

T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞININ
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Gamze MUKBA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VAN

Eylül, 2013

T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞININ
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Gamze MUKBA

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VAN

Eylül, 2013

T.C. YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
VAN

Gamze MUKBA tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinde İlişki Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” konulu bu çalışma, jürimiz tarafından Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Mustafa TATAR

Üye : Doç. Dr. Hasan Basri MEMDUHOĞLU

Üye: Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN

Tez Savunma Sınavı Tarihi: 13/09/2013

Yukarıdaki bilgilerin doğruluğunu onaylarım.

.../.../.....

Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

13.09.2013

Gamze MUKBA

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

TEZLİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gamze MUKBA

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ REHBERLİK
VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

2013

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı düzeyleri ile sahip oldukları bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne uyarlama çalışması da yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Van Yüzüncü yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan 1409 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin bazı demografik değişkenlerine ulaşılabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, ölçüt geçerliliğinin yapılabilmesi amacıyla Genel Sağlık Anketi-12 ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre Türkçe 'ye uyarlanan Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0.65 düzeyinde güvenilir olduğu ve ölçüt geçerliliği kapsamında belirlenen ölçeklerle arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusundaki sonuçlara bakıldığında, aile içi fiziksel ya da ruhsal bozukluk olduğunda öğrencilerin ilişki bağımlılığı puanlarının olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve aile içi şiddet davranışları algılanan öğrencilerin de olmayanlara göre daha yüksek ilişki bağımlılığı puanları aldıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İlişki bağımlılığı, ilişki bağımlılığı ölçeği, benlik saygısı

ABSTRACT**EXAMINING OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CODEPENDENCY OF
THE COLLEGE STUDENTS AND SOME VARIABLES****MASTER THESIS****Gamze MUKBA****DEPARTMENT OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
EDUCATION INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES
UNIVERSITY OF YÜZÜNCÜ YIL****2013**

The purpose of this research is to determine the relationship between the codependency level of the college students and the variables that they keep. So as to achieve this goal, research has been prepared in compliance with the survey- type model. In accordance with the concept of this study, Spann-Fischer Codependency Scale was adapted to Turkish culture. The sample of this research composes of 1409 college students studying at the faculty of education in University of Yüzüncü Yıl. In the research, individual information form developed by the researcher in order to collect the data about variables of the students, Spann-Fischer Codependency Scale and in order to search the validity criteria of the study “General Health Questionnaire-12” and “Rosenberg Self Esteem Scale” have been used. As a result of the analysis carried out through the Turkish form of Spann-Fischer Codependency scale include adequate internal consistency, .65 and significant relationship was found between codependency scores and the other scales that accordance with the validity criteria of the study. Including the results of the research’s main purposes, students who reported physical or mental problems among family members, received more codependency scores than those who didn’t report. Similarly, students who reported domestic violence received more codependency scores than those who didn’t.

Key Words: Codependency, codependency scale, self-esteem.

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın hazırlanmasında sadece bilgi ve deneyimleriyle değil hoşgörüsü, düşünceleri ve yönlendirmeleriyle de desteğini gördüğüm yaşamım boyunca örnek almaya çalışacağım kıymetli hocam, tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ölçek ve anket uygulamalarım süresince bana yardımcı olan Yüzüncü Yıl Üniversitesi akademik ve idari personele, değerli üniversite hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Tezimin her aşamasında bütün sorularımı özveriyle yanıtlamış ve dostluğunu her zaman göstermiş olan değerli asistan arkadaşım Zeynep KILIÇ'a teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her anında demokratik tutumlarıyla beni destekleyen aileme ve her zaman manevi olarak yanımda olduğunu gösteren, zor zamanlarımda çözüm yolları gösteren, tezim için her türlü ortamı titizlikle sağlayan değerli eşim Murat MUKBA'ya gönül dolusu teşekkürlerimi ve sonsuz sevgilerimi sunarım.

Gamze MUKBA

İÇİNDEKİLER

ÖZET	III
ABSTRACT	IV
ÖNSÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLO LİSTESİ	XI
ŞEKİL LİSTESİ	XII
KISALTMA VE İMGELER	XIII
EK LİSTESİ	XIV
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
Problem.....	5
Araştırmanın Amacı.....	6
Araştırmanın Önemi.....	6
Tanımlar.....	8
BÖLÜM II	9
KURAMSAL ÇERÇEVE	9
İlişki Bağımlılığının Tarihçesi.....	9
İlişki Bağımlılığının Tanımlanması ve İlgili Görüşler.....	10
İlişki Bağımlısı Olan Bireylerin Kişilik Özellikleri.....	13
İlişki Bağımlılığının Aşamaları.....	19
İlk Aşama.....	19
Orta Aşama.....	19
Son Aşama.....	20
İlişki Bağımlılığına Kuramsal Bakış Açısı.....	20
İlişki Bağımlısı Olmada Risk Faktörleri.....	26
Alkolik Aile Unsuru.....	26
Ailede Görülen Fiziksel ve Ruhsal Rahatsızlıklar.....	27
Ebeveynlik Stilleri.....	28
Bağlanma Stilleri.....	29
Kişilik Özellikleri.....	30

Cinsiyet.....	31
Olumsuz Aile Yaşantısı.....	32
İlişki Bağımlılığını Ölçmeye Yarayan Ölçekler.....	32
İlişki Bağımlılığının Tedavisi.....	35
Bireysel Danışmanlık.....	36
Cottonwood De Tucson Tedavi Programı.....	36
On İki Adımlı İyileşme Programı.....	37
ESB (Duygusal Bağ) Modeliyle İyileşme Programı.....	40
Konu ile İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	42
BÖLÜM III	49
YÖNTEM	49
Araştırmanın Modeli.....	49
Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	49
Veri Toplama Araçları.....	51
Genel Sağlık Anketi-12 (GSA-12).....	51
Rosenberg-Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	51
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ).....	52
SFİBÖ uyarlama çalışması.....	52
Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	55
Kişisel Bilgi Formu.....	56
Verilerin Toplanması.....	56
Verilerin Analizi.....	56
BÖLÜM IV	57
BULGULAR	57
SFİBÖ'nün Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmalarına Ait Bulgular.....	57
SFİBÖ'nün Geçerlilik Çalışmalarına İlişkin Bulgular.....	57
SFİBÖ'nün Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular.....	58
SFİBÖ'nün Bazı Değişkenlere İlişkin Bulguları.....	59
SFİBÖ'nün Cinsiyete göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	59
SFİBÖ'nün Öğrencilerin Okuduğu Bölüme ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	59

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yere ve Ailenin Aylık Gelirine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	60
SFİBÖ'nün Baba Öğrenim Durumu ve Anne Öğrenim Durumuna İlişkin Bulgular.....	60
SFİBÖ'nün Aile İçinde Fiziksel ya da Ruhsal Rahatsızlık Olma Durumuna İlişkin Bulgular.....	61
SFİBÖ'nün Anne-Baba Arasındaki İlişki Durumuna İlişkin Bulgular.....	61
SFİBÖ'nün Aile içinde Madde Bağımlılığı Olma Durumuna İlişkin Bulgular.....	62
SFİBÖ'nün Aile İçi Şiddet Davranışları Olma Durumuna İlişkin Bulgular.....	62
SFİBÖ'nün Genel Aile İçi İlişkilere ve Öğrencilerin Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumuna İlişkin Bulgular.....	63
SFİBÖ'nün Öğrencilerin Arkadaşlık Kurmaktaki Durumuna İlişkin Bulgular.....	64
SFİBÖ'nün Anne-Babalarının Hayatta Olma Durumuna İlişkin Bulgular...	64
BÖLÜM V	66
SONUÇ VE TARTIŞMA	66
SFİBÖ'nün Geçerlilik Çalışmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	66
SFİBÖ ve RBSÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları ve Tartışma.....	66
SFİBÖ ve GSA-12 Arasındaki Korelasyon Sonuçları ve Tartışma.....	68
SFİBÖ'nün Bazı Değişkenlere İlişkin Sonuçları ve Tartışma.....	69
SFİBÖ'nün Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	69
SFİBÖ'nün Öğrencilerin Okuduğu Bölüme ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	72
SFİBÖ'nün Öğrencilerin Çoğunu Geçirdiği Yere, Ailenin Aylık Gelirine ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	73
SFİBÖ'nün Aile İçinde Fiziksel ya da Ruhsal Rahatsızlık Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	74

