beni

eleştiriyorsa hiç sevmiyor demektir” bu tür düşünme biçimine örnek olarak verilebilir (Beck, 1976’dan akt. Bozkurt, 2003:62).

- 8. Felaketleştirme:** Bu bilişsel çarpıtma türünde kişi; olmuş ya da olacak olan şeylerin, dayanamayacağımız kadar korkunç ve çekilmez olduğunu düşünür (Leahy, 2004: 29). ‘Arkadaşımdan ödünç aldığım kalemi kaybettim beni asla affetmeyecek’ şeklindeki bir ifade örnek olarak düşünülebilir.
- 9. Zorunluluk İfadeleri:** -meli –malı düşünce tarzı adı verilen bu düşünce biçiminde kişinin kendisinin, diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kuralları vardır. Kişi bu kuralların gerçekleşmemesi halinde olacak kötü sonuçları abartır. Bu bir şeyi, doğru yapmanın sadece bir tek doğru yolu olduğuna inanmaktır. “İnsanlar haksızlık yapmamalıdır”, “herkesi memnun etmeliyim” tarzındaki düşünceler zorunluluk belirtir ve kendimizle ilgili bu tarz düşüncelerin getirdiği kurallara uymadığımızda suçluluk, başkaları uymayınca da öfke ve kızgınlık hissederiz (Türkçapar, 2012:91).
- 10. Etiketleme:** Daha makul ve gerçekçi değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine veya diğerlerine genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelemenin ışığında değerlendirmesi olarak tanımlanır. Bir işte başarısız olan birinin ben bu işi beceremedim yerine “beceriksiz biriyim” diye düşünmek düşünce hatasına örnek olarak verilebilir (Türkçapar,2012: 91).

2.3. Kişilerarası Bağımlılıkla İlgili Araştırmalar

2.3.1. Kişilerarası Bağımlılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Literatürde bağımlı kişilik özelliklerinin etiyojisini, ilişkili olduğu değişkenleri ve sonuçlarını inceleyen 600'den fazla yayımlanmış araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda ise kişilerarası bağımlılık depresyon, yeme bozukluğu, çift ilişkilerinde istismar, intihar, kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumsuzluklar gibi çeşitli değişkenlerin yanı sıra kişilerarası bağımlılık; tıbbi yardım arama, performansın değerlendirileceği akademik ortamlarda başarı gösterme, sosyal destek arama gibi değişkenlerle ilişkisi açısından incelenmiştir. Bu bölümde ise kişilerarası bağımlılığın; ilişkileri daha çok duygusal, düşünsel ve sosyal açıdan etkilediği araştırmalara yer verilmiştir.

Mahon (1982)'nin 18-25 yaş aralığındaki 209 gönüllü öğrenciden oluşan çalışmasında kendini açma, kişilerarası bağımlılık, yaşam değişiklikleri ve yalnızlık arasındaki ilişkiler çalışılmıştır. Katılımcılar 40 maddeli Jourard Kendini Açma Ölçeği, Kişilerarası Bağımlılık ve Yaşam Değişiklikleri Anketi, UCLA Yalnızlık Ölçeğini yanıtlamıştır. Hipotezler kendini açma ve yalnızlık arasında ters bir ilişki olduğunu ve kişilerarası bağımlılık ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuyla desteklenmiştir.

Bilişsel kuramın öncüsü olan Beck ve arkadaşları (1983) sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini ortaya koymak açısından ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek kullanılarak yapılan araştırmaları sonucunda ise kadınların erkeklere oranla daha sosyotropik oldukları ortaya çıkmıştır. Yine sosyotropik bireylerin başkalarıyla olan ilişkilerinde problem yaşama durumlarında depresyona girme eğilimi taşıdıkları görülmüştür. Otonomik bireyler ise daha az bağımlı olduklarından dolayı depresyona girme eğilimleri düşük olarak bulunmuştur (Clark ve Oates, 1995).

Franché ve Dobson (1992)'un depresyona yatkınlık faktörleri olarak kendini eleştirme ve kişilerarası bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada; klinik depresif hastası 20 kişi, 20 düzelen hasta ve 20 kontrol grubunun kendini eleştirme ve bağımlılık seviyeleri karşılaştırılmıştır. Depresif deneyimler anketi ve Kişilerarası Bağımlılık Ölçeğinin uygulandığı bu araştırmanın sonuçlarına göre şu anda depresif

olan ve düzelen hastaların kendini eleştirme ve bağımlılık düzeyinin; diğer normal gruptan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda kendini eleştirme ve bağımlılık depresyona yatkınlığın sabit faktörleri olarak bulunmuştur. Bu faktörler bir depresif atağın sonunda arka planda aktif olarak kalmaktadır.

Edingburg üniversitesinde (1993) 118 depresif hasta ile yürütülen araştırma sosyotropik ve otonomik semptomların depresif hastalarda idrak ve kişilikle olan ilişkisini incelemeye yöneliktir. Bu iki kişilik özelliği kişilerarası yaşanan olaylara bağlı olarak depresyonu tetikleyebilecek incinme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Araştırma sonucunda sosyotropi kişilik özelliğinin negatif düşünceler üzerinde olduğu gibi kaygı düzeyinde de oldukça etkili olduğu bulunmuştur. Sosyotropik bireylerin kişisel mükemmellikten uzakta daha çok toplumda kabul aradıkları bulunurken; otonominin ise bireylerin sosyal kabuldan ziyade mükemmeliyetçilik ve düşük seviyede dışa dönük olmayla ilgili olduğu bulunmuştur (akt. Doğan, 2010).

Overholser (1996) bağımlı kişilik ve kişilerarası problemleri incelemiştir. Bağımlı kişilik bozukluğunun özünde başkalarından destek, rehberlik ve bakım alma ihtiyacı yatmaktadır. Bununla birlikte kişilerarası stillerinden dolayı, bağımlılık seviyesi yüksek olan birçok hasta yakın kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmede zorluklar yaşamaktadır. Bu araştırma 43 yetişkin psikiyatrik yatan hasta ve 66 hasta olmayan yetişkinle yapılmıştır. Bütün katılımcılar tipik olarak sergilenen sosyal davranışlar, sosyal ağların yoğunluğu ve yalnızlığın öznel duyguları açısından değerlendirilmiştir. Korelasyonlar ve çoklu regresyon analizleri kullanarak elde edilen sonuçlar bağımlılığın hem psikiyatrik yatan hastalarda hem de hasta olmayan kontrol grubunda sosyal davranış ve sosyal ağların kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Pearson korelasyon sonuçları bağımlı kişilik stiline olumsuz ve yıkıcı davranışlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Sosyal işleyişe yönelik ölçümlerde yalnızlık duyguları ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Son olarak kişilerarası bağımlılığın hem depresif semptomlar hem de depresif tutumlarla ilişkili olduğu özellikle de psikiyatrik yatan hastalarda gözlenmiştir. Bu araştırma kişilerarası bağımlılığın kişilerarası problemlerle ilişkili olduğunu göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Lynch, Robins ve Morse (2001) tarafından depresyonda sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerinin partnerle olan ilişkideki rolünü incelemeye yönelik bir araştırma yapılmıştır. Araştırmacılar depresif bireylerin kişilerarası ilişkilerinin kişilik değişkenlerinin fonksiyonuna göre çeşitleneceği hipotezini değerlendirmiştir. En az altı aydır yakın bir ilişki içerisinde olduğunu belirten depresif psikiyatrik hastalara sosyotropi ve otonomi ölçümleri ve ilişki işleyişini çeşitli açılardan değerlendiren ölçekler uygulanmıştır. Sonuçlar sosyotropik bireylerin kendi davranışlarını talep edici ve partnerlerinin davranışını çekilme davranışı olarak belirtirken otonomik bireyler partnerlerinin davranışlarını talep edici kendi davranışlarını ise çekilme şeklinde tanımlamıştır. Otonomi ayrıca büyük derecede ilişki memnuniyetsizliği ve partneri eleştirme ile ilişkili bulunmuştur.

Alonso-Arbiol, Shaver ve Yarnoz (2002)'un yürüttüğü araştırma Bask bölgesinde yaşayan bir örnekleme cinsiyet, cinsiyet rolü ve bağlanma stiline; duygusal ve araçsal bağımlılığı (N=602) yordayıp yordamadığını belirlemek için çalışılmıştır. Kadınlar erkeklere göre daha fazla duygusal ve araçsal bağımlı olarak bulunmuş fakat cinsiyet farklılıklarına psikolojik erkeksilik ve kadınsılık aracılık etmiştir. Cinsiyet, cinsiyet rolü boyutları, bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi Bask Bölgesinde inceleyen bu çalışmada cinsiyet farklılıklarını içeren birinci hipotez doğrulanmıştır. Kadınların erkeklere göre duygusal ve araçsal bağımlılıkları biraz daha fazladır. Bu hipotez bağımlılıktaki herhangi cinsiyet farklılıklarının iki cinsiyet rolü- psikolojik kadınsılık ve erkeksiliğin açıkladığını yordamıştır. Bağımlılığın iki türü üzerindeki bu değişkenlerin etkisi cinsiyetin kendi başına etkisinden daha fazladır ve erkeksilik ve kadınsılık istatistiksel kontrol edildiğinde cinsiyetin etkisi anlamsız olmuştur. Bu sonuçlar bize kadınlardaki bağımlılığın bazı nedenleri için cinsiyet rolü sosyalleşmesine bakılması gerektiğini göstermektedir.

Hoyos ve Arredondo (2006)'nın yürüttüğü araştırmanın amacı Duygusal Bağımlılığı ölçmek için bir ölçek geliştirmek ve değerlendirmektir. Örneklem Kolombiya Medellin bölgesinde yaşayan 815 katılımcıdan oluşmaktadır. 506 kişisi erkek 309 kişisi bayan olan katılımcıların yaş aralığı 16 ve 55 yaşdır. Ölçek 6 faktörden oluşmaktadır. Faktör 1: Ayrılma endişesi (7 madde, $\alpha = 0.87$), faktör 2: Çiftlerin duygusal ifadesi (4 madde, $\alpha = 0.84$), Faktör 3: Planların değiştirilmesi (4 madde, $\alpha = 0.75$), Faktör 4: Yalnızlık korkusu (3 madde, $\alpha = 0.8$) Faktör 5: Sınırlı

ifade (3 madde, $\alpha = 0.62$) ve faktör 6: Dikkat çekme (2 madde) şeklindedir. Farklı alt ölçeklerde cinsiyetler arası fark bulunmuştur, kadınların partnerine duygularını ifade etme ve yalnız kalma korku puanları daha yüksekken; erkeklerin ilgi arama puanları daha yüksektir. Yaşla ilişkili olarak planların değiştirilmesi ve sınırlı ifade etme alt ölçekleri puanları ergenlerde ve genç yetişkinlerde daha yüksek bulunmuştur.

Lemos ve ark. (2012)'nin yürüttüğü araştırmanın amacı duygusal bağımlılık gösteren bireyleri ayırt eden bilişsel çarpıtmalarını ortaya koymaktır. Örneklem 116 katılımcı 59 kadın 57 erkekten ve yaş ortalaması 30.84 yaş aralığı (18-55)'den oluşan Medellin (Kolombiya) şehrinde yaşayan kişilerden oluşmaktadır. Araştırmada Duygusal bağımlılık ölçeği ve Otomatik düşünceler envanteri kullanılmıştır. İki bağımsız grup için nonparametrik test ile bilişsel çarpıtmalarda anlamlı farklılıklar incelenmiştir. Grup 1: Duygusal Bağımlılığı olmayan kişiler Grup 2: Duygusal bağımlılığı olan kişilerden oluşmaktadır. Daha sonra anlamlı çıkan değişkenlerle diskriminant fonksiyonu yapılmıştır. Diskriminant fonksiyonunda iki değişken anlamlı çıkmıştır.: -Meli -Malı düşünceler = 0,889 ve Hata Kontrolü = 0,836. Duygusal bağımlılığı olan kişiler duygusal ihtiyaçlarını romantik aşklarıyla ilişkili olarak -meli malı düşüncelerle haklı göstermekte ve eşlerine hızlı bir şekilde ulaşmalarını sağlayan kontrol ağırlıklı bilgi süreci oluşturmaktadırlar. Duygusal bağımlılığı olan bireylerin bilgi işleme sürecinde yani bilişsel çarpıtmalarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 15 bilişsel çarpıtmalardan 12'sinin karşılaştırılan gruplar arasında duygusal bağımlı olan bireylerin ölçüm puanlarında anlamlı olarak farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu bilişsel çarpıtma farklılıklarından bazıları filtreleme, aşırı genelleme, akıl okuma, duygusal çıkarım, hatalı kontrol, -meli malı düşünceler ve hatalı çıkarımdır. Duygusal bağımlılığı güçlendiren bütün bu bilişsel çarpıtmalardan ikisi güçlü bir diskriminant göstermektedir: Bu çarpıtmalar ise -meli malı düşünceler ve hatalı kontrol'dür.

Myers, Dilks ve Marceaux (2007)'nin utangaçlığın partner bağımlılığıyla olan ilişkisini araştırdığı çalışmada utangaç bireylerin benlik saygılarını artırmak için önemli kişilere dayandığını göstermiştir. Ayrıca utangaçlıkla özgüven arasındaki ilişki ve onun sonuçları, utangaçlık ve sosyal anksiyete; sosyal anksiyete ile kişilerarası bağımlılık arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlara dayalı olarak, bu araştırma için çıkarılabilecek bir diğer sonuç, utangaç bireylerin sosyal destek ve utangaçlıkla bağlantılı olan rahatsız edici endişeli duyguları azaltmak için yakın ve önemli kişilere güvenebileceğidir. Beklendiği gibi sonuçlar kadınlarda utangaçlık arttıkça romantik ilişkilerde kişilerarası bağımlılığın arttığını göstermiştir. Dahası yüksek seviyede utangaç kadınların daha düşük seviyede utangaçlığı olan kadınlara göre partner bağımlılığı daha yüksek olma eğilimindedir. Rathus ve O'Leary (1997) tarafından partnerlere olan aşırı bağımlılık ve duygusal bağımlılık konusunda yapılan açıklamalar utangaçlık sergileyen kadınların sosyal destek, özgüveni artırma, kimlik ve genel uyum için utangaçlık sergilemeyen kadınlara göre sadece yakın partnerlerine dayanacaklarını sunmaktadır. Utangaç kadınlar kendine güven için yakın partnerlerine dayanma eğiliminde oldukları gibi, utangaç kadınlar utangaç olmayan kadınlara göre daha düşük seviyede kendine güven seviyesine sahip olma eğiliminde olacaktır, dolayısıyla utangaçlıkla özgüven arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar utangaç kadınların utangaçlıklarıyla ve utangaçlıkla ilişkili olan faktörlerle baş etmek için partnerlerine aşırı bağımlı ve duygusal bağımlı olduklarını göstermektedir. Kadınlar için elde edilen sonuçlardan farklı olarak ve araştırmadan erkekler için beklenen sonuçların zıddı olarak, erkekler için elde edilen sonuçlar romantik ilişkilerde utangaçlıkla kişilerarası bağımlılık arasında bir ilişki olmadığını göstermiştir. Dahası yüksek utangaçlığa sahip erkekler romantik ilişkilerinde daha düşük seviyede utangaçlığı olan erkeklerden daha yüksek kişilerarası bağımlılık seviyesine sahip değildir.

Jaramillo, Hoyos ve Mariantonia (2009) tarafından yapılan araştırmanın amacı duygusal bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin partnerlerine karşı erken uyumsuz şemalarının tanımlanmasıdır. Tesadüfi yöntemle seçilmiş 569 üniversite öğrencisine (yaş ort. 19.9) duygusal bağımlılık anketi ve şema anketi uygulanmıştır. Lojistik regresyon analizi erken dönem şemalarının kötüye kullanım/ istismar ve yetersiz öz kontrol/öz disiplin tarafından şekillendiği bir model göstermiştir. Şemaların duygusal bağımlılığa olan bilişsel savunmasızlığı açıkladığı bulunmuştur.

Uji ve ark. (2013) tarafından yapılan araştırmanın amacı Japonlar için uyarlanmış kişilerarası bağımlılık ölçeğinin depresif duygu durumuna ve kötü yaşam işleyişine etki edip etmediğini belirlemektir. Bu amaçla ilgili olarak kişilerarası bağımlılığın üç faktörü ve ruh sağlığı göstergeleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

(Hirschfeld ve ark.1977; McDonald-Scott, 1988). Duygusal güvenlik ve sosyal özgüven eksikliği faktörleri olumsuz zihinsel sağlık göstergeleri olan depresyon ve endişe ile ilişkisinin olduğunu gösterirken otonomi ile bir ilişki bulunamamıştır.

Abi- Habib ve Luyten (2013) iki kişilik boyutu olan bağımlılık ve öz eleştirinin depresyona hassaslıkla olan ilişkisini öfke, öfke kontrolü stratejileri ve depresyon şiddetini yetişkinlerden oluşan bir örnekleme (n=253) çalışmıştır. Yüksek düzeyde bağımlılık sürekli öfke, öfkeyi kendine çevirme, başkalarına yönelik öfkenin düşük seviyesi ile ilişkilidir. Öz eleştiri hem sürekli hem de durumsal öfke, düşük öfke kontrolü, kendine ve başkalarına yönelik yüksek öfke ile ilişkilidir. Dahası öfkeyi kendine çevirme bağımlılık, öz eleştiri ve depresyon şiddeti arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Öfke kontrolüyle ilgili problemler öz eleştiri ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

2.3.2. Kişilerarası Bağımlılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde kişilerarası bağımlılığın yetişkinler üzerinde çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği araştırma sayısı az olmakla birlikte kişiliğin depresyona yatkın kılan bir boyutu olan ve farklı araştırmacılar tarafından bağımlılıkla eş anlamda tutulan sosyotropi kişilik özelliklerinin; yetişkinlerde depresyon, madde kullanımı, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar ve iletişim becerileri ile ilişkisi noktasında incelendiği araştırmaların alanyazında yer aldığı gözlenmektedir. Ayrıca bağımlılık ve sosyotropi ve Blatt'in (1974) bir kavramı olan "anaklitik kişilik" arasındaki ilişkiyi inceleyen son zamanlardaki araştırmalar bağımlılık yapısının da hem kavramsal hem de ampirik olarak bu iki yapıyla benzerliklerinin söz konusu olduğunu göstermektedir (akt.Bornstein, 1995).

Kalkan, Tutkun ve Kishali (2002) tarafından yapılan araştırmanın amacı sporcuların sosyotropi ve otonomi düzeylerinde cinsiyetin etkisini araştırmaktır. Araştırmanın örnekleme toplam 120 sporcudan oluşmaktadır. Sporcuların sosyotropi ve otonomi düzeyleri "Sosyotropi ve Otonomi" ölçeği ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde t-testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bayan ve erkek sporcuların sosyotropi ve otonomi düzeylerinin anlamlı bir değişme gösterdiği görülmektedir. Bayan sporcular sosyotropi düzeyleri açısından erkek sporculardan

daha yüksekken; erkeklerin otonomi seviyeleri ise kadın sporculardan yüksek olarak bulunmuştur.

Kaya ve diğ.(2006) tarafından yürütülen araştırmada sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin yanı sıra bu kişilik özellikleriyle ilişkili olan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu 369 hemşire öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin sosyotropik kişilik özelliklerinin hangi faktörlerle ilişkili olduğuna bakıldığında İstanbul'da kalınan yer, ailenin genel yapısı (otoriter veya demokratik gibi) ve kişinin kendisi ile ilgili kararların kimler tarafından verildiğinin anlamlı olduğu bulunurken, otonomi kişilik özelliği ile ise İstanbul'da kalınan yer, kişinin kendisi ile ilgili kararları kim tarafından verildiği değişkenleriyle istatistiksel anlamlılıkların olduğu bulunmuştur.

Baydoğan ve Dağ (2008) hemodiyaliz hastalarıyla yürüttüğü çalışmasında depresiflik düzeylerinin yordamasında öğrenilmiş güçlülük, kontrol odağı ve sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin etkisini araştırmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini Beck Depresyon Envanteri puanlarını gösteren depresif belirti düzeyi oluşturmaktadır. Kadın diyaliz hastalarında yüksek depresif belirti puanları elde edilmiş, yaş, cinsiyet ve toplam diyaliz süresi gibi faktörler kontrol edildiğinde ise bu tür hastaların depresif belirti düzeyini yordama noktasında sosyotropi ve otonomi değişkenlerinin anlamlı birer yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

İmamoğlu ve Aydın (2008)'ın çalışmasında, Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) geliştirilmiş ve bu ölçeğin, "onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı" olarak isimlendirilen dört faktörden oluştuğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular ise empatinin, ve başkalarına güven ve duygu farkındalığı alt ölçeklerinin sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulmasında önemli değişkenler olduğu; onay bağımlılık alt ölçeğinin ise ilişkilerin niteliğinde bireyin kendi görüş ve tutumlarından çok başkalarının görüş ve tutumlarının belirleyici olduğu görülmektedir. Böyle bir durumda da birey davranışlarını başkalarına göre şekillendirmekte ona göre davranışlarını ayarlamaktadır. KİBÖ'nün "onay bağımlılık" alt boyutu, Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri'nin tüm alt boyutları ile ters yönde; Sosyal Kaygı Ölçeği'nin tüm alt

boyutları ile de doğrusal ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar da onay bağımlılığın arttıkça kişilerarası ilişki, kendini kontrol becerilerinin ve bununla beraber bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal iletişim becerilerinin azaldığı gözlenmiştir. Dahası onaya olan bağımlılık arttığında sosyal kaçınma davranışı sergileme, eleştirilme kaygısı gösterme ve bireysel olarak kendini değersiz hissetme duygusunun da arttığı bulunmuştur.

Çetin (2008), depresyonun sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleriyle olan ilişkisini incelemiştir. 65 yaş ve üstü yaşlılardan oluşan araştırmada depresyonun bu iki tür kişilik özellikleriyle anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Karahan (2009) “İletişim ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programı’nın üniversite öğrenim gören öğrencilerin sosyotropi kişilik düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgular bu eğitim programına katılan öğrencilerin programa katılmayan öğrencilere göre sosyotropi puanlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla elde edilen bulgular, İletişim ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programı’nın üniversite öğrencilerinin sosyotropi seviyelerini olumlu açıdan etkilediği şeklindedir.

Ulusoy ve Durmuş (2011)’un İnönü Üniversitesinden 283 öğrenciden oluşan araştırmasında öğrencilerin kişilerarası bağımlılık eğilimleri incelenmiş ve bu bağımlılık eğilimlerine göre kişilik özelliklerinin değişip değişmediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar ise kişilerarası bağımlılığın beş faktör kişilik özelliklerinden olan nevrozizm ve yumuşak başlılıkla pozitif yönde, dışadönüklük alt ölçeği ile ise pozitif yönde bir ilişkinin olduğu yönündedir. Yine bağımlılık düzeyleri düşük ve yüksek olarak belirlenen öğrencilerin dışa dönüklük, uyumluluk ve nevrozizm açısından farklılaştıkları görülmüştür. Araştırmaya katılanların yaş ve cinsiyetine göre kişilerarası bağımlılık eğilimleri ve beş faktör kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ulusoy ve Durmuş (2012)’un kişilerarası bağımlılığın Türk kültüründe prototipi başlıklı çalışmasının amacı Türk kültüründe kişilerarası ilişkilerde kişilerarası bağımlılık kavramının prototipini tanımlamaktır. Veriler üniversitede okuyan genç yetişkinlerden alınmıştır. Örneklem yaşları 17-35 arasında değişen üniversitenin farklı bölümlerinde okuyan 252 katılımcıdan oluşmaktadır.

Katılımcıların 155 (%61)' i kadın ve 97 (%39)'si erkektir. Veri toplama aracı olarak prototip analizinde senaryo örneği kullanılmıştır. Prototip analizi yoluyla bağımlı ilişkilerde ve kişilerarası ilişkilerde bağımlılık incelenmiştir. Prototip analizinin sonucu olarak 3 ana kategori ve 71 özellik tanımlanmıştır. Bu kategoriler şu şekildedir: a) kişilerarası bağımlılık b) bağımlı bireylerin özellikleri c) bağımlı bir ilişkinin belirleyicileri. Sevgiyi gösterme, güven kurma ve destek verme kişilerarası bağımlılık kavramının prototipi olarak ortaya çıkmaktadır. Kendi başına hareket edememe, kaygı, özgüven eksikliği, kendini inkar etme, zorla kabul etmeye (beyin yıkama) açık olma bağımlı kişilik özelliklerinin prototipidir. Bağımlı olunan birey olmadan yaşayamama, onun yakınında bulunmak için sürekli bir ihtiyaç hissetme, onu memnun etme isteği, kişiyi yaşamın merkezine koyma ve o kişiden bilgi alma ihtiyacı bağımlı ilişkinin prototipi olarak ortaya çıkar. Kişilerarası ilişkilerin bağımlılık prototipi ve bağımlı ilişkinin işaretlerinin hem pozitif hem de negatif özelliklerinden oluştuğu bulunmuştur. Bağımlı birey özelliklerinin genel olarak olumsuz algılandığı görülmüştür.

Tokmak, Turgut ve Öktem (2013) Ankara Başkent Üniversite öğrencisi olan öğrencilerin kişilik özelliklerinin iletişim beceri seviyeleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda sosyotropi alt boyutlarından “ayrılık kaygısı” ile “başkalarını memnun etme kaygısının”, otonomi alt boyutlarından ise sadece “kişisel başarının” iletişim becerilerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur.

2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Araştırmalar

2.4.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar

Bilişsel çarpıtmaların kişilerarası ilişkiler boyutuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, bu konunun özellikle evlilik ve romantik ilişkiler bağlamında araştırıldığı gözlemlenmektedir. Bununla birlikte alanyazında bilişsel çarpıtmaların kişisel özellikler, kişilerarası ilişkiler ve ruh sağlığı değişkenleriyle birlikte ele alındığı araştırmalara daha sıklıkla rastlanmaktadır. Araştırma konusu ile ilgili yapılan alanyazın incelemesinde, doğrudan kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve bağımlı kişilik değişkeniyle yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aşağıda, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar değişkenine yakın bir kavram olan ‘akılcı-işlevsel olmayan inançlar’; bağımlılık kavramına yakın bir kavram olarak onaylanma ihtiyacı ve yine bağımlılıkla yakın ilişkisi olduğu düşünülen ruh sağlığı değişkenleri çerçevesinde incelenecektir.

Coleman ve Ganong (1992), cinsiyet ile cinsiyet rolünün akılcı inançlar üzerindeki etkisini incelemiştir. 9 alt ölçekten oluşan Akılcı Olmayan inançlar testi her iki değişken için anlamlı etkilerin olduğunu göstermiştir. Kadınların onaylanma ve bağımlılık alt ölçeklerindeki puanları erkeklerden daha yüksekken; suçlama eğilimi alt ölçeğinde ise erkeksi cinsiyet rolüne sahip olan bireylerin puanları hem kadınsı hem de androjen cinsiyet rolüne sahip olan bireylerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Mükemmelliyetçilik ile problemden kaçınma alt ölçeğini ise erkeksi ve androjen cinsiyet rolüne sahip olanların diğer cinsiyet rolüne sahip olanlara göre daha az benimsediği bulunmuştur. Elde edilen bulgular ise akılcı olmayan inançların cinsiyetten daha çok cinsiyet rolünce etkilendiğini göstermiştir.

McLennan (1987), akılcı olmayan inançlarla depresyon ve öz saygının birlikte olan ilişkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu altı akılcı olmayan inanç, düşük benlik saygısı ve depresyonla anlamlı bir ilişki göstermiştir. Akılcı olmayan bu altı inanç ise onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizliktir.

Bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla olan ilişkisinin incelendiği araştırmalardan biri olan Hoglund ve Collison (1989) tarafından yürütülen araştırmada yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemek istenmiştir. Araştırma

sonucunda ise akılcı olmayan inançlar testinin 5 alt ölçeği ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Bu alt ölçekler ise yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlikten oluşmaktadır. Yalnızlık ve bağımlılık alt ölçeği arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Yalnızlığı belirleyen akılcı olmayan inançlar bağımlılık, aşırı kaygı ve engellenme olarak belirtilmektedir.

Cash (1984) tarafından yapılan ‘Akılcı Olmayan İnançların Bilişsel Davranışsal Özellikler ve Depresyonla İlişkisi’ isimli araştırmada, gerçek dışı ilişki inançlarının davranışsal ve duygusal bozukluklara yönelik etkisi incelenmiştir. Araştırmacı, temel bazı inançlar ile ilişkilerde gerçekliğe ve gerçek dışılığa eğilimli durumları değerlendirmiştir. 114 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma sonucunda, gerçek dışı ilişki inançlarının önemli oranda dışsal kontrol odaklı olduğu, olumsuz bilişsel süreçleri kapsadığı ve bireyin kendini depresif belirtilerle ortaya koyma eğilimine yol açtığı ortaya konmuştur. Aynı zamanda, gerçekdışı ilişki inançlarına güçlü biçimde sahip bireylerin, daha az sosyal girişkenliğe sahip oldukları aşırı kaygılı, yüksek beklentilere sahip, problemden kaçınma eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Stackert ve Bursik (2003), genç yetişkinlerle yürüttüğü araştırmasında bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerin bilişsel çarpıtmalarının da daha fazla olduğu yönündedir. Güvensiz bağlanan bireyler ilişkilerinde daha fazla incinme durumlarını yaşamakta ve bu da bilişsel çarpıtmaların daha fazla kullanılmasına yol açmaktadır. Bulgular arasında ayrıca kadın ve erkeklerin akılcı olmayan inanç türlerinde farklılaştığını; romantik ilişki yaşayan kadınların daha çok uyuşmazlık konusunda erkeklerin ise cinsel mükemmeliyetçilik noktasında akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların içerisinde yer aldığı ilişkilerde ortaya çıkan problemlere karşı daha fazla duyarlı olmaları uyuşmazlık yaşamalarının nedeni olarak belirtilmiştir.