SFİBÖ'nün Anne-Baba Arasındaki İlişki Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	76
SFİBÖ'nün Aile İçinde Madde Bağımlılığı Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	77
SFİBÖ'nün Aile İçi Şiddet Davranışları Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	79
SFİBÖ'nün Genel Aile İçi İlişkilere ve Öğrencilerin Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	82
SFİBÖ'nün Öğrencilerin Arkadaşlık Kurmaktaki Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	86
SFİBÖ'nün Öğrencilerin Anne-Babalarının Hayatta Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	89
BÖLÜM VI.....	90
DEĞERLENDİRME VE ÖNERİLER.....	90
KAYNAKÇA.....	92
EKLER.....	104
EK-1 Genel Sağlık Anketi-12 (GSA-12).....	103
EK-2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	105
EK-3 Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ).....	106
EK-4 Kişisel Bilgi Formu.....	107
EK-5 Ölçeğin Uyarlama Çalışması İzin Metni	109
EK-6 Özgeçmiş.....	110
EK-7 Ölçek Uygulamaları İçin İzin Belgesi	111

TABLO LİSTESİ

Tablo No	Sayfa
Tablo 1. İlişki Bağımlılığı Kişilik Özellikleri	18
Tablo 2. Örneklem Grubu	50
Tablo 3. Uyarılama aşamasında uygulanan eşdeğer konular	54
Tablo 4. SFİBÖ'nün RBSÖ ve GSA-12 Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları	57
Tablo 5. SFİBÖ'nün Güvenirlik Katsayısı	58
Tablo 6. SFİBÖ'nün Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları	58
Tablo 7. SFİBÖ Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	59
Tablo 8. SFİBÖ'nün Öğrencilerin Okuduğu Bölüme ve Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	59
Tablo 9. SFİBÖ'nün Öğrencilerin Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yere ve Ailenin Aylık Gelirine Göre Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	60
Tablo 10. SFİBÖ'nün Baba Öğrenim Durumu ve Anne Öğrenim Durumuna Göre ANOVA Sonuçları	60
Tablo 11. SFİBÖ'nün Aile İçinde Fiziksel ya da Ruhsal Rahatsızlık Olma Durumuna Göre T-Testi Sonuçları	61
Tablo 12. SFİBÖ'nün Anne-Baba Arasındaki İlişki Durumuna Göre ANOVA Sonuçları	61
Tablo 13. SFİBÖ'nün Aile İçinde Madde Bağımlılığı Olma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları	62
Tablo 14. SFİBÖ'nün Aile içi şiddet davranışları olma durumuna ilişkin T-Testi Sonuçları	62
Tablo 15. SFİBÖ'nün Genel Aile İçi İlişkilere ve Öğrencilerin Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları	63
Tablo 16. SFİBÖ'nün Öğrencilerin Arkadaşlık Kurmaktaki Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları	64
Tablo 17. SFİBÖ'nün Öğrencilerin Anne-Babalarının Hayatta Olma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları	64

ŒEKİL LİSTESİ

Œekil No		Sayfa
Œekil 1.	Hughes Hammer ve Martsolf İliŒki Bağımlılığı Modeli	12
Œekil 2.	Terk Edilme Döngüsü	14
Œekil 3.	Duygusal Portfolyo Œeması	41

KISALTMA VE SİMGELER

SFİBÖ	: Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği
GSA-12	: Genel Sağlık Anketi-12
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
TSSB	: Travma Sonrası Stres Belirtileri

EK LİSTESİ

Ek No		Sayfa
Ek- 1	Genel Sağlık Anketi-12 (GSA-12)	104
Ek-2	Rossenberq Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	105
Ek-3	Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)	106
Ek-4	Kişisel Bilgi Formu	107
Ek-5	Ölçeğin Uyarlama Çalışması İzin Metni	109
Ek-6	Özgeçmiş	110
Ek-7	Ölçek Uygulamaları İzin Belgesi	111

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

BÖLÜM I GİRİŞ

İnsan, doğduğu andan itibaren çevresiyle ilişki kurma süreci yaşar. İlişki, bireyin bir başkasıyla etkileşim kurma biçimidir. Birey, bir başkasıyla kısa süreli etkileşim kurabileceği gibi yaşamında önemli yeri olan insanlarla etkileşimini devam ettirme eğilimi de gösterebilir. İnsanların birbiriyle olan etkileşimi, kişilerarası ilişkileri doğurur. Kişilerarası ilişki, dış dünyayla etkileşim kurulan en yoğun ilişki türüdür. Karı koca etkileşimi, çocuğun anne babasıyla olan etkileşimi, akraba, arkadaş ve meslektaş etkileşimi, kişilerarası ilişkiler kapsamında örneklendirilebilir (Hovardaoğlu, 1992). Birey, kişilerarası ilişkilerle yaşamında önemli becerileri edinir ve kişiliğini oluşturan unsurlara sahip olur.

Kişilerarası ilişkiler, bireyin benlik algısını, kendine olan özsaygısını ve güvenini ölçme imkânı sunduğu için bireyin yaşamında önemli unsurlardan biridir (Erözkan, 2009). Bireyin diğerleriyle olan ilişki biçimi, özsaygı, kendine olan güven gibi özelliklere sahip olanların ve olmayanların birbirinden ayrılmasına kaynaklık eder. Bu özelliklere sahip olan bireyler, kişilerarası ilişkilerde kendini güvende ve değerli hissedebilirler. Bu kişiler, kendilerine verdikleri değeri ilişkilerine de yansıtırlar. Bu şekilde birey, çevresinden bir takım ihtiyaçlarını karşılarken ilişkisinde dengeli, benlik saygısı gelişmiş, çevresine daha az bağımlı davranışlar sergileyebilir (Topkara, 2011, s. 498).

Bazı bireyler, benlik saygılarını ve kendilerine olan güveni geliştiremediklerinde ilişkilerinde karşılıklı hareket etmekten kaçınabilirler ve çevresindekilere bağımlı hale gelebilirler. Wells, Hill, Brack, Brack ve Firestone (2006), düşük benlik saygısı ve kişilerarası ilişkilerde güvenle ilgili sorunları olan bireylerin diğerleri tarafından önemsenmeme algısıyla ilişkide reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olduklarını ve bağımlı davranışlar sergilediklerini belirtmişlerdir. Bu bireylerde karşısındakine aşırı odaklanıldığında, karşısındakinin onu bu şekilde terketmeyeceği gibi algıları olabilir. Görüldüğü gibi kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesinde, bireyin kendisi ve diğer

bireylere ilişkin algılarındaki yüklemeler, ilişkide nasıl davranacağını ve ilişki biçimini belirleyebilir (Erözkan, 2009). Bu durum ilişkilerdeki beklentilere, bireylerin farklılıklarına göre farklı davranışlar sergilemelerine neden olur.

Kişiler arasında kurulan her ilişkide bazı beklentiler (vermek, almak, yardım etmek, şefkat) yer alabilir ve bir kısım insanlar ilişkilerinde duygularını ifade edebilirken bir kısmı duygularını ifade etmeden iletişim kurmayı tercih edebilirler (Maisonneuve, 2004, s. 87-88). Bireylerin duygularını ifade etmekten kaçınmalarının birçok sebebi olabilir. Bazı bireyler, insanları kışkırtacağı düşüncesiyle kendi duygu ve düşüncelerini paylaşma eğiliminden uzaklaşabilirler. Buna ek olarak, duyguları yansıtmamanın başka bir nedeni de insanların memnun olacağı şeyleri belirtme ve uygulama davranışını sürdürme olabilir (Beattie, 1992, s.62).

Bir kısım bireyler ise etraflarındakilerin yaşamlarını kontrol etme amacıyla onların yaşamlarına kendi düşünce ve duygularıyla dokunmaktan kaçınırlar. Diğerleriyle olan yakın ilişkiden, duygusal destek sağlamak amacıyla kontrol etme eğilimi gösterirler (Giordano, Lindley & Hammer, 1999). Bu tür ilişkiler, samimiyetten uzak ve zorlayıcı durumlar yaratabilir. Örneğin bir kişi, eşi ne kadar kötü davranış sergiliyorsa o kadar çok kontrol sergilemeye çalıştığında daha da zorlanır ve başarısız olduğunda kendini daha da değersiz hissedebilir (Morgan & James, 1991). Bu tip durumlarda birey, karşısındakini memnun etme çabasıyla istediği gibi davranmaktan kaçınabilir.