Wilson v.d., (2011), yaptıkları araştırmada kaygı ve depresyon belirtileri gösteren genç yetişkinlerde bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 18-25 yaş arasında olan 285

kişiden oluşmaktadır. Araştırma bulgularında, katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleriyle kaygı ve depresyon belirtileri arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek yetişkinlerin problem çözme becerisinin düşük çıktığı bulunmuştur.

Salameh (2011) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan ilişki inançlarıyla özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneğine 500 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, akılcı olmayan inançlara yüksek düzeyde sahip katılımcıların özgüven düzeylerinin düşük bulunduğu görülmüştür. Akılcı olmayan inançlara sahip olma düzeyi bakımında erkekler ve üniversite birinci sınıf öğrencilerinin puanları yüksek, özgüven puanları düşük çıkmıştır. Kızların ve dördüncü sınıf öğrencilerinin daha az akılcı olmayan inançlara ve daha yüksek özgüven puanlarına sahip oldukları bulunmuştur.

2.4.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt İçindeki Araştırmalar

Aşağıda, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla ilgili araştırmaların yanı sıra, genel anlamdaki bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili araştırmalara da yer verilecektir.

Dinç-Yurtal (1999) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve yerleşim yeri değişkenlerine göre değişip değişmediğini incelemiştir. Akılcı olmayan inanç alt ölçekleri onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilikten oluşmaktadır. Araştırma Çukurova Üniversitesinde çeşitli bölümlerde okuyan birinci ve dördüncü sınıfa devam eden 560 öğrenciyle yürütülmüştür. Elde edilen bulgular akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanlar ve yüksek beklentiler alt ölçeği puanlarının demokratik ve otoriter olan gruplar arasında otoriter tutuma sahip olanlarda 0.05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir. Çaresizlik alt ölçeği puan ortalamaları ise koruyucu- istekçi ve demokratik ana baba tutumuna sahip olan gruplar arasında koruyucu istekçi ana-baba tutumuna sahip olanlar lehinde; otoriter ve demokratik ana-baba tutumuna sahip olanlarda ise otoriter ana-baba tutumu lehinde 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Türküm (1999) stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular incelediğinde bilişsel çarpıtmaları düşük ve yüksek olan gruplarda başa çıkma biçimlerinin farklılaştığını, kız öğrencilerin daha çok sosyal destek arama türünden başa çıkma mekanizmasına sahip oldukları ve kişilerarası ilişkilerde ise daha fazla bilişsel çarpıtmalar gösterme noktasında erkeklerden farklılık gösterdikleri bulunmuştur.

Hamamcı (2002) bilişsel davranışsal yaklaşımı içeren psikodramanın üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında etkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda deney grubundaki bireyler kontrol grubundakilere göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmaları ve temel inançlar ölçeğinin ise bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı gözlenmiştir.

Demir- Akman (2003) denetim odakları farklı üniversite öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik alt ölçekleri arasında anlamlı farklar olup olmadığını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinin fakülte, cinsiyet ve sınıf düzeyi ile denetim odağı değişkenlerine göre Akılcı Olmayan İnançlarının toplam puanları, duygusal sorumsuzluk, suçlama eğilimi, bağımlı olma, aşırı kaygı, çaresizlik, mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Sadece cinsiyet ile denetim odağının, Akılcı Olmayan inançlar onay ihtiyacı ve yüksek beklentiler alt ölçek puanlarının ortak etkisinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Kılınç (2005) tarafından yapılan ‘Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ isimli araştırmada, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 9. ve 10. sınıf öğrencisi toplam 429 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın

bulguları, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığını göstermiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtma boyutunda yalnızlık düzeyi ve cinsiyete göre herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kız ve yalnız olmayan bireylerin zihin okuma bilişsel çarpıtmasına daha çok sahip oldukları görülmüştür.

Hamamcı ve Duy (2007), sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırma 336 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırma sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların bilhassa ise yakınlıkta kaçınmayla ilgili olan çarpıtmaların yalnızlık üzerinde olumsuz sonuçlarının olduğunu göstermiştir.

Akın (2010) öz duyarlık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda ise öz duyarlılığın öz sevecenlik ($r=-.59$), paylaşımların bilincinde olma ($r=-.58$) ve bilinçlilik ($r=-.56$) alt boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla negatif olarak ilişkili olduğu; öz duyarlılığın diğer alt boyutları olan öz yargılama ($r=.72$), izolasyon ($r=.75$) ve aşırı özdeşleşmenin ($r=.73$) ise ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla pozitif ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Turan (2010)'ın üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasının amacı bireylerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolünü incelemektir. Araştırmadan elde edilen sonuç ise benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma konusunda önemli faktörler olduğu, ancak cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı ortaya çıkmıştır. İlişkilerin yönüne bakıldığında ise benlik saygısı düzeyinin düşmesinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma seviyesini önemli bir şekilde arttırdığı; yalnızlık düzeyi düştükçe ise bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir şekilde düştüğü görülmektedir.

Çoban ve Karaman (2013) üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk düzeylerini belirlemek, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinde fark olup olmadığını incelemiştir. 364 üniversite öğrencisine İlişkilerle

ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri ve Umutsuzluk Ölçeği uygulanarak veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin 21-25 yaşları arasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Kadın ve erkek öğrenciler arasında ise farklı yaş aralıklarında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu da, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin farklılaşmadığını ve her iki cinsiyet için de 21-25 yaşları arasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, kaygı ve umutsuzluk düzeyi ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Uğur (2013) kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasını lise öğrencileriyle yürütmüştür. Yürütülen araştırma sonucunda kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek öğrencilerin, saldırganlık alt türleri olan ‘fiziksel’, ‘sözel’, ‘öfke’, ‘düşmanlık’ ve ‘dolaylı’ saldırganlık düzeylerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi düşük öğrencilere oranla daha yüksektir. Cinsiyet noktasında ise öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çıvan (2014) üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile öğrencilerin başkalarını bağışlayabilmeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma verileri Gazi Üniversitesinin Gazi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan çeşitli bölümlerdeki üniversite öğrencilerinden erişilebilir örnekleme yöntemi toplanmıştır. Çalışma grubu 194 kız ve 126 erkek olmak üzere 320 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarında erkek öğrencilerin toplam puanları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını bağışlama puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin

yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama puanları arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kodan (2013) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve akılcı olmayan inançlarını incelemek üzere araştırma yürütmüştür. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve akılcı olmayan inançları cinsiyet, öğrenim gördükleri anabilim dalı, algılanan yaşam kalitesi, algılanan sosyo ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyleri gibi çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Araştırma sonucunda ise umutsuzluk ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre umutsuzluk ve akılcı olmayan inançlara ait puan ortalamaları arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma çıkmıştır.

Gönen (2014) anne baba tutumları kişilik yapıları ve bilişsel çarpıtmalarla ilgili araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda ise algılanan anne baba tutumu ile kişilik yapıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Çocuk demokratik tutum ile yetiştirildiğinde, çekingen, bağımlı, pasif agresif, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve paranoid kişilik yapılarına rastlanma oranı azalmaktadır. Çocuk otoriter tutum ile yetiştirildiğinde ise, çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik, şizoid ve paranoid kişilik yapılarına rastlanma oranı artmaktadır. Çocuk koruyucu/istekçi tutum ile yetiştirildiğinde, çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik, şizoid ve paranoid kişilik yapılarına rastlanma oranı artmaktadır. Ayrıca yapılan çalışma sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyinin yüksek olması ile kişilik yapıları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtma düzeyi yükseldikçe, çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve paranoid kişilik yapılarının da yükseldiği görülmüştür.

Hamamcı ve Duy (2003), üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarını yaşa, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Araştırma sonucunda ise, öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeylerinde cinsiyetin ve yaşın tek başına ve ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumlarda yaş etkili bir değişken olarak bulunmazken; cinsiyet önemli bir

faktör olarak görülmüştür. Erkek öğrenciler mükemmeliyetçilik ve onaylanma ile ilgili fonksiyonel olmayan tutumlar noktasında kız öğrencilerden daha fazla fonksiyonel olmayan tutumlar sergilemektedir.



BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, kullanılan ölçme araçları, verilerin analizinde yararlanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2013-2014 öğretim yılı Bahar Döneminde Ondokuz Mayıs Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri, İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği; Resim Öğretmenliği bölümü; Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji, Sosyoloji, Kimya, Biyoloji, Türk Dili ve Edebiyatı ve Felsefe Bölümü; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümü; Veterinerlik Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Tıp Fakültesi'nin çeşitli kademelerinde okuyan araştırmaya katılmaya gönüllü 605 kız ve 285 erkek olmak üzere toplam 890 öğrenci oluşturmaktadır; fakat ölçeklerden birinin doldurulmaması ya da birden fazla maddenin eksik doldurulması nedeniyle 11 öğrencinin envanteri değerlendirmeye alınmamış ve değerlendirmeler 879 öğrencinin envanteri üzerinden yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20.19 (S=1.72)'dir. Örnekleme giren öğrencilerin genel dağılımı ve demografik özellikleri Tablo 1' de sunulmuştur

Tablo 1. Örneklem Grubunun Genel Dağılımı

Kategoriler		N	%	
Cinsiyet	Kız	601	68,4	
	Erkek	278	31,6	
	Toplam	879	100,0	
Yaş	18,00	45	5,1	
	19,00	128	14,6	
	20,00	234	26,6	
	21,00	189	21,5	
	22,00	146	16,6	
	23,00	85	9,7	
	24,00	26	3,0	
	25,00	11	1,3	
	26,00	8	,9	
	27,00	2	,2	
	28,00	3	,3	
	30,00	2	,2	
	Toplam	879	100,0	
	Fakülte	Eğitim	276	31,4
		Fen Edebiyat	200	22,8
Sağlık Meslek Yüksek Okulu		104	11,8	
İİBF		42	4,8	
Veterinerlik		41	4,7	
Tıp		73	8,3	
Mühendislik		89	10,1	
İlahiyat		54	6,1	
Toplam		879	100,0	
Sınıf		1,00	213	24,2
	2,00	294	33,4	
	3,00	204	23,2	
	4,00	159	18,1	
	5,00	9	1,0	
	Toplam	879	100,0	

Anne Eğitim	Okuryazar değil	51	5,8
	Okuryazar	56	6,4
	İlkokul	400	45,5
	Ortakul	135	15,4
	Lise	153	17,4
	Üniversite	84	9,6
	Toplam	879	100,0
Baba Eğitim	okuryazar değil	6	,7
	Okuryazar	28	3,2
	İlkokul	233	26,5
	Ortaokul	166	18,9
	Lise	242	27,5
	Üniversite	204	23,2
	Toplam	879	100,0
Hayatınızı Çoğunlukla Geçirdiğiniz Yer	köy-kasaba	124	14,1
	küçük şehir	338	38,3
	Büyükşehir	417	47,3
	Toplam	879	100,0

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık eğilimleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanan tarama modelinde olan betimsel bir araştırmadır. Yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık eğilimlerini ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını var olduğu haliyle betimlemektir. Herhangi bir değiştirme yapmadan var olan durum ortaya koymaya çalışıldığı için tarama modeli seçilmiştir (Karasar,2009).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için gerekli bilgiler “Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği”, “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ” ve “Kişisel Bilgi Formu” aracılığı ile toplanmıştır.

3.3.1. Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği

Kişilerarası bağımlılığın çeşitli boyutlarını ölçmeye yönelik olarak Hirschfeld v.d., (1977) tarafından geliştirilmiş olan Kişilerarası Bağımlılık Ölçeğinin (Interpersonal Dependency Inventory) uyarlama çalışması Ulusoy (2010) tarafından yapılmıştır. Hirschfeld v.d., (1977) tarafından geliştirilen ölçeğin taslağı başlangıçta 98 maddeden oluşmakta idi. Yapılan güvenirlik ve geçerlik analizlerinden sonra araç 48 madde ve 3 alt ölçek şekline gelmiştir. Duygusal bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği ve otonomi ölçeğinin alt boyutlarını meydana getirmektedir. Hirschfeld v.d., (1977) tarafından orijinali 48 madde ile oluşturulmuş ölçeğin 2., 17., 27., ve 39. maddeleri çıkartıldıktan sonra Ulusoy (2010) 44 maddelik Türkçe form üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yürütmüştür. Üç faktörlü temel bileşenler analizi sonucunda 10 madde haricindeki tüm maddelerin ölçeğin orijinalinde olduğu gibi yine üç faktörde toplandığı görülmüştür.

Üç alt ölçekten oluşan kişilerarası bağımlılığın Duygusal güven alt ölçeği belirli diğer kişilerden duygusal destek almayı ve onlarla irtibatı sürme isteğini ölçer. Bu ölçek içindeki bağımlılık maddeleri bireyin diğerlerinden onay alma ihtiyacını ölçmektedir. Sosyal özgüven eksikliği ile ilgili maddeler karar verirken ve sosyal ortamlarda inisiyatif alırken başkalarından yardım alma isteğini ölçmektedir. Bunun tersine otonomi alt ölçeği bireyin özgürlük arzusunu-yalnız kalma ihtiyacı ve başkalarından bağımsız olma tercihini ölçer. Bu alt ölçekte bireyin puanının yüksek oluşu başkalarına bağımlılığı veya bağıllığı inkâr etme eğiliminde olduğunu gösterir. Ölçeğin orijinalinde Duygusal güven alt ölçeği 18 maddeden, sosyal özgüven eksikliği 16 maddeden ve otonomi alt ölçeği de 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlayanlar dörtlü derecelendirmeyi (“bana çok uygun”, “oldukça uygun”, “biraz uygun” ve “hiç uygun değil”) kullanarak ölçeğe cevap verirler. Bağımsızlığı ifade eden maddeler 1-2-3-4 değerleri ile puanlanırken, bağımlılığı ifade eden maddeler 4-3-2-1 değerleri ile puanlanmaktadır. Yani bağımsızlığı ifade eden maddeler tersten puanlanır. Ölçeğin 48 maddeden oluşan orijinal formunda, tersten puanlanan üç madde yer almaktadır (Hirschfeld v.d.,1977).

Araştırmacıların çoğu alt ölçekleri ayrı kullanma eğilimindedir üç ölçek arasından bağımlılığın genel düzeyini temsil eden toplam bir puan elde edilebilir

(Bomstein, 1994). Duygusal güvenlik 18-72 puan; sosyal özgüven eksikliği 16-64 puan ve otonomi ise 14-56 puan arasında değişmektedir. Kişilerarası bağımlılık ölçeğinin normal örnekleme ortalaması 50 ve standart sapması ise 6'dır. Kişilerarası bağımlılık dahil üç alt ölçeğin her biri hem puanları yüksek ve düşük puanları belirlemek için kullanılır. Genellikle normal örneklemin duygusal güvenlik alt ölçeğinde ortalama 38 (SD=9) ve sosyal özgüven eksikliği ve otonomi alt ölçeğinin her ikisinde ortalama 30 (sd=6.5)'dur. Son olarak ölçümün nasıl kullanılması gerektiğine bakıldığında Hirschfeld ve ark. (1996)'na göre üç alt ölçek ayrı ayrı puanlanmalı ve değerlendirilmelidir. Bununla birlikte toplam puanda hesaplanabilir.