İlişkisinde karşısındakini memnun etmeye odaklanan birey, yaşadığı herhangi bir sıkıntıda ilişkisini koruma adına her yolu dener. Bu şekilde, bireyin ilişkisini sürdürme adına hata yapmaktan korkup davranışlarını kısıtladığı gözlenebilir (Burns, 1990, s. 361-362). Bu tip bireylerde, her türlü konuda, ilişkiyi alttan alma eğilimi gibi davranışlar da görülebilir. Bu tür davranış sergileyen bireylerin, düşük benliklerini tamir etmek için birtakım tutum ve davranışlarında, diğerlerinin onayına ihtiyaç duydukları görülür (Giordano, Lindley & Hammer, 1999). Bu bireylerin iç dünyasında diğerlerinin onayına ihtiyaç duymanın yanı sıra diğerlerini kaybetme korkusu da yoğun olabilir. Bu nedenle bu bireyler için karşılarındakine herhangi bir konuda “hayır” demek oldukça zor olabilir.

Bu tip bireylerin diğer özelliklerine bakıldığında kendilerini yapmak istemedikleri şeyleri yapıyor olurken bulabilirler; diğer insanların kendi başına

yapabileceklerini onlar adına yapma eğilimine ve diğer insanların hatalarından güçlü bir değersizlik hissine kapılabilirler (Beattie, 1992, s.57-59). Bu gibi durumlar, bireyde kimlik karmaşasına ve kendi gibi davranmak yerine olmadığı biri gibi davranmaya neden olabilir. Bu şekilde davranışlar sergileyen bireyin karşısındakine geliştirdiği ilişki, bir zorunluluk üzerine kurulup “bağımlılık” durumuna dönüşebilir. Diğer bir ifadeyle kişilerarası ilişkilere bakıldığında, bireyin sahip olduğu bir takım kişilik özellikleri ve davranış örüntüleri nedeniyle karşısındakine bağımlı ilişkiler geliştirdiği gözlenebilmektedir. Bu durum, “ilişki bağımlılığı” kavramını ortaya çıkarmaktadır.

“İlişki bağımlılığı” ilk kez Amerika’da öne çıkan bir kavram olup Amerika’da bu konuya yönelik çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu kavrama yönelik ilk araştırmalara bakıldığında, bir alkolikle veya madde bağımlısı bir kişiyle birlikte yaşayan eşler için “eş bağımlılık” denilmiştir. İlgili psikolojik danışmanlar ve kuramcılar, ilişki bağımlılığının, evde alkolik birey ya da diğer aile içi olumsuz faktörlerden kaynaklandığını ve düşük benlik algısı gibi kişilik özellikleriyle içselleştirildiğini belirtmişlerdir (Wright & Wright, 1999). Ancak, madde bağımlılığı olan aile üyelerinin bu bağımlılıklarını bırakarak iyileşmeye başladıklarında, diğer aile üyelerindeki ilişki bağımlılığı davranışlarının genellikle devam ettiği hatta bazı vakalarda daha da kötüleştiği eleştirisinde bulunulmuştur (Morgan & James, 1991). Söz konusu vakalar daha yakından incelendiğinde ilişki bağımlılığının genellikle, bireyin küçüklüğünde yaşadığı olumsuz aile yaşantılarının neden olduğu belirtilmiştir. Cooper (1995), evde psikolojik rahatsızlığı olan bir birey olduğunda diğer aile üyelerinin ona aşırı odaklanmasıyla, o aileye mensup çocuğun ihmal edilebildiği ve bu gibi durumlarda çocuğun ilerleyen yaşantılarında ilişki bağımlısı olma riski olduğunu belirtmiştir.

Çözüme kavuşmamış aile merkezli sorunlar, çocuğun gelişim basamaklarını ve öz yeterliliğini de olumsuz etkiler. Özellikle ergenlik sonrası kimlik arayışı içindeki üniversite öğrencisi için evde yaşadığı olumsuz durumları kişilerarası ilişkilerine yansıtma ve ilişki bağımlısı olma riski, fazladır. 18-25 yaş grubu üniversite öğrencilerinin ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde oldukları kabul edilir (Arnstein, 1984; White, 1980; Akt: Chang, 2010). Ayrıca araştırmalara göre bireyin değer ve görüşlerini, geçmiş deneyimlerini gözden geçirdiği ve kendisine uygun bir davranış kalıbı sergileme süreci olan özdeşleşmenin tamamlanması 18-24 yaş grubu arasında gerçekleşir (Cüceloğlu, 2012, s.359-360). Yani bu süreç tamamlanana kadar bireyin

geçmiş deneyimlerini ve aile içi davranışlarını ilişkisinde tekrarlama ve sürdürme durumu söz konusu olabilir. Arnstein (1984; Akt: Chang, 2010), Erikson'un (1968) psiko-sosyal gelişme teorisindeki iki aşamanın bu yaş grubundaki üniversite öğrencileri için kolayca uygulanabilir olduğunu ileri sürmüştür. Bu aşamalar, “kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası” özelliğini ve “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” özelliğini içermektedir (Erikson, 1968; Akt: Chang, 2010).

Öz kimlik (self identity) oluşturabilme ve yakınlık kurabilme, bu popülasyonun büyük bir bölümü için önemlidir. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin öz kimlik kazanmaları ve kişilerarası ilişkilerde kendilerini kaybetmeden gerçek bir yakınlık geliştirmeleri önemlidir. Ayrıca üniversite öğrencileri gelişim süreçlerinde halen ailelerinin duygusal desteklerine ihtiyaç duyuyor olmalarına rağmen kimlik oluşumunun önemli bir parçası da psikolojik olarak aileden ayrılabilme (Chen, 1995; Lucas, 1997; Akt: Chang, 2010). Ancak ergenlik sonrası kimlik arayışının devam ettiği üniversite öğrencilerinde küçüklükteki yaşantılar nedeniyle karşılarındakilere yakınlık kurmayı başaramayıp insanlardan uzak durarak ya da yüzeysel ilişkilerle duygusal olgunlaşmayı ve mutluluğu engelleyebilirler (Burger, 2006, s.169).

Diğer bir ifadeyle bebeklikten itibaren geliştirilen temel güven duygusu, diğer kişilerin bizimle ilgilenme durumu, küçüklükteki aile içi yaşantılar ileride yetişkinliğe geçişte diğer kişilerle ilişkilerde dengeli ilişkili kurabileceğimiz olumlu duyguları ve düşüncelerimizi geliştirir ya da güvensizlikle sınırlar (Arslan ve Arı, 2005). Küçüklüğünde güvensiz ve zayıf ilişkiler yaşayan birey, yetişkinliğe geçişte rol karmaşasıyla beraber bunu ilişkisine yansıtabilir ve bağlanmaktan kaçınabilir ya da reddedilme ve değersizlik duygularıyla beraber karşısındakine aşırı bağlanma eğilimi gösterebilir. Bireyin ergenlikten genç yetişkinliğe geçişinde, anne baba gibi otorite figürlerinin etkisiyle bağımlı kimlik gelişimi gösterebildiği ve ileriki yaşantısında da ilişkilerini bağımlı biçimde sürdürebildiği gözlenebilir (Arslan, Hamarta, Özyeşil ve Saygın, 2011). Bazı araştırmalar, aile baskısının, kontrolünün, fiziksel ya da duygusal beslenmenin ve iletişimin eksik olduğu ortamda yetişen bireyin genç yetişkinliğe geldiğinde ilişkilerinde bağımlı davranabildiğini ortaya koymuştur (Crothers & Warren, 1996; Fischer, Spann, & Crawford, 1991; Akt: Knudson & Terrell, 2012).