Kişilerarası Bağımlılık Ölçeğinin alt ölçeklerinin iç tutarlık Cronbach alfa katsayıları Sosyal Özgüven Eksikliği alt ölçeği için .72, Otonomi alt ölçeği için .76 ve Duygusal Güven alt ölçeği için .79'dur. Ayrıca toplam puan için iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .75 olduğu görülmektedir. Bu bulgular Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği alt ölçeklerinin maddelerinin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermekle birlikte alt ölçeklerinin de güvenilir olduğu göstermektedir.

Türkçeye uyarlaması yapılan Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği (Interpersonal Dependency Inventory; Hirschfeld, Klerman, Gough, Barrett ve Korchin, 1977) ve bu ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğini test etmek için Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) ile Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) kullanılmıştır. 48 maddeden oluşan kişilerarası bağımlılık ölçeğinde 18 maddeden oluşan Duygusal Güven; 16 maddeden oluşan Sosyal Öz Güven Eksikliği ve 14 maddeden oluşan Otonomi alt ölçeği olmak üzere üç alt ölçek bulunmaktadır.

İlk aşamada, Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği Türkçe'ye çevrilmiştir. İkinci aşamada, ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formunun eşdeğerliliğini sınamak için geri çevirme yöntemine başvurulmuştur. Uyarlanan ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliğini test etmek için dört kez faktör analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçeğin Türkçe formundan 4 madde atıldıktan sonra kalan diğer maddeler orijinal formundaki faktörlere .30 ile .68 arasında değişen faktör yükleri ile yerleşmişlerdir. Birden fazla faktöre yüklenen maddelerin kendi faktörlerindeki ve diğer faktörlerdeki yükleri arasındaki fark .14 ile .66 arasında değişmektedir. Bu bulgular ışığında Kişilerarası Bağımlılık Ölçeğinin 44 maddelik Türkçe formunun Türk kültüründe de

kişilerarası bağımlılık özelliğini ölçtüğü söylenebilir. Kişilerarası Bağımlılık Ölçeğinin her bir maddesinin yer aldığı alt ölçek ile ilişkisini belirlemek amacıyla hesaplanan madde- toplam puan korelasyon değerlerinin .22 ile .54 arasında değiştiği görülmektedir.

3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ölçek, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları, belli kişilerle sınırlandırmaksızın değerlendirmek amacıyla Hamamcı (2002) tarafından geliştirilmiştir. 19 maddeden oluşan 5'li dereceleme tipi bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Yüksek puan, bireylerin yakın ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermektedir (Hamamcı, 2002; Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları ölçeğin tek faktörlü değil çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, 'Yakınlıktan Kaçınma', 'Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi' ve 'Zihin Okuma' olmak üzere birbirinden bağımsız üç faktör içermektedir. Faktörler, içlerinde yer alan ifadelerin içerikleri dikkate alınarak adlandırılmışlardır. Buna göre, Yakınlıktan Kaçınma olarak adlandırılan birinci faktör, 8 maddeden oluşmaktadır ve insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını, eğer ilişkilerde yakın olunursa bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. 'Gerçekçi Olmayan ilişki Beklentisi' olarak adlandırılan ikinci faktör de 8 maddeden oluşmaktadır. Bu faktör, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir. Üçüncü faktör 'Zihin Okuma' olarak adlandırılmıştır ve üç maddeden oluşmaktadır. Bu faktörde, başkalarının ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğini varsayan zihin okuma hatasını içeren ifadelerden oluşmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin ölçüt geçerliği için İBÇÖ'nün, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilim Ölçeği ile korelasyonu incelenmiştir. İBÇÖ'nün geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonun pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .01$) 'Yakınlıktan Kaçınma', 'Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi' faktörlerinin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik

Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilim Ölçeği arasında .01 düzeyinde anlamlı bir ilişki ; Zihin Okuma faktörü ile bu ölçekler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu sonuçlar, İBÇÖ'nün benzer ölçeklerle ilişkisinin yüksek olduğunu göstermektedir ve İBÇÖ'nün geçerliliği hakkında ek kanıtlar vermektedir. Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde ise iç tutarlılık kat sayısı, birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66 ; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçeğin tutarlılığını saptamak amacıyla, test-tekrar test korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan test-tekrar test korelasyon katsayısı .74; birinci alt boyut için .70 ;ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı, 2002). Bu sonuçlar, İBÇÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından bir “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu form ile öğrencilerin cinsiyetleri, öğrenim gördükleri bölümler, hayatlarını büyük oranda geçirdikleri yer ve anne-baba eğitim durumları tespit edilmiştir.

3.5. İşlem Yolu

Ölçme araçları araştırmacı tarafından sınıf ortamında uygulanmıştır ve her iki ölçek için sınıf ortamında uygulama süresi yaklaşık 15 dakikadır. Bilgi toplama işlemi bitirildikten sonra elde edilen bilgiler uygun istatistiksel işlemleri yürütmek üzere hazır hale getirilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde Pearson Korelasyon analizi, MANOVA ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde denenceleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1.Denence 1: *Kişilerarası bağımlılık eğilimi ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kişilerarası bağımlılık eğilimi ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki

	Otonomi	Sosyal özgüven eksikliği	Duygusal Güven	Kişilerarası Bağımlılık
Yakınlıktan kaçınma	,362**	,312**	,266**	,103**
Zihin Okuma	,117**	-,030	,203**	,059
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,164**	,243**	,465**	,482**
İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar	,140**	,311**	,475**	,356**

**p<0.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık eğilimleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir (r=0,356, p<.001). Kişilerarası bağımlılığın alt ölçeklerinden olan otonomi alt ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçeklerinden olan yakınlıktan kaçınma (r=0,362, p<.001), zihin okuma (r=0,117, p<.005) ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (r= -0,164, p<.001) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunurken,. otonomi alt ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında da anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır (r=0,140, p<.001).

Kişilerarası bağımlılık ölçeğinin alt ölçeklerinden olan Sosyal özgüven eksikliği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçekleri olan yakınlıktan kaçınma ($r=0,312$, $p<.001$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ($r=0,243$ $p<.001$) ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında ($r=0,311$ $p<.001$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal özgüven eksikliği ve zihin okuma arasında ($r=-0,30$, $p>.05$) anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Kişilerarası bağımlılık ölçeğinin alt ölçeklerinden olan duygusal güven alt ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçeği olan yakınlıktan kaçınma, ($r=0,266$, $p<.001$) zihin okuma ($r=0,203$, $p<.001$) ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ($r=0,465$ $p<.001$) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal güven ölçeği ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında da ($r=0,475$, $p<.001$) düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçeği olan yakınlıktan kaçınma ($r=0,103$, $p<.001$) ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin ($r=0,482$, $p<.001$) kişilerarası bağımlılık toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zihin okuma ile sosyal özgüven eksikliği ($r= -0,030$, $p >.005$) ve kişilerarası bağımlılık arasında ($r= 0,059$, $p>.005$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu bulgular araştırmanın birinci denencesini desteklemektedir.

4.1. Denence 2: *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kişilerarası bağımlılık eğiliminin anlamlı bir yordayıcısıdır.*

Araştırmanın ikinci denencesinde, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerarası bağımlılığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada yordayıcı değişken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar; yordanan değişken ise kişilerarası ilişkilerde bağımlılıktır. Bu analize ilişkin bilgiler Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Kişilerarası Bağımlılık Eğilimini Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	β	t	P	R	R ²
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	.356	11.265	.000	.356	.126

Tablo 3'e bakıldığında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, kişilerarası bağımlılık eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Kişilerarası bağımlılık eğilimine ilişkin toplam varyansın %12'sinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla açıklandığı ifade edilebilir.

4.1. Denence 3: *Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.*

Araştırmanın üçüncü denencesinde, kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir değişme gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre bağımlı değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kişilerarası Bağımlılık ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına İlişkin Puanlara Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Cinsiyet		Ortalama	Standart Sapma	N
Kişilerarası ilişkilerde bağımlılık	kız	39,6822	11,24220	601
	Erkek	36,8597	10,93788	278
	Toplam	38,7895	11,21777	879
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Kız	52,9218	9,80130	601
	Erkek	54,7842	9,10291	278
	Toplam	53,5108	9,61986	879

Kişilerarası bağımlılık puanlarının ortalamaları dikkate alındığında kız öğrencilerin puanının erkek öğrencilerinin puanından yüksek olduğu gözlenmektedir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarının ortalamaları dikkate alındığında ise erkek öğrencilerin puan ortalamaları kız öğrencilerinin puan ortalamalarına göre yüksek olarak bulunmuştur.

Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA sonuçları tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Üniversite öğrencilerinin Cinsiyete göre Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar Puanlarına ait MANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's Lambda (Λ)	F	Serbestlik Derecesi (Hipotez)	Serbestlik Derecesi (Hata)	P
Cinsiyet	,966	15,210	2,00	876,00	.00

Tablo 4.2'de gösterilen MANOVA sonuçlarına göre, Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerindeki cinsiyet temel etkisi anlamlı bulunmuştur ($\Lambda=.96$, $F[2,876]=15,21$ $p<.01$).

Tablo 4.3 Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre kişilerarası bağımlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara ait puanların gruplar arası farklılığı gösteren MANOVA sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	Kişilerarası ilişkilerde bağımlılık	1514,235	1	1514,235	12,186	,001
	İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	659,273	1	659,273	7,174	,008

Tablo 4.3 incelendiğinde cinsiyet durumuna göre üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre kişilerarası bağımlılık arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla grup ortalamalarına bakıldığında kızların kişilerarası bağımlılık puan ortalamasının ($X=39,68$) erkeklerin kişilerarası bağımlılık puan ortalamasına göre ($X= 36,85$) anlamlı ölçüde yüksek olduğu

görülmüştür. Cinsiyete göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla grup ortalamalarına bakıldığında ise erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar puan ortalamasının ($X=54,78$) kızların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puan ortalamasına ($X=52,92$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın üçüncü denencesini desteklemektedir.



BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Denence 1: Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesine ait bulgulara göre kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kişilerarası ilişkilerde bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler diğer insanlarla kurdukları ilişki içinde başkalarını güçlü, kendilerini ise güçsüz olarak algılamaktadır. Güvenlik ve değerlilik duygularını elde edebilmek için ise önemli gördükleri başkalarına dayanmakta, bağımsız olarak yapabilecekleri işlerde bile sorumluluk alamamakta ve başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı duymaktadırlar (Hirschfeld ve ark., 1976). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ise bireylerin sağlıklı olmayan duygular yaşamasına, fonksiyonel olmayan davranışlar sergilemesine ve bireylerin öz kabul seviyesinin düşük olmasına yol açmaktadır (Davies,2008: 102). Bilişsel süreçlerin bağımsız bir şekilde işlemedikleri; ilgi, ihtiyaç ve kişilerin amacına ilişkin şemalar yoluyla harekete geçtikleri bilinmektedir (Lemos ve ark., 2007:57). Dolayısıyla bağımlı bireylerin ilişkilerinde, doyurulmamış olan yakınlık ihtiyaçlarının karşılanabilmesi adına düşünme sistemlerinin farklılaşabileceği ve bunun da ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etki edeceği varsayımıyla araştırmanın bu denencesi kurulmuştur.

Literatürde bu konuda yapılmış fazla sayıda araştırmaya rastlanılamasa da, araştırmanın bu sonucunu destekleyebilecek sınırlı sayıda benzer araştırmaların olduğu görülmektedir. Lemos ve ark. (2007)'nin duygusal bağımlılık gösteren bireyleri ayırt eden bilişsel çarpıtmalarını ortaya koymak için Kolombiya Medellin bölgesinde yaş ortalaması 30.84, yaş aralığı (18-55) olan bireylerle yaptıkları araştırmada Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Envanteri kullanılmıştır. Duygusal bağımlılığı olan ve olmayan iki bağımsız grup için bilişsel çarpıtmalarda anlamlı farklılıklar incelenmiştir. Duygusal bağımlılığı olan kişiler duygusal ihtiyaçlarını romantik aşklarıyla ilişkili olarak -meli -malı düşüncelerle haklı göstermekte ve eşlerine hızlı bir şekilde ulaşmalarını sağlayan kontrol ağırlıklı bilgi süreci oluşturmaktadırlar. Duygusal bağımlılığı olan bireylerin bilgi işleme

sürecinde yani bilişsel çarpıtmalarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 15 bilişsel çarpıtmalardan 12'sinin karşılaştırılan gruplar arasında duygusal bağımlı olan bireyler lehine ölçüm puanlarında anlamlı olarak farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu bilişsel çarpıtma farklılıklarından bazıları filtreleme, aşırı genelleme, akıl okuma, duygusal çıkarım, hatalı kontrol, -meli -malı düşünceler ve hatalı çıkarımdır. Duygusal bağımlılığı güçlendiren bütün bu bilişsel çarpıtmalardan ikisi güçlü bir diskriminant göstermektedir: Bu çarpıtmalar ise -meli -malı düşünceler ve hatalı kontrol'dür. Lemos ve ark. (2007)'nin araştırmalarında kullandıkları ölçekler kişilerarası bağımlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinden her ne kadar farklı olsa da duygusal bağımlılığı olan bireylerin otomatik düşünme süreçlerinde farklılaşma olabileceğini ve duygusal bağımlılığı olan bireylerin ilişkilerini kontrol altında tutabilmek için hatalı kontrol ve –meli –malı ifadelerle bilişsel çarpıtmalar yapabileceklerini bizlere sunması açısından önem taşımaktadır.

Otonomi alt ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kişilerarası bağımlılığın alt ölçeklerinden olan otonomi alt ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçeklerinden olan yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma arasında pozitif bir ilişki; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Otonomi; bireyin bağımsızlığını göstermekte ve bireyin kişisel haklarını koruyabilme ve artırabilme özelliği olarak tanımlanır. Otonomik olan bireyler kendi aktivitelerine yön vermekten, hedeflerine ulaşmaktan, çevrelerinde olan olayları kontrol etmekten ve başarı elde etmekten mutlu olurlar. Otonomik kişiliği ağır basan bireylerin soğuk ve çekingen bir tavra sahip olduğu; başkalarına karşı ise daha az samimi ve sevecen bir şekilde davrandıkları görülmektedir. Kişilerarası çatışmalara daha fazla eğilim gösterirler. Bu tür kişiler başarıya odaklanmış ve kendi kontrollerine sahip kişiler olarak başkalarına karşı savunmacı bir davranış sergilerler. Dolayısıyla otonomik bireylerin daha çok başarıya odaklanmış olması ve yakın ilişkilerinde diğer insanlara nispeten daha az samimi ve sevecen olmaları ve yalnız kalma arzuları (Lynch, Robins ve Morse,2007) otonomi alt ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmasını beklenen bir sonuç olarak kılmaktadır. Ayrıca Otonomi alt ölçeklerinin içeriği diğerlerine karşı duyulan bağımlılığı ve bağımlılığı inkar edici bir nitelikte olduğundan (Hirschfeld ve ark.,1977)

dolayı otonomi alt ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olması bu araştırma açısından beklenen bir sonuçtur. “Yakınlıktan Kaçınma” boyutu, insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını eğer ilişkilerde yakın olunursa, bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır (Hamamcı,2002). Otonomik özelliğe sahip bireylerin araştırmalarda daha çok başarı ve özgürlük odaklı oldukları yönünde bulgulara rastlanmıştır (Akt. Serttaş, 2015). Bu kişiler kendileri olarak yaşamının koşullarını oluşturmaya önem vermektedirler. Ayrıca özgürlüklerine de önem verdiklerinden yalnızlığa veya yakınlıktan kaçınmaya önem vererek bu durumu özgürlük olarak nitelendirebilirler.

“Zihin Okuma” boyutu, kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir (Hamamcı, 2002). Beck (2001)’e göre karşısındakinin zihnini okumak olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşısındaki kişinin ne düşündüğünü bildiğine inanmaktır. Otonomi alt ölçeği ile zihin okuma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin çıkmış olması otonomik özelliklere sahip bireylerin daha çok başarı odaklı olmalarıyla açıklanabilir. Kişisel ve mesleki konularda başarı elde etmek kadar kişilerarası ilişkilerde başarı elde etmek adına çevresindeki olayları kontrol altına alma istekleriyle açıklanabilir. Bilişsel bir yaklaşım ile Beck ve arkadaşları (1983) sosyotropi ve otonomi olmak üzere iki kişilik boyutunu tanımlamıştır. Sosyotropi (sosyal aidiyet) başkalarıyla kurulan ilişkilerde olumlu etkileşim gösterme özelliği şeklinde tanımlanırken; otonomi ise bireyin anlamlı hedeflere ulaşmaktan, kendi aktivitelerini yönlendirmekten haz duyması, kişinin bağımsızlığına ve kişisel haklarını koruyabilme özelliğini ifade eder (akt. Beck ve ark.,2000). Bireyler arasında Kabakçı (2001) ise sosyotropi ve otonomiye birbirinden ayırmanın güç olduğunu belirtmektedir. İnsan sosyal bir varlıktır, dolayısıyla otonomi özelliklerinin kişilerarası bağlamdan kaynaklanması doğaldır. Pek çok otonomi gereksinimi örneğin, başarılı olma, belirlenen amaçlara ulaşma gibi gereksinimler aslında, sosyotropi gereksinimlerini karşılamak için araçtır (Didişen ve ark.,2015). Dolayısıyla Zihin okuma alt ölçeği maddelerinin başkalarının ne düşündüğünü tahmin etme ya da karşısındaki kişinin nasıl biri olduğuna yönelik tahminler yürütmeye yönelik olması otonomik özelliğe sahip bireylerin ilişkilere yönelik tahminlerde

bulunarak çevresindeki olayları kontrol altına alma isteklerinin bir sonucu olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

“Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” boyutu, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir (Hamamcı, 2002). “Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim” düşüncesi kendisine yönelik; “İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır” düşüncesi ise başkalarına yönelik ifadelerle örnek olarak verilebilir. Otonomi alt ölçeği ile gerçekçi olmayan ilişkiler alt ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin çıkması ise otonomik özelliklere sahip bireylerin ilişkilerinde kendilerine daha güvengen bir yapıda olmaları ve çevrelerindeki insanları üzmemek adına ilişkilerden ödün verme gibi bir kaygılarının olmamasıyla açıklanabilir. Çünkü otonomik özelliklere sahip bireyler ilişkilerinde başkalarına karşı daha az samimi ve sevecendirler. Çatışmalara daha fazla eğilimlidirler. Bu tür kişiler başarıya odaklanmış ve kendi kontrollerine sahip kişiler olarak başkalarına karşı savunmacı bir davranış sergilerler (Lynch, Robins ve Morse, 2007).

Kişilerarası bağımlılık ölçeğinin alt ölçeklerinden olan Sosyal özgüven eksikliği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçekleri olan yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sosyal özgüven eksikliği alt ölçeğinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sosyal özgüven eksikliği ile ilgili maddeler karar verirken ve sosyal ortamlarda inisiyatif alırken başkalarından yardım alma isteğini ölçmektedir. Diğerleri tarafından onaylanma ve desteklenme ya da yardım alma gereksinimlerinin karşılanmayacağını düşünen sosyal özgüven eksikliği yüksek olan bağımlı bir birey reddedildiğini ya da yalnızlığı ile baş edemeyeceğini düşünerek yakınlıktan kaçınmayı tercih edebilir. Nitekim kişilerarası bağımlılık seviyesi yüksek olan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu ve bağımlılığın yalnızlıkla ilişkili olduğuna dair araştırmalar da mevcuttur. Bağımlılık düzeyi düşük ve yüksek olarak ayrılan 375 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, depresyon, yalnızlık ve benlik saygısının sosyal kayıp yaşama durumu ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda bağımlılık puanlarının depresyon puanları, yalnızlık puanları ve benlik saygısı

puanları üzerindeki etkisi anlamlı çıkmıştır. Bağımlılık düzeyi yüksek olan deneklerin, depresyon ve yalnızlık düzeyleri yüksek bulunurken, benlik saygısı düzeyleri düşük bulunmuştur (Overholser, 1992). Diğerleri tarafından desteklenme, yönlendirilme ve korunma isteği ile motive olan bir kişi, diğerlerini hoşnut edecek şekilde davranacak ve desteklenme, korunma ve yönlendirilme ihtiyacını karşılayacak yönde davranışlar sergileyecektir. Kendini güçsüz ve yetersiz sunma önemli duygusal sonuçlar (örneğin, terk edilme korkusu, başarı kaygısı, negatif değerlendirilme korkusu) doğuracaktır (Bornstein, 1992). Dolayısıyla terk edilme ve negatif değerlendirilme korkusu yaşayan bağımlı bir bireyin yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının olması araştırma açısından beklenen bir sonuçtur. Sosyal özgüven eksikliğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile pozitif yönde bir ilişkinin çıkması yine beklenen bir sonuçtur. Çünkü sosyal özgüven eksikliği olan bireyler karar verirken ve sosyal ortamlarda inisiyatif alırken başkalarından yardım almayı isterler. Diğerleri tarafından onaylanma ve desteklenme ya da yardım alma gereksinimleri ise sosyal özgüven eksikliği olan kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek standartlarda beklenti içine girmeleriyle açıklanabilir.

Duygusal güven alt ölçeği ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygusal güven alt ölçeği belirli diğer kişilerden duygusal destek almayı ve onlarla irtibatı sürme isteğini ölçer. Tek bir kişiyle olan ilişkinin yoğunluğunu ve düzeyini gösterir. Kişilerarası bağımlılık ölçeğinin alt ölçeklerinden olan duygusal güven alt ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçeği olan yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçekleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygusal olarak bağımlı olan bireylerin ilişkilerini oldukça yoğun yaşamaları ve tek önemli şeyin bir başkası olduğuna inanmaları duygusal olarak bağımlı oldukları kişiyle eşit olmayan ilişkiler kurmalarına, ruh halinin ilişkinin durumuna göre değişmesine neden olur. Duygusal olarak bağımlı olan birey zamanını diğer kişiye adar, düşünceleri kabul edilme veya reddedilme korkusu etrafında döner (Castelló, 2012:17).

Araştırma sonucunda duygusal güven ile yakınlıktan kaçınma arasında pozitif bir ilişki bulunması bağımlı bireyin kabul edilme ve reddedilme korkusu etrafında düşüncelerinin olması ile açıklanabilir. Castelló (2005) duygusal bağımlılık gösteren

kişilerin kişilerarası ilişkilere ilişkin eşi kontrol etme ya da ayrıcalıklı olma noktasında kurallar koyma konusunda özel karakteristikler gösterdiklerini ve bağımlı oldukları bireyin hayatını ve ilişkilerini kontrol etme isteği gösterdiklerini belirtir. Araştırma sonucunda görüldüğü gibi duygusal bağımlı olan bireylerin zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi gibi bilişsel çarpıtmalarının olması beklenen bir sonuçtur. Çünkü duygusal olarak bağımlı bireylerin eşine ilişkide neler yapılacağına ilişkin kesin kontrolü ve duygusal ve akılcı olmayan talepleri içeren bazı standartlara göre hareket ettikleri görülmektedir. Zihin okuma alt ölçeği maddelerinin başkalarının ne düşündüğünü tahmin etme ya da karşıdaki kişinin nasıl biri olduğuna yönelik tahminler yürütmeye yönelik olması duygusal güven alt ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin ilişkilere yönelik tahminlerde bulunarak ilişkilerini kontrol altına alma isteklerinin bir sonucu olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Duygusal olarak bağımlı olan bireyler partnerinin sürekli duygusal ifadelerine önem vermekte ve onların aşklarını ve hissettiklerini söylemelerini istemektedir. Bu şekilde ise duygusal güvensizliklerini azaltmaya önem verirler. Bu yönüyle duygusal bağımlı bireyler ihtiyaçlarını gidermek ve kendilerini daha iyi hissedebilmek için kurallar oluştururlar (Lemos ve ark., 2007:66).

5.2. Denence 2: İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kişilerarası bağımlılık eğiliminin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmanın ikinci denencesinde, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerarası bağımlılığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiş ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, kişilerarası bağımlılık eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Hirschfeld ve diğ. (1976)' ne göre "kişilerarası bağımlılık", değer verilen insanlarla etkileşim, yakınlık kurma ve güvenlik duygusu ile ilgili ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkan karmaşık "düşünce", "duygu" ve "inançlar"ı yansıtmaktadır. Düşünceler, kişinin kendisiyle ilgili düşünceleri ve başkalarıyla olan ilişkilerini içermektedir. Bilişsel çarpıtmalar ise kişilerarası bağımlılık probleminin sürmesinde önemli bir rol oynamakta; bireylerin ilgi, ihtiyaç ve amacına ilişkin şemalar yoluyla harekete geçmektedir (Arredondo ve Echavarria, 2007:57). Bilişsel terapi açısından; birisiyle bağının kopacağı korkusu bağımlı bireyi uyumsuzluğa ve korkuya iten olumsuz düşünme sürecini aktive eder ve onları depresif deneyimlere

açık kılar (Mongrain ve Zuroff, 1995'den akt. Orr, 2005:8). Bir başka deyişle kişinin sevgi hedefi, o kişinin duygusal arzularının hedefi haline geldiğinde bağlı olunan obje ya da kişinin geri çekilmesi ya da geri çekilme tehdidi oluşturması durumunda kişi, mantık dışı davranışlarla sonuçlanan derin duygular hisseder (Schaeffer, 2011:35). Son zamanlardaki araştırmalar da bağımlılığın Bilişsel/Etkileşimsel Model (B/E) bağlamı içerisinde kavramsallaştırılabileceğini sunmaktadır. B/E modelinde bağımlılıkla ilişkili ana motivasyonlar potansiyel koruyucular ve bakım verenlerle bağları sürdürme isteği ve terk edilme, reddedilme olasılığını aza indirme çabasını içermektedir. Bu bağlamda da bağımlı bireylerin değer verdikleri kişiler tarafından terk edilmemek ya da onlar tarafından desteklenmeyi garanti altına alma istekleri nedeniyle bağımlılıkla ilişkili bir dizi davranış (örn. yağcılık ve yalvarma), duygusal yanıt (örn. terk edilme korkusu, performans kaygısı) göstemelerinin yanı sıra bilişsel anlamda da ilişkilerinde mantık dışı düşüncelere sahip olmaları araştırma açısından beklenen bir sonuçtur.

5.3. Denence 3: *Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.*

Araştırmanın ikinci denencesinden elde edilen bulgulara göre kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir. Kızların kişilerarası bağımlılık puan ortalamasının erkeklerin kişilerarası bağımlılık puan ortalamasına göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmalar dikkate alındığında bağımlılığa olası katkıda bulunan faktörlerden birinin cinsiyet olduğu görülmektedir. Literatürde kızların erkeklere göre daha fazla bağımlı olduklarına dair dikkate değer bir tartışma vardır. Bu tartışma öznel düşünceler ve ideolojik yorumlarla belirsiz bir hale gelmiş olsa da konu üzerindeki ampirik çalışmalara bakıldığında araştırmacıların bağımlılıkta cinsiyet farklılıklarını bulduğu görülmektedir (Akt. Orr, 2005: 47). Bornstein (1992) kendini değerlendirmeye dayalı ölçekler kullanılarak yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda bağımlılığın cinsiyete göre farklılaştığı, kadınların erkeklere oranla daha bağımlı oldukları yönünde tutarlı sonuçların var olduğunu aktarmaktadır. Pincus ve Wilson (2001) 155'i erkek, 317'si kadın olmak üzere 472 üniversite öğrencisine uyguladıkları 3 Faktörlü Bağımlılık Envanteri (3 Vektor Dependency Inventory, Pincus ve Gurtman, 1995) puanlarına göre bağımlılığın

cinsiyete göre farklılaştığını ortaya çıkarmışlardır. Kadınların 3 Faktörlü Bağımlılık Envanterinin Sevgi bağımlılığı, Sömürücü bağımlılık ve Boyun Eğici Bağımlılık alt ölçek puanları, erkeklerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bilişsel kuramın temsilcilerinden olan Beck ve ark. (1983) sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla geliştirdikleri ölçek ile yaptıkları araştırma sonucunda araştırmanın cinsiyet boyutunda; kadınların erkeklere göre daha sosyotropik özelliklerine sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Kalkan, Tutkun ve Kishali (2002)'nin sporcuların sosyotropi ve otonomi düzeylerinde cinsiyetin etkisini araştırdığı araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, kadın ve erkek sporcuların sosyotropi ve otonomi düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir değişme gösterdiği görülmektedir. Kadın sporcuların sosyotropi düzeyleri erkek sporculardan daha yüksek bulunurken, erkek sporcuların otonomi düzeyleri kadın sporculardan yüksek bulunmuştur. Yine sosyotropi-otonomi puan ortalamalarında cinsiyete dayalı farklılaşma saptayan araştırma Otacıoğlu'na (2008) aittir. Otacıoğlu (2008) yaptığı araştırmada, kadınların erkeklere göre daha sosyotropik kişilik özelliklerine sahip olduklarını belirtmiştir. Kabakçı (2001) konuyla ilgili araştırmasında, sosyotropik özelliklerin cinsiyet farklılığı gösterebileceğinin ve kızların sosyotropik özellikler geliştirmeye daha eğilimli olabileceğini belirtmektedir.