Görüldüğü gibi bireylerin yetiştiği aile içindeki değişik durumları ve bireyin kimlik arayışındayken önceki yaşantılardaki deneyimlerini devam ettirmesi ilişkilerinde

bağımlılık sürecine neden olabilir. Özellikle 18-24 yaş grubu arasındaki üniversite öğrencileri öz kimliklerini yapılandırma sürecindeyken kişilerarası ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergileyebilirler. Bu noktaya dikkat çekilmesi adına bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişkilerindeki bağımlılık boyutuna bakılmak istenmektedir. Ayrıca Türkiye dışında “ilişki bağımlılığı” ile ilgili birçok araştırma yer alırken Türkiye’de bu konuya ilişkin araştırmalara çok fazla rastlanmamaktadır.

Problem

Kişilerarası ilişkiler, karşılıklı etkileşim ve beraberliğe dayanmadığında bir süre sonra kişilerarası ilişkilerde başarısızlık ve iletişim sorunları ortaya çıkabilir (Erözkan, 2009). Kişilerarası ilişkilerde karşılıklı etkileşim gözlenmediğinde iletişim sıkıntılarıyla beraber ilişki bağımlılığı davranışları da gözlenebilir. İlişki bağımlısı, ilişkisinde beraberliğin karşılıklı olmasını farkında olmadan engelleyebilir ve ilişkide diğer kişinin karşılık verebilmesine fırsat sunmayabilir. Bunu, diğer kişinin sorumluluklarını üstlenerek ve kendisinden önce diğer kişinin ihtiyaçlarını karşılayarak gerçekleştirir (Cowan & Loring, 1997). Türkiye’deki kültürel özellikler ve davranışlara bakıldığında, bu tür örneklerle karşılaşmaktadır. Ancak Türkiye’de bu konuda çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Amerika’da ilişki bağımlılığına yönelik çok fazla araştırma yer almakta ve buna yönelik geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ölçekler bulunmaktadır. Türkiye’de ise bu konuya yönelik sadece, Ançel ve Kabakçı’nın (2009), “karşılıklı bağımlılık tanılama ölçeğini” Türkçe’ye uyarladıkları araştırmaları bulunmaktadır.

Türkiye’de ilişki bağımlılığına yönelik yeterince veri toplama aracı geliştirilmediği göz önüne alınarak bu araştırmayla, ilişki bağımlılığı kavramına daha çok dikkat çekileceği öngörülmüştür. Bu doğrultuda geçerliği güvenilirliği test edilmiş ölçeklerden biri olan “Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği”nin Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği’nde “kendinden çok diğerinin ihtiyaçlarına odaklanma, diğerleri adına sorumluluk alma, hayır diyememe” gibi ölçekle belirlenmeye çalışılan durumların, Türkiye’de yaygın olarak gözlenen davranışlar olduğu göz önüne alınmıştır. Ayrıca bu tür davranışların Türkiye için bir kişilik bozukluğu mu yoksa kültürel değerlerden mi kaynaklandığına yönelik araştırmalara rastlanmamaktadır. Bu yüzden ölçek uyarlama çalışmasıyla, Türkçe’de

geçerliği güvenilirliği amaçlanan bu ölçeğin, ilişki bağımlısı olmada etkili olan faktörlerle karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin ilişkilerindeki bağımlılık düzeyi ile sahip oldukları bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ancak üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı düzeyini ölçme amacıyla uygun bir veri toplama aracı bulunmadığı için "Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin" Türkçe'ye uyarlama çalışması da araştırma kapsamında yer almaktadır. Bu araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

- 1) Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı ne düzeydedir?
- 2) Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı düzeylerinde;

- Cinsiyete,
- Okudukları bölüme,
- Okudukları sınıf düzeyine,
- Sosyoekonomik düzeye,
- Aile içi fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık olma durumuna,
- Aile içi ilişki durumuna,
- Arkadaşlık kurabilme durumuna,
- Anne-babanın birbiriyle olan ilişki durumuna,
- Aile içi madde bağımlılığı durumuna,
- Aile içi şiddet davranışları sergilenme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşma var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Yetişkinlerin, çocukluktan itibaren çevrelerinden ve ailelerinden gördükleri düşük sosyal desteğe ve zayıf aile içi ilişkilere, düşük benlik algısı ve değerersizlik hissi gibi psikolojik belirtiler eşlik etmektedir (Burke ve Weir, 1978; Compas ve diğ., 1986; Akt: Güven, şener ve Yıldırım, 2003). Çevre ve aileden karşılanamayan sosyal destek ve ihmal, yetişkinlerin sonraki yaşamlarında değerersizlik hissiyle birlikte zorunluluk

üzerine kurulu bağımlı ilişkilere neden olabilmektedir. Bu durum, bireyleri yorucu bir süreç içine sokabilir.

Bununla birlikte, aile içinde alkol ya da madde kullanımı sonucu tek taraflı sorumluluk ve “aşırı bakıcılık” davranışlarını yansıtan ilişkiler gelişebilir. Bu durum bireylerin ilerde kuracakları ilişkilerde, “aşırı bakıcılık” döngüsünün devam etmesine neden olabilir. Sher (1997), alkol kullanılan aile ortamında büyüyen çocukların, ilerdeki ilişkilerinde duygularını inkâr etme eğilimi gösterdiklerini ve ilişki bağımlısı olma risklerinin arttığını belirtmiştir. Ayrıca yapılan araştırmalarda, alkol kullanan ailelerin antisosyal kişilik bozukluğu sergilediklerini ve bu ailelerdeki çocuklarda dikkatini toplayamama, öfke, dürtüsellik gibi DMS-IV’te belirtilen hiperaktivite ve dikkat bozukluğu belirtileri olduğunu vurgulamıştır. Bu tip aileye üye olan bireylerde “ilişki bağımlısı” olma riskinin yüksek olduğu vurgulanmıştır. Fuller ve Warner (2000), yaptıkları bir araştırmada aile içi stres faktörleri ile (aile içi madde bağımlılığı ve fiziksel, ruhsal sorunlar) ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkiyi amaçlamışlar ve araştırma sonucunda katılımcıların ilişki bağımlılığından aldıkları puana bakıldığında, stresli aile ortamından gelenlerin, stresli olmayan aile ortamından gelenlerden daha fazla puan aldıklarını ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak aile içi zayıf ilişkiler ve kronik fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık, madde bağımlılığı gibi etkenler olduğunda bireyin ilerleyen yaşamında sahip olduğu ilişkilerinde bağımlı olma riski artabilir. Bu araştırmalar ışığında, bu çalışmayla birlikte Türkiye’de, ilişki bağımlılığının birtakım değişkenlerle araştırılması gerektiğine dikkat çekilmektedir. Buna ek olarak 18-24 yaş aralığındaki bireyler, ergenlikten yetişkinliğe geçişte rol kamaşası yaşayabilirler ve ilişki bağımlılığı davranışları sergileyebilirler. Bu bağlamda bu çalışmayla üniversite öğrencilerinin geliştirdiği ilişki bağımlılığı düzeyinin aile içi stres faktörleri gibi birtakım demografik değişkenlerle olan ilişkisine bakılmıştır.

Ayrıca Türkiye’de “ilişki bağımlılığına” yönelik yeteri kadar araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırmanın Türkiye’de ilişki bağımlılığı kavramına dikkat çekeceği ve gelecek araştırmalara ışık tutacağı beklenmektedir.

Tanımlar

İlişki Bağımlılığı: Cinsiyet ayrımı ve kimyasal bağımlılık içermeyen, bireyin diğerlerine aşırı kontrollü bağlanmasıyla aile içi olumsuz ilişkilere neden olan bir ilişki türüdür (Rounsaville, Weissman, Prusoff & Herceg-Baron, 1979; Akt: Sharma, Singh, Talwar & Verma, 2011).

Morbid Bağımlılık: Horney'in kavramsallaştırdığı biçimde, kişinin güçlü gördüğü bir başkasına duygu yönünden aşırı biçimde bağlanması ve kendini onunla özdeşleştirmek için zorunlu bir gereksinim duyarak kendine yabancılaşma durumudur (Chang, 2010; Crothers & Warren, 1996).

Benlik Saygısı (Özsaygı): Kişinin kendini değerli, gururlu, gayretli, başarılı hissetmesiyle birlikte kendine güvenme, kendini olduğu gibi kabul etme ve yansıtma durumudur (Lancer, 2012; Özkan, 1994).

Kompulsif Davranış: Bireyin sıkıntı veren düşüncelerden ya da korkulan olay, durumdan kaçınma amacıyla kullandığı tekrarlı davranışlardır (Leahy & Holland, 2000).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

İlişki Bağımlılığının Tarihçesi

“İlişki bağımlısı” terimi ilk kez, alkolik ailelere üye bireylerde kullanılmaya başlanmıştır. 1940 ve 1950’li yıllarda “alkol” ve “madde bağımlılığı” tedavisinde kullanılmaya başlanan bir terim olarak literatürde yer almaya başlamıştır. Bu yıllarda, eşin alkolik ya da madde bağımlısı olması durumunda, alkolik olmayan eşin onu sosyal ilişkilerde “korumaya” çalışma durumuna “ilişki bağımlılığı” denilmiştir (Cretser & Lombardo, 1999). Eş, madde/alkol bağımlısı olan eşin “tüm ihtiyaçlarını” karşılamaya çalışırken farkında olmadan eşinin “madde ya da alkol bağımlılığını” devam ettirmesine neden olmaktadır. Bu tip bireylere “eş-alkolik” denmiştir. 1980’lerde feministlerin dikkatini çeken durum, erkeklerin alkol ve uyuşturucu kullanmalarının sorumlusu olarak kadınların suçlanmasına neden olmuş ve kadınların erkeklerden daha hasta oldukları “ilişki bağımlılığı” kavramıyla açıklanmaya çalışılmıştır (Spann, 1996). 1989’da ise Amerika’da ilk “Uluslararası İlişki Bağımlılığı Konferansı” düzenlenmiş olup; konferansta ilişki bağımlılığının, devam eden kompulsif davranışlar örüntüsü olduğu ve benlik değerini arttırabilmek için bireyin başkalarının düşüncelerini benimsemesiyle gelişen rahatsız edici bir bağımlılık olduğu kabul edilmiştir (Erşev, Rıbakov & Shabanov, 2002; Akt: Tolstikova, 2010).

Deutsch, 1982 (Akt: Toole, 1991), alkolik ailelere üye olan bireylerde, alkolik bireye odaklanma, inkâr, benlik inkârı, gerçek duyguları gizleme, korku, öfke, suçluluk, utanç gibi durumların birbirini izlediği fikrini ortaya atmıştır. Bunun sonucunda aile içi rollerde kurtarıcı, ailenin devamlılığına olanak tanıma gibi davranış döngüleri ortaya çıkmıştır. Al-Anon biçiminde adlandırılan gruplarla, alkol bağımlılarının eşlerine, on iki adım tedavi programı uygulanmış ve ilişki bağımlılığına yönelik çalışmalar sonucunda, bu kavram daha genel sosyal durumlara genellenmeye başlanmıştır (Beattie, 1992, s.45).

Alkolik eşlerden yola çıkılarak kullanılmaya başlanan bu terim, normatif olarak ilk başta kadınlar üzerinde kavramsallaştırılmaya çalışılmıştır. Toplumsal olarak dikkate alındığında; kadınların diğerlerine daha öncelik vermesi, bakıcılık yapması gibi davranışları, bireysel rahatsızlık (personal, internal ailment) yerine ataerkil kültürdeki

(patriarchal culture) kadının statüsü olarak açıklanmıştır (Spann, 1996). Daha sonraki yıllarda ise uzmanlar ilişki bağımlılığını araştırmaya başladıkça, alkoliklerin yetişkin çocukları, duygusal ya da zihinsel olarak rahatsız olan kişiler ile ilişkileri olan kişiler, hemşireler, sosyal yardım çalışanları, diğer “yardım” eden mesleklerdeki kişiler gibi çeşitli insan gruplarında ilişki bağımlılığı gözlemlendiğini ortaya koymuşlardır (Beattie, 1992, s.47). Son yıllarda ise ilişki bağımlılığının yapısı, fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, ihmal ya da aşırı travma gibi aile ortamındaki stres içeren herhangi bir olaya maruz kalma ile ilişkilendirilmektedir (Loughead, 1991; Akt: Chang, 2010).

İlişki Bağımlılığının Tanımlanması ve İlgili Görüşler

İlişki bağımlılığına dair Türkiye dışında birçok araştırma yapılmış ve çeşitli tanımlamalara yer verilmiştir. Sioui ve Tousignant (2009) ilişki bağımlılığını, başkalarına güven geliştirmeye dair korku, güçsüzlük, samimiyetten uzak, diğerine çok aşırı ilgili olan çarpık ilişkiler olarak tanımlamıştır. Morgan ve James (1991), ise aile içinde alkol kullanma ya da başka nedenlerle diğerlerine ihtiyaç duyan kişiye, diğer aile üyelerinin, bireysel sorumluluk algısıyla, aşırı odaklanma durumu olarak açıklamıştır. Schaef (1986; Akt: Gomberg, 1989) ise, toplumda değer kaybetme kaygısıyla beslenen, aile içinde bir üyenin diğerlerini istismar etmesine (madde kullanımı gibi) ve duygusal baskıya diğer üyelerin direnmesi ve sağlıksız bağlanma biçimi olarak tanımlamıştır.

Fischer, Spann ve Crawford (1991), yaptıkları çalışmada ilişki bağımlılığını, dışarıdan birine aşırı müdahalede bulunma, duyguları dışa yansıtma eksiklik gibi diğerleriyle olan ilişkide olumsuz durumlar yaratan bir davranış kalıbı olarak açıklamışlardır. Cermak (1986; Akt: Martin & Piazza, 1995), ilişki bağımlılığını belirgin bir kişilik bozukluğu olarak tanımlamıştır. Benzer biçimde, kompulsif davranışlara ve güvenlik, özsaygı ve kimlik bulma çabasıyla başkalarından onay bekleme karşı duyulan can sıkıcı bir bağımlılık şekli olarak da tanımlanmaktadır (Wegscheider-Cruse & Cruse, 1990, Akt: Chang, 2010). Granello ve Beamish (1998), ise, başkalarını duygusal açıdan memnun etmek için dolaylı olarak o kişi ya da nesneye odaklanarak bağımlı hale gelme durumu olarak açıklamıştır. Benzer olarak Wegscheider-Cruse (1985; Akt: Morgan & James, 1991), ilişki bağımlılığını, bir kişi veya nesneyle meşgul olma ve bu kişi ve nesneyle ilgili aşırı bağımlılık gösterme

(duygusal, sosyal ve bazen de psikolojik olarak) şeklinde nitelendirilen özel bir durum olarak tanımlamıştır.

Wright (1991), İlişki bağımlılığını, “aşk bağımlılığındaki” gibi ilişkide sağlıklı olmayan davranışların bir araya geldiği bir ilişki türü olarak tanımlarken; O’Gorman (1993), yaptığı araştırmada “bağımlı aşkta” olduğu gibi, ilişki bağımlılığında, “öğrenilmiş çaresizliği”, bir bulgu olarak ortaya koymuştur (Akt: Fuller & Warner, 2000). Lewis (1993), ilişki bağımlılığını, ilişkiyi kaybetme tehdidiyle ilişkide uzun süreli öz bildirimde bulunma yerine kısa süreli rahatlama güdüsüyle kontrol etme eğilimi gösterme biçiminde tanımlamıştır. Self (2010) ise ilişkide bağımlı olmada, diğerlerine bakıcılık yapabilmek için enerji gereksiniminin, ilişkide limit koymadaki zorlukların, diğerlerinin onayına bağımlılığın ve otoriteye karşı zorlukların bir araya geldiğini belirtmiştir. Görüldüğü gibi ilişki bağımlılığına yönelik çok fazla tanım vardır. Literatürde yer alan tanımlar dikkate alındığında ilişki bağımlılığı, bireyin kişilerarası ilişkilerinde karşısındakini kaybetme ya da kızdırma korkusu, sosyal kaygı ve düşük benlik algısına sahip olması nedeniyle ilişkiyi diğeri adına da kontrol etme ve sürdürme çabası biçiminde de tanımlanabilir.