Bağıllık ve bağımlılık tanımları belirgin cinsel çağrışımlarla yüklüdür. Genelde bu kavramlar kadınlar için biçilmiş olup kadınsı çağrışımlarla donanımlıdır. Bağıllık adı altında bağımlı görünmek çoğunlukla kadınsı bir davranış tarzı olarak benimsenir. Çevre kadınlarda bu tür bağımlı davranışları sürekli onaylayıp pekiştirir. Eğitsel yayınlar, yazın ve yayın organları ve medya kadınların bağıllıklarını, özverilerini, sadakatlerini, kendilerinden vazgeçip aile ve çevreleri için uğraşlarını yücelterek bu sıfatları kadın olmanın en kutsal nitelikleri olarak sunarlar (Navaro, 2012: 74). Geleneksel olarak toplumumuzda erkeklere iyi bir gelir sahibi olmak, atılganlık, güç ve hırs gibi özellikler kadınlara ise bu özelliklerin zıttı olarak duygusal yakınlık, bakım sağlama ve ilgi gösterme gibi özellikler atfedilir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılaşma kadının kişilerarası ilişkileri kolaylaştırma ve duyguları anlama gibi ifade edici davranışlarla aile yaşamı ile ilgili rolleri benimsemesine yol açarken; erkeklerin ise atılganlık, bağımsızlık baskın olma gibi

araçsal davranışlarla çalışma yaşamına dönük roller edinmesinde etkili olmuştur (Kalkan, 2012:28). İlişki bağımlılığı bu nedenle daha çok kadınlarla ilişkilendirilmekte ve kadının toplumdaki rolü ile beslenmektedir. Toplumsal cinsiyet bağlamında düşünüldüğünde kadın sabırlı, şefkatli, itaatkar, besleyen, büyüten ve pasif rolde tanımlanmakta; erkekler ise cesur, girişken gibi daha aktif rolleri işaret eden sıfatlarla anılmaktadır (Ançel,2015:76).

Araştırmalar sonucunda cinsiyet açısından kızların erkeklere göre daha bağımlı olduklarına dair bir sonucun elde edilmesi toplumda bağımlılığa yüklenen anlam dolayısıyla erkeklerin var olan bağımlılık durumlarını saklama eğiliminde olabileceği yönünde bir soru işaretini de akla getirmektedir. Çünkü bağımlılığın kadın ve erkek için tanımları oldukça farklı anlamlara gelmektedir. Toplumca, erkek için olumlu ve özenilir olması şart gibi tanımlanan bağımsızlık ve özerklik, kadında genelde olumsuz, itici, kaçınılması gereken bir niteleme olarak algılanmaktadır.

Dolayısıyla literatürdeki araştırmalar bu araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Fakat bununla birlikte literatürde kişilerarası bağımlılık ve cinsiyet arasındaki ilişkinin anlamsız çıktığı araştırmalara da rastlanmaktadır. Kişilerarası Bağımlılığın cinsiyetle olan ilişkisinin evli bireyler ya da üniversite öğrencileri gibi farklı örneklerde çalışıldığı araştırmaların sonucunda kişilerarası bağımlılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Yağmur ve Ulusoy, 2011& Tosyalı, 2010& Weiss 1969& Weiss ve Masling, 1970).

Bağımlılık ve cinsiyet arasındaki ilişkinin anlamsız çıktığı araştırmalar, bağımlılığın cinsiyetten ziyade toplumca erkek ve kadınlara geleneksel olarak atfedilen özelliklerin bir sonucu olan cinsiyet rolleri ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur.

Alonso-Arbiol, Shaver ve Yarnoz (2002)'un yürüttüğü araştırma sonucunda kadınlar erkeklere göre daha fazla duygusal ve araçsal bağımlı olarak bulunmuş fakat cinsiyet farklılıklarına psikolojik erkeksilik ve kadınsılık aracılık etmiştir. Bağımlılığın iki türü üzerindeki bu değişkenlerin etkisi cinsiyetin kendi başına etkisinden daha fazladır ve erkeksilik ve kadınsılık istatistiksel kontrol edildiğinde cinsiyetin etkisi anlamsız olmuştur.

Bağımlılığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını projektif ve objektif ölçekler kullanarak inceleyen araştırmaların benzer sonuçlar vermediği görülmektedir. Bu farklılaşmayı dikkate alan Bornstein ve ark. (1993) hem projektif hem de objektif ölçekleri uygulayarak bağımlılığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Kadınların Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği toplam puanları, erkeklerin toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Kadınların Rorschach Oral Bağımlılık Ölçeği toplam puanları ile erkeklerin Rorschach Oral Bağımlılık Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Projektif bağımlılık ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılaşmaması buna karşın objektif bağımlılık ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasının deneklerin ön yargılı yanıtlarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Kadınların bağımlı duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmede erkeklere oranla daha istekli oldukları belirtilmiştir. Bu araştırmada bağımlılığın cinsiyete göre farklılaşmasında kadın ve erkeklere yüklenen cinsiyet rollerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu noktada yapılan araştırmalar geleneksel cinsiyet rol sosyalleşme pratiklerinde kadınların erkeklere göre daha fazla bağımlı davranışlar sergilediğini; erkeklerde ise bağımlı davranışların destek görmediğini sunmaktadır. Bağımlılık noktasında kızlar ve erkekler arasındaki farklılığa bakıldığında bu farklılığın cinsiyetten çok cinsiyete dayalı rol sosyalleşmesinden ileri geldiği belirten araştırmalar bulunmaktadır. Dolayısıyla yapılacak olan farklı araştırmalarla cinsiyetler arası farklılıkları dikkate alırken cinsiyetin yanı sıra cinsiyet rollerinin de göz önünde bulundurulması önemli olarak görülmektedir.

Bu araştırmada cinsiyete göre 'ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar' arasındaki fark da incelenmiş; buna göre erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar puan ortalamasının kızların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puan ortalamasına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları literatürdeki araştırma sonuçlarıyla desteklenmekle birlikte, araştırma bulgularıyla çelişen araştırma sonuçları da mevcuttur. Çivan (2014) üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile öğrencilerin başkalarını bağışlayabilmeleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarında erkek öğrencilerin toplam puanları kız öğrencilere göre anlamlı

düzyeyde yüksek bulunmuştur. Kalkan'ın (2008) araştırmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan test sonucunda erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puanları kızlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu anlamda araştırma sonucumuz Kalkan (2008)'nın çalışmasıyla tutarlı bulunmuştur.

Coleman ve Ganong (1992), cinsiyet ile cinsiyet rolünün akılcı inançlar üzerindeki etkisini incelemiştir. 9 alt ölçekten oluşan Akılcı Olmayan inançlar testi her iki değişken için anlamlı etkilerin olduğunu göstermiştir. Kadınların onaylanma ve bağımlılık alt ölçeklerindeki puanları erkeklerden daha yüksekken; suçlama eğilimi alt ölçeğinde ise erkeksi cinsiyet rolüne sahip olan bireylerin puanları hem kadınsı hem de androjen cinsiyet rolüne sahip olan bireylerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Mükemmelliyetçilik ile problemden kaçınma alt ölçeğini ise erkeksi ve androjen cinsiyet rolüne sahip olanların diğer cinsiyet rolüne sahip olanlara göre daha az benimsediği bulunmuştur. Elde edilen bulgular ise akılcı olmayan inançların cinsiyetten daha çok cinsiyet rolünce etkilendiğini göstermiştir. Salameh (2011) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan ilişki inançlarıyla özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Akılcı olmayan inançlara sahip olma düzeyi bakımından erkek öğrencilerin puanları yüksek, kızların daha az akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur.

Kılınç (2005) tarafından yapılan araştıma sonucunda kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığı incelenmiştir. Öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtma boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır. Kız öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma bilişsel çarpıtmasına sahip oldukları bulunmuştur.

Kodan (2013) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve akılcı olmayan inançlarını çeşitli açılardan incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre umutsuzluk ve akılcı olmayan inançlara ait puan ortalamaları arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

Literatürde cinsiyet ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı ya da kızların erkeklere oranla bilişsel çarpıtma puanlarının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur. Lise ve üniversite öğrencileri gibi farklı örneklerle yürütülen araştırmalarda cinsiyete göre öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Uğur, 2013 & Turan, 2010 & Çoban ve Karaman, 2013).



BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı kişilerarası bağımlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla 879 üniversite öğrencisinden oluşan örneklemden, Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği kullanılarak elde edilen veriler analiz edilerek, araştırma denenceleri test edilmiştir. Buna göre bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Kişilerarası bağımlılık eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
2. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası bağımlılık eğilimini yordamaktadır.
3. Kızların kişilerarası bağımlılık düzeyleri, erkeklerin kişilerarası bağımlılık düzeylerinden yüksektir.
4. Erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kızların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarından yüksektir.

Varılan bu sonuçlardan yola çıkılarak, psikolojik danışmanlara ve diğer psikolojik yardım meslekleri çalışanlarına ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek nitelikte araştırmacılara şu önerilerde bulunulmuştur:

6.1. Psikolojik Danışmanlara Öneriler

Bu araştırma kişilerarası bağımlılığı olan bireylerin ilişkilerinde doyurulmamış olan yakınlık ihtiyaçlarının karşılanabilmesi adına düşünme sistemlerinin farklılaşabileceğini ve bunun da ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etki edeceği göstermesi açısından önemlidir.

Araştırma sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile kişilerarası bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dolayısıyla kişilerarası bağımlılığı yüksek olan bireylerle çalışırken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarına yönelik

farkındalık kazandırmak amacıyla bilişsel yöntemlerle yapılandırılmış grup rehberliği çalışmaları hazırlanarak uygulanabilir. Kişilerarası bağımlı bireylerin başkalarını güçlü, kendilerini ise güçsüz olarak algıladıkları bilişsel şemalara sahip olmaları, ilişkilerini duygusal ve zihinsel açıdan olumsuz olarak etkilemektedir. Bu noktada psikolojik danışmanlar; yürüttüğü bireysel psikolojik danışmalarda bireylerin kendilerine yönelik olumsuz bakış açısını azaltarak benlik saygısının artmasına katkıda bulunacak bilişsel etkinlikleri içeren çalışmalarıyla kişilerarası bağımlılık düzeyini azaltmaya katkıda bulunabilir.

Yine araştırma bulguları dikkate alındığında kız öğrencilerin kişilerarası bağımlılık düzeyinin; erkeklerin ise ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Kişilerarası bağımlılık düzeyini azaltıcı grup çalışmalarında bu noktanın göz önüne alınması ve cinsiyet rollerine değinen müdahalelerin yapılması ve planlanması önemlidir.

6.2. Araştırmacılara Öneriler

Türkiye’de kişilerarası bağımlılığın çeşitli değişkenlerle ilişkisine yönelik araştırma sayısı oldukça az sayıdadır. Bu noktada yapılacak yeni çalışmalar kişilerarası bağımlılığın farklı boyutunu sunarak, bağımlılık ve ilişkilerdeki bilişsel çarpıtma süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Kişilerarası bağımlılığın iletişim dinamiklerinde ve kişi sağlığında önemli olması nedeniyle kişilerarası bağımlılık; erken dönem uyumsuz şemalar, yalnızlık, bağlanma stilleri, öznel iyi oluş, depresyon ve kişilerarası duyarlılık gibi değişkenlerle birlikte çalışılabilir.

Kişilerarası bağımlılık ile ilgili sorun yaşayan öğrencilere yönelik bireysel veya grupta psikolojik danışma oturumlarını elde edilen bilgiler ışığında hazırlamanın öğrencilerin kişilerarası bağımlılık düzeylerini azaltmayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bu çalışma sonuçlarının, üniversite psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanların kişilerarası bağımlılığa yönelik grupta psikolojik danışma programlarını geliştirilmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile kişilerarası bağımlılık eğilimi arasında ilişki saptanmıştır. Bu

bulguya dayanarak, bu araştırmadaki çalışma grubu daha da genişletilerek, çocuklar ve ergenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile kişilerarası bağımlılık eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenebilir ve elde edilen bulgular doğrultusunda ileriki yaşlara dönük önlemler alınabilir.

Ayrıca bu çalışma ilişkisel tarama türü bir araştırmadır. İleride bu konularla ilgili deneysel çalışmalar yapılması oldukça önemlidir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası bağımlılığın birlikte araştırıldığı çalışmaların çok az olması nedeniyle bu amaçla daha kapsamlı çalışmaların yapılması önemli olarak görülmektedir.

Yapılan araştırmalar geleneksel cinsiyet rol sosyalleşme pratiklerinde kadınların erkeklere göre daha fazla bağımlı davranışlar sergilediğini; erkeklerde ise bağımlı davranışların batı kültüründe destek görmediğini sunmaktadır. Bağımlılık noktasında kızlar ve erkekler arasındaki farklılığa bakıldığında bu farklılığın cinsiyetten çok cinsiyete dayalı rol sosyalleşmesinden ileri geldiği belirten araştırmalar bulunmaktadır. Dolayısıyla yapılacak olan farklı araştırmalarla cinsiyetler arası farklılıkları dikkate alırken cinsiyetin yanı sıra cinsiyet rollerinin de göz önünde bulundurulduğu, farklı kültürlerle çalışmalar yürütülebilir.

Bozulmuş düşüncelere sahip bireylerin başkalarına daha fazla bağımlı olması söz konusu olabileceği gibi tam tersi yönde de nedensellik ilişkisi kurulabilir. Yani kişilerarası bağımlılığın göreli sabit özellikler olup bilişsel çarpıtmaları etkileyebileceği de düşünebilir. Araştırmanın doğası bu nedenselliği test etmeye izin vermese de bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda çok değişkenli araştırma modelleri oluşturularak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası bağımlılık arasındaki ilişkinin sebep ve sonuçlarına yönelik daha ayrıntılı ve net bulgulara ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Abi-Habib, R. & Luyten, P. (2013). "The role of dependency and self criticism in the relationship between anger and depression", *Personality and Individual Differences* 55, 921-925.
- Akın, A. (2010). "Öz-duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 1-9.
- Akın, A., Uysal, R. & Çitemel, N. (2013). "Çocukluk Deneyimleri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1541-1550.
- Alonso-Arbiol, I., & Shaver, P. R. & Yáñez, S. (2002), "Insecure Attachment, Gender Roles, and Interpersonal Dependency in the Basque Country", *Personal Relationships*, 9, 479-490. doi: 10.1111/1475-6811.00030.
- Ançel, G. (2015). *Kişilerarası İlişkilerde Bağımlılık*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Arredondo-Londoño, H.N. & Echavarría-Zapata, J.A. (2007). "Distorsiones Cognitivas en Personas con Dependencia Emocional", *Informes Psicológicos*, 9, 55-69.
- Aslan, S. & Güven, M. (2015). *Benlik Gelişimi Sürecinde Ayrışma ve Bireyleşme*. (1. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Assumptor, M. (2010). "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT): A critical review", *The Journal of Language, Technology & Entrepreneurship in Africa*, 2(1).
- Atkinson, L. R. (1999). *Psikolojiye Giriş*. Y. Alogan (Çev.) İstanbul: Arkadaş Yayıncılık.
- Ayas, T., Çakır, Ö. & Horzum, M.B. (2013). *İnternet Bağımlılığı Sorun ve Çözümler*. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bagby, R.M. & Rector, A. N. (1998). "Self-criticism, dependency and the five factor model of personality in depression Assessing construct overlap", *Personal Individual Differences*, 24(6), 895-897.
- Bahadır, G. & Şahin, D. (2013). Psikoterapi R. Tükel & S.Çakır (Ed.), *Psikiyatri İstanbul Tıp Fakültesi 185. Yıl Ders Kitapları Serisi* (s.161-168). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Bakırcıoğlu, R. (2007). *Çocuk Ruh Sağlığı ve Uyum Bozuklukları* (2. Baskı). Ankara: Anı yayıncılık.
- Bartel, P. (1995). *Interpersonal Dependency and Insecure Attachment in Spouse-abusive Men*. Simon Fraser University, Department of Psychology, ProQuest Dissertations and Theses, Ottawa, Canada.
- Bartholomew, K. & 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.
- Baydoğan, M., & Dağ, İ. (2008). "Hemodiyaliz Hastalarındaki Depresiflik Düzeyinin Yordanmasında Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Sosyotropi-Otonomi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 19-28.