Wegscheider-Cruse ve Cruse (1990; Akt: Hughes-Hammer, Martsolf & Zeller, 1998), ilişki bağımlılığına yönelik belirtileri üç gruba ayırmış olup 1) inkar /asılsız düşünceler (çarpık düşünceler), 2) duygusal baskı (çarpık duygular) 3) zorlanım davranışlar (çarpık davranışlar) olarak vurgulamıştır. İlişki bağımlılığıyla bağlantılı olarak düşük özsaygı ve sağlık problemleri de ilişki bağımlılığı belirtilerine ek olarak kavramsallaştırılmıştır. Hughes-Hammer, Martsolf ve Zeller (1998), ilişki bağımlılığı ile bağlantılı olan bu belirtileri sınamak amacıyla psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler üzerinde test etmişlerdir. Sonuç olarak Hughes-Hammer ve ark. (1998), Wegscheider-Cruse ve Cruse ilişki bağımlılığı modelini yenileyerek ilişki bağımlılığına yönelik yeni bir model oluşturmuşlardır (Şekil-1).



Şekil-1 Hughes Hammer ve Martsof İlişki Bağımlılığı Modeli, 1998

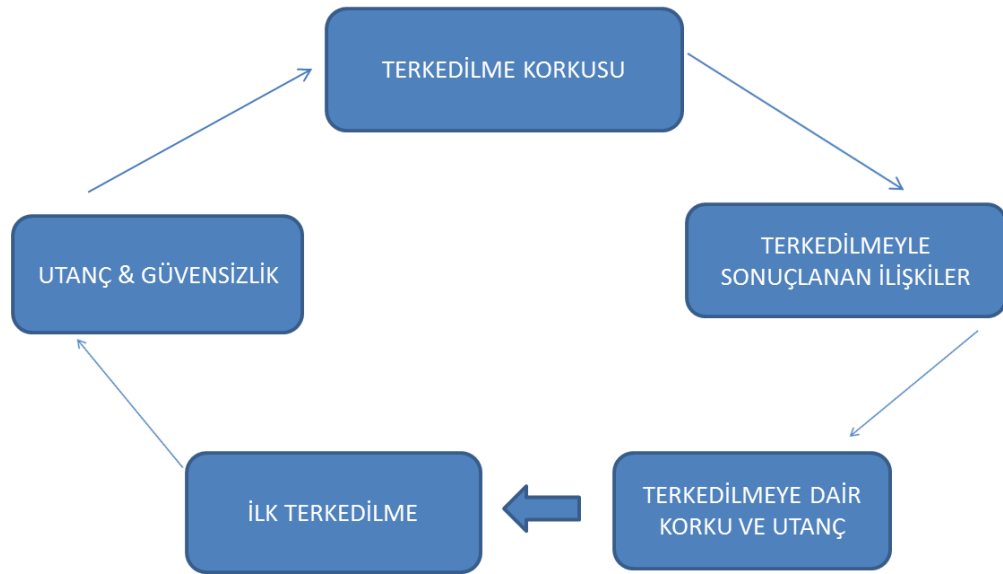
Şekil 1’de görüldüğü gibi modelin merkezini “diğerlerine odaklanma ve benlik inkarı” oluşturmakta ve ilişki bağımlılığı bu noktada “aile merkezinde yer alan durumlar”, “kendini gizleme, depresyon, inkar”, “düşük özsaygı” ve sağlık problemleriyle ilişkili konumdadır. “Diğerlerine odaklanma/benlik inkârı”, diğerlerini manipule ederek ya da tavsiyede bulunma yoluyla aşırı kontrol eğilimi gösterme ve zorlayarak yardım etme davranışlarını içerir. Aile içinde madde kullanımı, ailede yetişenlerin çevreye kaygılı bağlanması, aile içinde duygu ve düşüncelerin dışa aktarılamaması gibi tutum ve davranışlar “aile merkezinde yer alan durumları” içerirken; kendini aşağılama, suçlama, sevmeme eğilimi gösterme ve özeleştirici düşünceleri ise “düşük özsaygıyı” oluşturan unsurlardır. “Kendini gizleme” ise, olumsuz duyguları kontrol altında tutmak için gerçek duyguları bastırma davranışlarını içerir. Bu şekilde, sahte kendilik ortaya çıkar ve kendilik inkârı ve bireyin kendi içinde depresyon gibi süreçleri görülebilir. Kişilerarası arkadaş ya da aile ilişkilerinde bu şekilde tutum ve davranışlar sürdüğünde, bireyde gerçek ya da hayali sağlık sorunları, endişe, kaygı ve vücut ağrıları gözlenebilir. Bu durum da “sağlık problemlerine” neden olur (Hughes-Hammer at al., 1998; Akt: Hughes-Hammer, Martsof & Zeller, 1998). Modelde de görüldüğü gibi ilişki bağımlılığının belirtileri ve ana unsurları yani diğerlerine odaklanma, düşük özsaygı, aile içinde yer alan tutumlar, davranışlar birbiriyle ilişki içindedir ve zaman içerisinde sağlık sorunlarına neden olabilir. Buna göre ilişki bağımlılığı, olumsuz aile yaşantılarının etkisiyle bireyde oluşan düşük

özsaygı, duyguları bastırma, diğerlerine odaklanma ve kendilik inkârı içeren ve genel sağlık durumunu olumsuz etkileyen davranış örüntülerinin bütünüdür.

İlişki Bağımlısı Olan Bireylerin Kişilik Özellikleri

Birey, insan ilişkilerinde bağımlılık geliştirirken bir takım bireysel özellikleri onu sağlıklı ilişkiler geliştiren diğer bireylerden ayırır. Başkalarına kendisinden daha fazla ilgi gösterme, onlar adına sorumluluk alma ve aşırı koruyuculuk gibi özellikler sergilemeleri onları sağlıklı bir ilişkide olması gereken davranışlardan uzaklaştırır. İlişki bağımlısı olan bireylerin sağlıklı olmayan ilişkiye neden olan birçok davranış biçimi vardır. Örneğin, ilişki bağımlılığı olan birey, aile içindeki rolleri ve kuralları yönetme çabası içindedir ve duygusal sorunlarını, dürtüsel davranışlarla dışa vurma eğilimi gösterir (Beckham, Herold & Mckenry 1991). İlişki bağımlısının dürtüsel davranışlarına bakıldığında, olay ve insanları çaresizlik, suçluluk duygusu, zorlama, tehditler, öğüt verme, hile, yalan ya da baskı ile kontrol eğilimi gösterebilir (Beattie, 1992, s.59).

Bu bireylerin diğerlerini kontrol etme çabası, yalnız kalmaya dair endişe yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir. Fromm (1947; Akt: Morgan & James, 1991) bu tür kişilerin yalnız olduklarında herhangi bir yardım almaksızın bir şey yapamayacaklarını düşündüklerinden dolayı kendilerini kaybolmuş hissettiklerini belirtmiştir. Bu nedenle bu bireylerin yalnızlığa karşı korku geliştirip; diğerlerine aşırı odaklanma, aşırı yardımda bulunma ve samimi duygulardan kaçınma gibi davranışları gözlenebilir. Başkalarına yardım etmek ve başkaları tarafından ihtiyaç duyulduğu algısı bu tip bireylere yapay bir kendini değerli hissetme duygusu ve gerçekçi olmayan bir özgüven sağlayabilir (Beattie, 1992, s.57). Bu bireyler, genel olarak düşük özgüvene ve içlerinden güçlü bir sesle “Başkaları tarafından ihtiyaç duyuluyorsan, asla terkedilmezsin.” düşüncesine sahiptirler (Bulwer, 2006). Görüldüğü gibi ilişki bağımlısı olan bireylerin yalnız kalmaya ve terk edilmeye dair yoğun kaygı yaşadıkları ortadadır. Terk edilmeye karşı geliştirilen davranışlar, süreç içinde bir döngüye dönüşebilir ve ilişkide bağımlı olma durumu da buna bağlı olarak artış gösterebilir. Lancer (2012), yaptığı çalışmalarda ilişki bağımlılarının yaşadığı ilişkilerin süreç içinde “terk edilmeye dair döngüye” dönüştüğüne dikkat çekmiştir (Şekil-2).



Şekil-2, Terk Edilme Döngüsü, Lancer, 2012.

Şekil-2’de görüldüğü gibi ilişki bağımlısı bireyin terk edilmeye dair korkusu yoğundur ve yaşadığı ilişkilerde “terk edilme” durumunda, “ilk terk edilmenin” tetiklenmesi söz konusu olur ve utanç, güvensizlik ve değersizlik gibi duygular meydana gelir. Terk edilme kaygısı yoğun olduğu zaman, “yeterli değilim” düşüncesi ve ilişkide değersiz olma algısı ortaya çıkar. Bu nedenle ilişki bağımlılarının yalnız olmaktan ve reddedilmekten kaçındıkları gözlenebilir (Lancer, 2012, s.52). Bunun sonucunda ilişki bağımlılarının uygun olmayan eşlerle birliktelik yaşadığı, karşısındakini memnun etme çabasıyla korkularını uzaklaştırmaya çalıştıkları görülür. Uygun olmayan eşlerin seçimi, süreç içinde terk edilmeye sonuçlanan ilişkileri döngüleştirir (Lancer, 2012, s.52).

Samimiyetsizlik, duyguları gizleme (iyiyim, gerçekten), mükemmelliyetçilik, düşük benlik saygısı, korku, kaygı, depresyon, benmerkezcilik, bireyin kendi alabileceği sorumlulukları fark edememesi, gerçek dışı düşünceler, ilişki bağımlısı olan bireyin diğer kişisel özellikleri arasında örneklendirilebilir (McDaniel & Yates, 1994). Benmerkezcilik ve gerçek dışı düşünceler açısından bakıldığında, bu tip bireyin, çevresinde yaşanan herhangi bir sorunla ilgili, “bu sorunu tek çözebilecek kişi benim” gibi gerçekçi olmayan inançları olabilir. Kaygı ve düşük benlik saygısı boyutuna bakıldığında ise bu biçimde çarpık inanışları olan birey, başkalarının sorunlarıyla ilgilenmediğinde kendini boş bir insan gibi görebilir ve kendini suçlama eğilimi

gösterebilir (Beattie, 1992, s.57). Korku boyutunda ise yaşadıkları ilişkide hata yapmaya ve reddedilmeye dair yoğun duygular örneklendirilebilir.

Bu kişilerin diğer özelliklerine bakıldığında, buldukları olumsuz aile ortamına (madde kullanımı ya da diğer) (dysfunctional family system) üye olan diğer aile bireylerinin birbirini idare ediş biçimleri ve birbirlerine verdikleri tepkilerden etkilendikleri ve ailedeki sorunlar sürdükçe bireyin ilişkideki bağımlılığını pekiştirdiği görülebilir (Cox, Ketner & Blow, 2013). Pekiştirilen bağımlılık davranışı zamanla bir alışkanlığa dönüşebilir ve bireyin çok fazla enerji harcamasına neden olabilir. Bireyin bu süreçte kronik yorgunluk yaşaması muhtemeldir. Tüm bu özelliklere bakıldığında, bireyin diğerleri için aşırı sorumluluk alan ve hiç dinlenmeyen bir çalışan niteliğinde olduğu görülür. Bu durumda bazı sağlık sorunları ortaya çıkabilir. İlişki bağımlılarında, depresyon, kaygı, hiperaktivite gibi duygusal sorunlar oluşabileceği gibi stresli bir süreçle birlikte, kanser, kalp rahatsızlıkları, uyku sorunları, sinirlilik gibi fiziksel sorunlar da gözlenebilir (Bulwer, 2006).

İlişki bağımlısı kişilerin çevrelerindeki kişilerin davranışlarını değiştirebileceği düşüncesi, kanıt toplama söz konusu olduğunda, ilişki bağımlılığının bir diğer temel özelliği olan “inkâr” savunma mekanizması ortaya çıkar. İlişki bağımlılığı olan kişi, eşinin başarısızlığa, mutsuzluğa neden olan davranışını bilinçsizce, ya bilerek görmezden gelir ya da mantığına uygun hale getirme eğilimi gösterir (Morgan & James, 1991). Görüldüğü gibi ilişkide bağımlılık geliştiren birey, eşinin değişmeyeceğine dair gerçekçi durumlarla karşılaştığında, bununla yüzleşmek yerine gerçekçi olmayan inanışlar ve savunma mekanizmaları sergileyebilir. İlişki bağımlısı kişilerin inkâr sistemi, “statüyü korumaya” yönelik temel bir amaca hizmet eder (Cermak, 1986, s.15; Akt: Morgan & James, 1991). Diğer bir ifadeyle ilişkiyi her biçimde sürdürme çabası, mantığa bürüne ve inkâr savunma mekanizmaları ve çevredeki sosyal statüyü koruma, ilişki bağımlılarının temel özellikleri arasındadır.

Beattie (1992, s.55-56) ise, her şeyi kişisel olarak algılama, yapılan iltifatları reddetme, aşırı derecede sorumlu ya da sorumsuz davranma, kontrolü kaybetmekten korkma, hayır demekte zorlanma, diğer insanların hatalarından değersizlik algısına kapılma, başkalarını memnun etme çabası, süreç içinde öfkelenme, madde bağımlılığına yatkınlık gibi özellikleri ilişki bağımlısının kişisel özellikleri biçiminde vurgulamıştır.

Üzerinde durulması gereken başka bir özellik ise, ilişki bağımlısı olan kişilerle başarısızlığa neden olan çeşitli davranış biçimleri gösteren diğer kişiler arasında çıkmaza girmiş ilişkiler olması halinde ortaya çıkan yansıtma. Yansıtma, George Vaillant (1977; Akt: Morgan & James, 1991)'ın çalışması ışığında daha iyi anlaşılabilir. Vaillant, normal olarak ortaya çıkan savunma mekanizmalarındaki değişiklikleri, olgunlaşma sürecinin bir işlevi olarak tanımlamaktadır. Çocukluk dönemindeki hayali düşünce tarzı, yansıtma, mantığa bürüme ve inkâr şeklindeki ergenlik dönemi savunmalarına yol açar ve bu durum yetişkinlikte özgecilik ve yüceltme gibi daha fazla yetişkin savunma tarzlarına dönüşebilir (Morgan & James, 1991). Bu savunma mekanizmaları genellikle madde bağımlılığı olan ve kişilik veya dürtü bozuklukları olan kişilerde ergenlik döneminde geliştirilemez. İlişki bağımlısı olan kişilerin daha çok bu tür insanlarla ilişki kurduğu görülür. İnkâr, yansıtma gibi savunma mekanizmalarına sahip alkolik veya psikolojik sorunları olan kişilerle ilişki kurmaya çalışırken birçok insan incinir ve kızar. İlişki bağımlısı kişi dışında, böyle bir kişiyle ilişkiyi devam ettirmek katlanılmaz hale gelir çünkü ilişki bağımlısı olan kişiler, başkalarının kendilerini incitmesine izin verebilirler (Beattie, 1992, s.63). Buna ek olarak yansıtma kabul etme, mantığa bürümelere katkı sağlama ve inkârı destekleme de görülebilir. Diğer bir ifadeyle, ilişki bağımlısı olan birey, başkalarını yansıtarak, inkârı destekleyerek bu kişilerin olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını sağlamlaştırır (Cermak, 1986; Akt: Morgan & James, 1991). Sonuç olarak ilişki bağımlısı bireylerin, karşılıklı olumsuz davranışlarını kabul ettiği, desteklediği ve onların bu davranışlarını sürdürmelerinde rol oynadıkları görülür.

Rick (2011), ilişki bağımlılarının olumsuz ve dengesiz davranışları sürdürmelerinde, “kendini kurban gibi hissetme”, “yaptığı hataları kabul etmekte zorluk yaşama”, “çevresindekilerin gerçekliğini kabul etmekte zorluk yaşama” gibi unsurların etkili olduğunu belirtmiştir.