- Beck, A.T., Freeman, A.& Davis, D.D.(2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Tedavisi*. Ö. Yalçın& E.N. Akçay (Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T., Brown, G.K.& Bieling , P.J. (2000). “The Sociotropy–Autonomy Scale: Structure and Implications”, *Cognitive Therapy and Research* 24(6), 763-780.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (N. Hisli Şahin Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Birtchnell, J. (1988). “Defining Dependence”. *British Journal of Medical Psychology*, 61(2), 111-123.
- Blatt, S.J. (1974). “Levels of Object Representation in Anaclitic and Introjective depression”, *Psychoanalytic Study of The Child*, 29, 107-157.
- Blatt, S.J.& Zuroff, D.C. (1992). “Interpersonal Relatedness and Self Definition: Two prototypes for Depression”, *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Bornstein, R.F., Riggs, J.M., Hill, E.L& Calabrese, C. (1996). “Activity, Passivity, Self Denigration and Self Promotion: Toward an Interactionist Model of Interpersonal Dependency”, *Journal of Personality*, 64(3), 637-673.
- Bornstein R.F. (1992). “The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives”, *Psychological Bulletin*, 112, 3–23.
- Bornstein, R.F. & Kennedy, T.D. (1994). “Interpersonal Dependency and Academic Performance”. *Journal of Personality Disorders*, 8(3), 240-248. doi:http://dx.doi.org/10.1521/pedi.1994.8.3.240
- Bornstein, R.F. (1995). “Interpersonal Dependency and Physical Illness: The Mediating Roles of Stress and Social Support”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(3), 225-243. doi: 10.1521/jscp.1995.14.3.225.
- Bornstein, R. (2011). “An interactionist Perspective on Interpersonal Dependency”, *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 124-128.
- Bornstein, R.F. (1992). “The Dependent Personality: Developmental, Social and Clinical Perspectives”, *Psychol Bull*, 112(1),3-23.
- Bornstein, R. F. (1995). “Active dependency”, *J Nerv Ment Dis* 183, 64-77.
- Bornstein, R.F. (1996). “Beyond Orality: Toward an Object Relations/Interactionist Reconceptualization of the Etiology and Dynamics of Dependency”, *Psychoanalytic Psychology*, 13(2), 177-203.
- Bornstein, R. F. (1998). "Depathologizing dependency", *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186,67-73.
- Bornstein, R. F. (1992). "The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectiveness ", *Psychological Bulletin*, 112, 3-23.
- Bornstein, R.F. (2006). "The Complex Relationship Between Dependency and Domestic Violence: Converging Psychological Factors and Social Forces", *American Psychologist*, 61, 595–606.

- Bornstein, R.F. (2006). "Self- Schema Priming and Desire For Test Performance Feedback: Further Evaluation of a Cognitive/ Interactionist Model of Interpersonal Dependency ", *Self and Identity*, 5, 110-126.
- Bornstein, R. F., Bowers, K. S., & Bonner, S. (1996). "Relationships of objective and projective dependency scores to sex role orientation in college student participants", *Journal of Personality Assessment*, 66, 555-568.
- Bornstein, R.F.& O'Neill, R.M. (2000). "Dependency and Suicidality in Psychiatric inpatients ", *Journal of Clinical Psychology*. 56(4), 463-473.
- Bornstein, R.F.& O'Neill, R.M. (2001). "The Dependent Patient in a Psychiatric Inpatient Setting: Relationship of Interpersonal Dependency to Consultation and Medication Frequencies ", *Journal of Clinical Psychology*, 57(3), 289-298.
- Bornstein, R.F.(2012). "From Dysfunction to Adaptation: An Interactionist Model Of Dependency ", *The Annual Review of Clinical Psychology* , 8:291:316.
- Bornstein, R.F.(2012). "Illuminating a Neglected Clinical Issue: Societal Cost of Interpersonal Dependency and Dependent Personality Disorder", *Journal of Clinical Psychology*, 68(7),766-781.
- Bozkurt, N. (2003). "Depresyonda Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar: Beck'in Bilişsel Kuramı", *Ege Eğitim Dergisi*, (3)2, 59-64.
- Bowlby, J. (1978). *Attachment and Loss: Attachment*. Canada: Penguin Books.
- Bridges , K. R.& Richard J. H. (2010). "Role of Irrational Beliefs in Depression and Anxiety: A Review", 2(8), 862-877, *HEALTH*, doi:10.4236/health.2010.28130.
- Cash, T.F. (1984). "The Irrational Beliefs Test: Its Relationship with Cognitive-Behavioral Traits and Depression", *Journal of Clinical Psychology*, 40 (6), 1399-1405.
- Castelló, B.J.(2000). Análisis del concepto dependencia emocional. I Congreso Virtual de Psiquiatria. http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm adresinden 13.01.2014 elde edilmiştir.
- Castelló, B.J.(2012). *La Superación De La Dependencia Emocional. Cómo Impedir Que El Amor Se Convierta en un Suplicio*. España: Ediciones Corona Borealis.
- Charles, G. M.(2002). *Psikoloji Anlamak. (Psikolojiye Giriş)*. (3. Baskı) H. B. Ayvaşık& M. Sayıl. (Çev.) Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Clark, D.A.& Oates, T. (1995). "Daily hassles, major and minor life events, and their interaction with sociotropy and autonomy", *Behavior Research and Therapy*, 33 (7); 819-823.
- Cogswell, A., Alloy L. B., & Spasojevic, J. (2006). "Neediness and Interpersonal Life Stress: Does Congruency Predict Depression", *Cogn. Ther. Res* 30, 427-443 DOI 10.1007/s10608-006-9052-7.

- Coleman, M.& Ganong, L. (1992). "Gender Differences in Expectations of Self and Future Partner", *J. Family Issues*, 13(1), 55-61.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çetin, A. (2008). *Yaşlılarda Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri İle Depresyon*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi.
- Çivan, İ. (2014). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 349118).
- Çoban, A. E. & Karaman, N. G. (2013). "Interpersonal Cognitive Distortions, The Level of Anxiety and Hopelessness of University Students", *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2 (2), 78-88.
- Davies, M.F. (2008). "Irrational Beliefs and Unconditional Self-Acceptance. III. The Relative Importance of Different Types of Irrational Belief", *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), DOI: 10.1007/s10942-007-0061-6.
- Demir- Akman, P. (2003). *Denetim Odakları Farklı Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 132832).
- Deutsch, M.& Krauss,R.M.(1972). "Psikoseksüel Gelişim Evreleri". (Les Theories en Psychologie Sociale) , Çev.Doç. Dr. Bekir Onur, *Ankara Üniversitesi Dergisi* Veritabanı (çevirim içi) dergiler.ankara.edu.tr/dergiler//40/520/6530, 20 Nisan 2015.
- Didişen,N.A, Gerçeker, G.Ö, Bolışık, Z.B., Başbakkal, Z.D.& Gürkan, A. (2015). "Pediatri hemşirelerinin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi" *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi*; 5(1):14-21 doi:10.5222/buchd.2015.014
- Dinç, M. (2012). "Aaron Temkin BECK: After Cricritical Thinking to A Creative Psychotherapy Theory", *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 1 (2), 70-76.
- Doğan, H. (2010). *Evli bireylerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri İle Evliliklerinde Çatışma Yaşama Durumları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 294454).

- Dönmez, A. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. (1.Baskı). A. Dönmez (Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayınları.
- Ebert, H. M., Loosen T. P., Nurcombe, B.& Leckman, J. (2013). *Güncel Psikiyatri Tanı ve Tedavi*. S. Candansayar (Çev. Editörü). Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri.
- Ergün, H. (2008). *14-18 Yaş Arası Ergenler ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Bağlanma ve Bağımlılık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 250140).
- Eroğlu, F.(2000). *Davranış Bilimleri*. (5.Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız. Gelişim ve Öğrenme*. Samsun: Eser Ofset Matbaacılık.
- Fiori, K., Consedine N.& Magai, C.(2008). " The Adaptive and Maladaptive Faces of Dependency in Later Life: Links to Physical and Psychological Health Outcomes ", *Aging & Mental Health*, 12(6), 700–712.
- Franché, R.L & Dobson, K. (1992). "Self-criticism and Interpersonal Dependency as Vulnerability Factors to Depression ", *Cognitive Therapy and Research*, 16(4), 419-435.
- Friedman, E.S., Thase, M.E.& Wright J. H.(2008). *Psychiatry. Cognitive and Behavioral Therapies*, (3. Edition). John Wiley & Sons, Ltd.
- Froggatt, W. (2005). A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy. <http://www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-REBT.pdf> adresinden 24.01.2014 tarihinde elde edilmiştir.
- Gardner, D.K., & Helmes, E. (2006). "Interpersonal Dependency in Older Adults and the Risks of Developing Mood and Mobility Problems when Receiving Care at Home", *Aging & Mental Health*, 10(1), 63-68.
- Geçtan, E. (2004). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*.(17. Baskı). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2003). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gönen, G. (2014). *Algılanan Anne Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ve Kişilik Yapıları ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 368275).
- Gül- Şahin, S. (2011). *Rorschach Oral Bağımlılık Ölçeği Güvenirlilik Çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi. İstanbul. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 287804).
- Haaga, D. A., & Davison, G. C. (1993). "An appraisal Rational-Emotive Therapy" , *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 215-220.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel Davranışsal Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psiko-Dramanın Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel*

- Çarpıtmaların ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 117647).
- Hamamcı, Z.,& Duy, B. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. VIII. Ulusal PDR Kongresi, Temmuz, 2003, İnönü Üniversitesi, Malatya, s.108-109.
- Hamamcı, Z.,& Duy, B. (2007). "Sosyal Beceriler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Yalnızlıkla İlişkisi", *Eurasia Journal of Educational Research*, 26, 121:130.
- Hamamcı, Z.& Büyüköztürk, Ş.(2003). "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25): 107-111.
- Hançerlioğlu, O. (2003). *Ruh Bilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Hirschfeld, R, Klerman, G. Gough, H. ; Barrett, J., Korchin, S.& Chodoff, P. (1977). "A Measure of Interpersonal Dependency", *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610-618.
- Hoglund, C.L.& Collison, B.B. (1989). "Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students", *Journal of College Student Development*, 30, 53-57.
- Holmbeck, N. G. & Leake, C.(1999). "Seperation-Individuation and Psychological Adjustment in Late Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5).
- Horney, K. (2006). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*. (5. Basım). S., Budak (Çev.). İstanbul: Öteki/Psikoloji.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta İlişkiler Ana Baba, Kardeş ve Arkadaşlar*. (1. Baskı). Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Hoyos, M.& Arredondo, N. (2006). "Construcción y Validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana", *Acta Colombiana de Psicología* 9(2),127-140.
- Hubrich, S., Rosen, A. & Kiss, A. (2013). "Manifestations of Interpersonal Dependency and Depressive Subtypes in Outpatient Psychotherapy Patients", *Personality and Mental Health*, 7(3), 223-232, DOI: 10.1002/pmh.1222.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 219962).
- İmamoğlu, E.S.& Aydın, B. (2008). "Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeğinin Geliştirilmesi", *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi* 29(1), 38-64.
- Jaramillo, J. C.& Hoyos, L.M. (2009). "Esquemas Desadaptativas Tempranos en Estudiantes Universitarios con Dependencia Emocional", *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 77-83.

- Jones, R. G. (1969). *A Factored Measure of Ellis' Irrational Belief System, with Personality and Maladjustment Correlates*. Doctor of Philosophy. Graduate Faculty of Texas Technological College.
- Kabakçı, E. (2001). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik kişilik özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 273- 282.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve İnsanlar*, (7.baskı) İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kalkan, M., Hamamcı,Z. & Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma.(1.Baskı). M. Kalkan, Z. Hamamcı (Editör). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalkan, M., E. Tutkun & Kışalı, N. F. (2002). "Sporcuların Sosyotropi ve Otonomi Düzeylerinde Cinsiyetin Rolü", *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 5-7.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 219942).
- Karahan, F. (2009). "Bir İletişim ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sosyotropi Düzeylerine Etkisi", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 769-797.
- Karasar, N.(2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, N., Aştı, T., Acaroğlu, R., Kaya, H. & Şendir, M. (2006). "Hemşire Öğrencilerinin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi", *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(3).
- Khorasani F.& Babaei, M.(2014). "Evaluating the Relationship Between Irrational Beliefs and Psychological Security and Quality of Life Among Students", *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*.
- Kılıçcı, Y. (2006). *Okulda Ruh Sağlığı*. (5. Baskı).Ankara: Anı yayıncılık
- Kılınç, H.& Sevim, S. (2005). "Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38(2), 69-88.
- Kodan, S. (2013). "Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2).
- Köroğlu, E. (2004). *Psikonozoloji. Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler. Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. (2. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu E., Güleç, C.& Şenol, S. (1998). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E.(2013). *Psikiyatri Başvuru El kitabı*. (2. Baskı). HYB yayıncılık.
- Leahy, L.R.(2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, H. Hacak, M.F., Özpilavcı (Çev.),İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. T. & De la Ossa, D. (2012). "Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia", *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- Lynch, T.R., Robins, C.J. & Morse, J.Q. (2001). "Couple Functioning in Depression: The Roles of Sociotropy and Autonomy", *J Clin Psychol.*, 57(1), 93-103.
- Mahon, E. N. (1982). "The Relationship of Self- Disclosure, Interpersonal Dependency and Life Changes to Loneliness in Young Adults", *Nursing Research*, 31(6).
- Mahler, M.S., Pine F. & Bergman, A. (1975). *İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*. A.N., Babaoğlu (Çev.Ed.), İstanbul: Metis Yayınları.
- Maslow, A. (2011). *İnsan Olma Psikolojisi*. O. Gündüz (Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Masterson, J.F. (2008). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları. Klinik Bir Bütünleştirme*. T.Özakkaş & A.Çorak. (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Matsumoto, D. & Juang, L. (2008). *Culture and Psychology*. (4th edition). USA: Thomson Wadsworth.
- Mclennan, J.P. (1987). "Irrational Beliefs in Relation to Self Esteem and Depression", *Journal of Clinical Psychology*, 1(43), 89-91.
- Mogoşe, C.S. & Simona D.D. (2013). "How Do We Measure Rational and Irrational Beliefs? The Development of Rational and Irrational Beliefs Scale (RAIBS)- A New Theory-Driven Measure". *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(2), 529-546.
- Morgan T.A. & Clark L.A. (2010). "Passive- Submissive and Active-Emotional Trait Dependency-Evidence for a Two Factor Model" *Journal of Personality*, 74, 1527-1556.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Myers, B., Dilks, L.S. & Marceaux, J. (2007). "An Exploration of Shyness and its Relationship to Partner Dependency in Romantic Relationships", *North American Journal of Psychology*, 9(2), 293-302.
- Navaro, L. (2012). *Tapınağın Öbür Yüzü. Bağlılık ve Bağımlılık Üzerine*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Orr, S.E. (2005). *Emotional Awareness and Interpersonal Dependency*. (Hon.). (The Degree of Master of Arts). University of Windsor Faculty of Graduate Studies / Department of Psychology, Canada.
- Otacıoğlu, G.S. (2008). "Müzik Öğretmenlerinin Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleriyle Depresyon Düzeyleri Üzerine İlişkisel Bir Araştırma", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1).
- Overholser, J.C. (1996). "The dependent personality disorder and interpersonal problems", *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 8-16.

- Overholser, C. J. (1992). "Interpersonal Dependency and Social Loss", *Person. Individ. Diff.*, 13(1), 17-23.
- Overholser, C. J.& Freiheit, R. S. (1994). "Assessment of Interpersonal Dependency Using the Millon Clinical Multiaxial Inventory-II (MCMI-II) and the Depressive Experiences Questionnaire", *Person. Individual Differences*, 17(1), 71-78.
- Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no:205198).
- Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve Bozuklukları I*. (11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.
- Öztürk, O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Kitapevi.
- Padesky, C. (1994). "Schema Change Processes in Cognitive Therapy". *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1(5), 267-278.
- Pascale Chapaux-Morelli Pascal Couderc (2011) *İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon. Narsist Bir Partnerle Yüzleşmek* (1.Baskı). Işık Ergüden (Çev.), İstanbul: İletişim Yayınları.
- Pincus, A.L. & Gurtman, M.B. (1995). "The Three Faces of Interpersonal Dependency: Structural Analyses of Self-Report Dependency Measures", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).
- Pincus, A.L.& Wilson, K.R. (2001). Interpersonal variability in dependent personality. *Journal of Personality*, 69 (2),224-251.
- Rathus, J.H. & O' Leary, K.D. (1997). "Spouse Specific Dependency Scale: Scale Development". *Journal of Family Violence*, 12(2), 159-168.
- Salameh, E.M. (2011). "Irrational Beliefs Among Jordanian College Students and Relationships with Self- Confidence". *Asian Social Science*, 7(5): 137-144.
- Sanchez-Placek, Z.J.(2010). *Deteccion de la Dependencia Emocional En Una Muestra General*. http://www.unizar.es/abarrasa/tea/200910_25906/sanchez-placek2010.pdf adresinden 24.01.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Schaeffer, B.(2011). *Sevgi mi? Bağımlılık mı?* (2. Baskı). G. Akyüz (Çev.) İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Schulte, F. (2003). *Adaptive and Maladaptive Aspects of Dependency*. York University Masters of Arts/ Graduate Programme in Psychology, Toronto, Ontario.
- Serttaş, Ö. (2015). *Okul Yöneticilerinin Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 414426).

- Shahar, G. (2008). "What Measure of Interpersonal Dependency Predicts Changes in Social Support? ", *Journal of Personality Assessment* 90(1) 61-65.
- Shahar, G., & Priel, B. (2003). "Active Vulnerability, Adolescent Distress and The Mediating/suppressing Role of Life Events", *Personality and Individual Differences*, 35, 199-218.
- Sharf, R.S. (2008). *Theories Of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. USA: Brooks/Cole.
- Solmuş, T. (2009). *Bebeğim Senden, Ama Senden Değil. Aşk ve Bağlanma Üzerine*. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Spencer, S. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: It's Effectiveness with Children*. Guidance and Counseling / Master of Science Degree. The Graduate School University of Wisconsin.
- Spörrle, M., Strobel, M. & Tumaşjan, A. (2010). "On the Incremental Validity of Irrational Beliefs to Predict Subjective Well-Being While Controlling For Personality Factors", *Psicothema*, 22(4), 543-548.
- Stackert R.A. & Bursik, K. (2003). "Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. " *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Stanojevic, S.T. (2004). "Adult Attachment and Prediction of Close Relationships " *Facta Universitatis*, 3(1), 67-81.
- Sternberg, J.R. (1998). *Aşk Bir Öyküdür* (1. Basım). F. Ersöz (Çev.) Kitap Yayınevi.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma", *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Taşkın, E.O., Yüksel, E., & Özmen, E. (2009). "Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinde Ayrılma Bireyleşme Özellikleri ve Depresyon İlişkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 10(3), 174-180.
- Temiz, E. (2004). *Sınır Kişilik Bozukluğunda Ayrılma/Bireyleşme Deneyimleri, Yakın İlişkilerde Yaşanan Kaygı ve Kaçınma Boyutları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü/Psikoloji Ana Bilim Dalı. İstanbul. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 146849).
- Tokmak, İ., Turgut, H. & Öktem, Ş. (2013). "Turizm ve Otelcilik Öğrencilerinin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin İletişim Becerilerine Etkisi", *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 83-95.
- Tosyalı, M. (2010). *Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk(Sosyotropik ve Otonomik) Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 298892).

- Turan, F.A. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü*. Anadolu Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 258114).
- Türkçapar, H.M (2014). *Ruhsal Hastalıklar*. (4. Baskı). Prof.Dr. N. Yüksel (Editör). Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi.
- Türkçapar, H.M. (2012). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. (6. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, H.M.& Koroğlu, E. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Türküm, S. (1999). "Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-16.
- Uğur, E. (2013). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Saldırganlık Tepkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Gaziantep. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no: 345539).
- Uji, M., Yukihiro,T., Keiichiro, A.,& Toshinori, K. (2013). "Interpersonal Dependency Inventory: Its Construct Validity and Prediction of Dysphoric Mood and Life Functioning via Negative Life Events". 4(12) 930-936. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.412134>
- Ulusoy, Y.,& Durmuş, E. (2011). "Kişilerarası Bağımlılık Eğiliminin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12(2), 01-21.
- Ulusoy, Y.,& Durmuş, E. (2012). "The Prototype of Interpersonal Dependency in Turkish Culture", *International Journal of Psychology and Counselling*. 5(6).
- Valor-Segura,I., Expósito, F.,& Moya, M. (2009). "Desarrollo y Validación de la Versión Española de la *Spouse-Specific Dependency Scale (SSDS)* ", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 479-500.
- Vliegen, N., & Luyten, P. (2008). "The Role of Dependency and Self Criticism in the Relationship Between Postpartum Depression and Anger ", *Personality and Individual Differences*, 45(1), 34-40.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılci Duygusal Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Akılci Olmayan İnançları ve Problem Çözme Beceri Algıları Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep. YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no:239424).
- Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılci Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara, YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanından Elde Edildi (Tez no:87591).

- Zazzaro, J.A. (1996). *The Influences of Parental Divorce. Paternal Rejection, and Paternal Closeness on Daughter's Dependency and Romantic Insecurity*. (Published Doctor of Psychology Dissertation), University of Northern Colorado.
- Ziegler, D. J. (2003). "The Concept of Psychological Health in Rational Emotive Behavior Therapy", *Journal of Rational-Emotive and Behavior Therapy*, 21, 21-36.
- Zuroff, D.C.& Mongrain, M. (1987). "Dependency and Self Criticism. Vulnerability Factors for Depressive Affective States", *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 14(22).
- Zuroff, D.C.& Kobala- Sibley, D.C& Leybman, J.M.& Hope,N. (2012). "The Developmental Origins of Dependency- Related Vulnerabilities to Depression: Recalled Peer Attachments and Current Levels of Neediness and Connectedness", *Canadian Journal of Behavioural Science*. 44 (4), 264-271.
- Whisman, M.A (2010). *Depresyonun Uyarlamalı Bilişsel Terapisi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Wilson, C., Bushnell, J., Richwood.,D.J., Caputi, P. ve Thomas, S.J. (2011). "The Role of Problem Orientation and Cognitive Distortions in Depression And Anxiety Interventions For Young Adults", *Advances In Mental Health*, 10(1): 52-61.

EKLER



EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalında yapmakta olduğum yüksek lisans tez çalışmasına yöneliktir. Vereceğiniz cevaplar kişilerarası ilişkiler ile ilgili çalışmamın sonucuna ışık tutacağından dolayı formlarda yer alan soruları içtenlikle cevaplamanız önem taşımaktadır. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup ad ve soyad gibi kimliğinize ilişkin bilgiler vermeniz gerekmemektedir.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Gülzade AVCI
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek ()

2. **Yaşınız:**

3. **Fakülteniz/ Yüksekokul :**

3. **Bölümünüz:**

4. **Sınıfınız:**

5. **Annenizin eğitim düzeyi:**

Okuryazar değil() Okuryazar() İlkokul() Ortaokul() Lise() Üniversite ()

6. **Babanızın eğitim düzeyi**

Okuryazar değil() Okuryazar() İlkokul() Ortaokul() Lise() Üniversite ()

7. **Yaşamınızın büyük bölümünün geçtiği yer:**

Köy-Kasaba () Küçük şehir () Büyükşehir ()

8. **Şu an devam etmekte olan romantik bir ilişkiniz var mı?**

Evet () Hayır ()

9. **Romantik bir ilişkiniz varsa ne kadar süredir devam etmektedir?**

6 aydan az ()

6 ay-1 yıl ()

1 yıldan fazla ()

EK-2. KİŞİLER ARASI BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (KBÖ)

Aşağıda 44 tane ifade yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve sizin tutum ve davranışlarınıza uygun olup olmadığına karar verin. Sizden istenen her bir ifadenin karşısına *Tamamen uygun*, *Oldukça uygun*, *Biraz uygun*, *Hiç uygun değil* şeklindeki derecelendirmeleri dikkate alıp (X) kullanarak yanıtınızı vermenizdir. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından, sorulara verilecek cevaplar kimsenin kimliğini ortaya koymayacak biçimde kullanılacak ve kesinlikle kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır. *Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.*

	Tamamen Uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Hiç uygun değil
1.Kendimle baş başa kalmayı tercih ederim.				
2.Yaptığım işin takdir edileceğini bildiğim zaman, elimden gelenin en iyisini yaparım				
3.Hasta olduğum zaman, üstüme titrenilmesine tahammül edemem.				
4.Lider olmaktansa geri plandaki kişi olmayı tercih ederim.				
5.İnanıyorum ki; insanlar istedikleri takdirde benim için daha fazlasını yapabilirler.				
6.Çocukken ailemi memnun etmek benim için çok önemliydi.				
7.Kendimi iyi hissetmek için başkalarına ihtiyaç duymam.				
8.Önemsediğim biri tarafından beğenilmemek bana acı verir.				
9.Hayatta karşılaştığım kişisel problemlerimin çoğuyla başa çıkmada kendime güvenirim.				
10.Yalnızca kendimi memnun etmek isterim.				
11.Yakın bir arkadaşımı kaybetme düşüncesi beni korkutur.				
12.Başkalarının fikirlerini çabuk kabul ederim.				
13.Başkasının yardımı olmadan kendi başımın çaresine bakabilirim.				
14.Özel bir arkadaşım olmazsa, kendimi yolumu kaybetmiş biri gibi hissederim.				

15.Yaptığım hatayı başkası fark ederse çok üzülürüm.				
16.İnsanların bana sempatik görünmeye çalışmalarından nefret ederim.				
17.Başkalarından beklediğimi elde edemediğim zaman hemen moralim bozular.				
18.Bir tartışmada kolay pes ederim.				
19.İnsanlardan çok fazla bir şey beklemem.				
20.Hayatımda benim için özel olan biri olmalı.				
21.Bir partiye (sosyal eğlence ortamı) gittiğim zaman, diğer insanlar tarafından beğenilirim.				
22.Kontrolün başka birinin elinde olduğunu bildiğim zaman kendimi daha iyi hissederim.				
23.Hasta olduğum zaman, arkadaşlarımın beni yalnız bırakmalarını tercih ederim.				
24.Beni, insanların iyi bir iş yaptığımı söylemelerinden daha mutlu edecek başka bir şey yoktur.				
25.Benim için önemli olan bir şeyi başarmak adına, başkalarının duygularını göz ardı etmeye hazırım.				
26.Beni diğer insanlardan üstün tutan birine ihtiyaç duyarım.				
27.Sosyal ortamlarda çok çekingen davranırım.				
28.Hiç kimseye ihtiyacım yok.				
29.Kendi kendime aldığım kararların çoğunda sorun yaşadım.				
30.Sevdiğim bir kişi beklediğim süre içinde gelmezse, aklıma en kötü olasılıklar gelir.				
31. İşler ters gitse bile, arkadaşlarımdan yardım almadan var olan durumla baş edebilirim.				
32.Başkalarından beklentilerim çoktur.				
33.Tek başıma kendime kıyafet satın alamam.				
34.Yalnız kalmayı tercih ederim.				
35.İnsanlardan umduğumu bulamıyorum.				

36.Bütün insanlar bana karşı gelse bile, yanımda sevdiğim kişi olduğu sürece yoluma devam edebilirim.				
37.İnsanlar tarafından hayal kırıklığına uğratılma riskini göze alamadığım için onlardan uzak dururum.				
38.Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri, benim duygularımı etkilemez.				
39.İnsanların çoğunun beni nasıl kolayca incittiklerinin farkında olmadıklarımı düşünüyorum.				
40.Kendi kararlarıma çok güvenirim.				
41.Desteğine ve sevgisine çok ihtiyaç duyduğum insanları kaybetmekten her zaman çok korkarım.				
42. İyi bir liderde olması gereken özellikler bende yok.				
43.Sevdiğim biri tarafından terk edilirse, kendimi çaresiz hissederim.				
44.Başkalarının ne söylediği beni rahatsız etmez.				

EK-3. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz.

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.					
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.					
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.					
7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü					

anlayabilmelidir.					
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.					
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.					
11. Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım.					
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim.					
15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
17. İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim.					
18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm					

beklentilerini karşılamalıdır.					
19. İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.					



ÖZGEÇMİŞ

Gülzade AVCI 20.01.1989 tarihinde Samsun'da doğdu. 2007 yılında Samsun Tülay Başaran Anadolu Lisesini bitirdikten sonra Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümünü kazandı. 2010-2011 eğitim-öğretim yılları arasında Campus Europae Öğretmen Eğitimi (Teacher Training) programı çerçevesinde İspanya'da, Alcalá Üniversitesi'nde (Universidad de Alcalá) 10 ay eğitim aldı. 2012 yılında Gazi Üniversitesinden mezun oldu ve aynı yıl Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek lisansa başladı. Mezuniyetinden bu yana devlet okulunda Rehber Öğretmen olarak görev yapan araştırmacı, iyi derecede İngilizce ve İspanyolca; başlangıç düzeyinde ise Fransızca bilmektedir.

İletişim Bilgileri

E-Posta Adresi : rosezade@hotmail.com

Cep Tel : 0 545 238 43 38