İlişki bağımlılığı, DSM- IV'te karma kişilik bozuklukları altında bağımlı kişilik bozukluğu olarak yer almaktadır. DSM-IV'te (2000, s.274) yer alan, beşinin (ya da daha fazlasının) olması ile genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan “bağımlı kişilik bozukluğu” kriterleri şu şekilde sıralanabilir:

- Başkalarından öğüt ve destek alamadığında günlük kararlarını vermekte güçlük çeker,

- Yaşamının çoğu önemli alanında sorumluluk almak için başkalarına ihtiyaç duyar,
- Kabul görmeyeceği korkusuyla başkalarıyla aynı görüşte olmadığını söylemekte zorluk çeker,
- Kendi başına iş yapma zorluğu çeker,
- Başkalarının bakımını sağlamak amacıyla hoş olmayan şeyleri yapacak kadar aşırıya gider,
- Tek başına kaldığında kendisini çaresiz hisseder,
- Yakın bir ilişkisi sonlandığında bir bakım kaynağı olarak hemen başka bir ilişki arayışına girer,
- Kendi kendine bakma, yalnız kalma gibi korkuları üzerine gerçekçi olmayan bir biçimde kafa yorar.

Cermark (1986; Akt: James & Morgan, 1991), ise ilişki bağımlılığı olan kişilerdeki kişilik bozukluklarına ilişkin olarak şu tanı kriterlerini vermekte ve ilişki bağımlılığının bir kişilik bozukluğu olduğunu savunmaktadır:

- Ciddi olumsuz sonuçlar olması halinde, kişinin hem kendini hem de başkalarını kontrol etme becerisi bakımından sürekli olarak benlik saygısına yatırım yapması,
- Kişinin kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek, başkalarının ihtiyaçlarını karşılama sorumluluğu üstlenmesi,
- Samimiyet ve ayrılma (intimacy and seperation) halinde kaygı ve kendini sınırlama bozuklukları,
- Kişilik bozukluğu, kimyasal bağımlılığı, başkalarına bağımlılığı ve/veya dürtü kontrol bozukluğu olan kişilerle olan ilişkilerde çıkmaza girilmesi
- Aşağıdakilerden üç veya daha fazlasını gösterme:
 - Aşırı derecede inkârı esas alma
 - Duygularını kısıtlama (Ani öfke patlamaları ile veya olmaksızın)
 - Depresyon
 - Aşırı uyarılmışlık (hypervigilance)
 - Zorlanımlar
 - Kaygı
 - Madde istismarı

- Tekrarlayan fiziksel veya cinsel istismar kurbanı olma (the victim of recurrent physical or sexual abuse)
- Stres kaynaklı tıbbi hastalıklar
- Dışarıdan herhangi bir yardım almaksızın aktif bir madde bağımlısıyla en az iki yıllık bir süre boyunca yakın ilişkide bulunmuş olma.

Spann (1989), literatürde yapılan ilişki bağımlılığına yönelik tanı kriterlerini ve tanımlamaları dikkate alarak bir ölçek geliştirebilmek amacıyla ilişki bağımlılığının genel olarak kabul görmüş kişilik özelliklerini bir araya getirmiştir (Tablo-1).

Tablo-1 İlişki bağımlılığı kişilik özellikleri, Spann, 1989.

İlişki Bağımlılığı Kişilik Özellikleri	Alıntılar
1.Kendine ya da diğerlerine güven eksikliği	Beattie (1987); Greenleaf (1984); Schaef (1986)
2.Yargılıyıcı olma	Greenleaf (1984); Schaef (1986)
3.Yalanlama ve dürüst davranmama	Greenleaf (1984); Schaef (1986); Wegscheider- Cruse (1985); Wititz (1984)
4.Duyguları tanımlamakta zorluk	Beattie (1987); Schaef (1986); Subby & Friel (1984)
5.Duyguları dışavurumda zorluk/yetersiz iletişim	Beattie (1987); Greenleaf (1984) Schaef (1986); Subby & Friel (1984)
6.Esneklikten uzak olma ve değişime uyum sağlamada zorluk	Schaef (1986); Subby & Friel (1984); Wegscheider-Cruse (1985)
7.Karar vermekte zorluk	Subby & Friel (1984); Wegscheider-Cruse(1985)
8.Düşük öz-saygı	Beattie(1987); Schaef (1986); Subby & Friel (1984)
9.İnkâr	Beattie (1987); Schaef (1986); Wegscheider-Cruse (1985); Wititz (1984)
10.Takıntılı davranışlar sergileme	Beattie (1987); Wititz (1984);
11.Korku	Schaef (1986); Wegscheider-Cruse (1985); Wititz (1984)
12.Cinsel sorunlar yaşama	Beattie (1987); Wititz (1984)
13.Öfke	Beattie (1987); Wegscheider-Cruse (1985); Wititz (1984)
14.İlerleyen sağlık sorunları	Beattie (1987); Schaef (1986); Wititz (1984)
15.Aşırı bakıcılık/kendi dışında ihtiyaçlarına yönelik sorumluluk alma	Beattie (1987); Cermak (1986); Schaef (1986); Wegscheider-Cruse (1985)
16.Kontrol ihtiyacı	Beattie (1987); Cermak (1986); Schaef (1986); Wegscheider-Cruse (1985)
17.Sınır koyamama ve samimiyetsizlik	Beattie (1987); Cermak (1986); Schaef (1986); Wegscheider-Cruse (1985)
18.Onay ihtiyacı	Beattie (1987); Schaef (1986), Subby& Friel (1984); Wegscheider-Cruse (1985)

Tablo-1’de görülen ilişki bağımlılığı kişilik özellikleri, Spann (1989) tarafından not edilerek ilişki bağımlılığının, olumsuz davranışlar içeren bir ilişki biçimi olduğu ortaya konmuştur. Bunun sonucunda, Spann (1989), Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği’ni oluşturmada temel aldığı bağımlılık davranışlarını, dışarıya aşırı odaklanma (takıntılı davranışlar, aşırı bakıcılık, onay ihtiyacı), duygularını ifade etmede zorluk (duygu bastırma, güven eksikliği ve iletişim yetersizliği), düşük özsaygı ve diğerleriyle olan ilişkilerde bir amaca odaklanma (kontrol ihtiyacı, inkâr ve değişmezlik) olarak gruplandırmıştır.

Bireyde, ilişki bağımlılığının ortaya çıkışından gelişim gösterdiği sürece kadar birtakım aşamalar ortaya çıkmaktadır. İlişki Bağımlılığının belirtileri ve davranış örüntüleri, “ilişki bağımlılığının aşamalarına” göre farklılık gösterebilir.

İlişki Bağımlılığının Aşamaları

İlişki bağımlılığı, ilk aşama, orta aşama ve ileriki aşama olmak üzere üç aşamada toplanabilir.

İlk Aşama

Bu aşamadaki bireyin genellikle aile içi sorunları vardır ve kendilik değerini, diğer insanlara “bakıcılık” yaparak elde etme eğilimi görülür. Aile içindeki birinin herhangi bir konuda “ihtiyaç sahibi” olduğunu düşünmeye başlar ve kontrol eğilimi gözlenebilir (Beattie, 1992, s.232). Bu aşamada, bireyin diğer kişileri memnun etme çabası ve duygusal olarak birine aşırı bağlanma davranışları da ortaya çıkar (Lancer, 2012, s.18). Görüldüğü gibi aile içi sorunlar yaşandığında, bireyin diğerine aşırı bakıcılık ve kontrol davranışları gelişir ve birey bu davranışlarını bir başkasına duygusal açıdan bağlanma biçiminde pekiştirebilir.

Orta Aşama

Bu aşamada bireyin kendini yargıladığı ve tehditlerde bulunduğu görülür (Beattie, 1992, s.232). Bu aşamada genellikle kaygı, suçluluk ve utanç duygularında artış gözlenir. Buna ek olarak bireyin ilişkideki acı deneyimleri inkâr ettiği görülebilir (Lancer, 2012, s.19). Bu aşamanın özelliklerine bakıldığında, bireyin duygusal olarak

baskıdan uzaklaşma eğilimi ve buna yönelik bastırma, tehditte bulunma gibi davranışlarında artış gözlenebilir.

Son Aşama

Bu aşamada bireyin kontrol eğiliminde artış olduğu ve karşısındakiyle tartışabildiği gözlenir. Kendini kaybetme davranışları ve öfkesini daha çok gösterdiği görülebilir (Beattie, 1992, s.233). Kompulsif davranışlar gözükmele birlikte birtakım fiziksel rahatsızlıklar da ortaya çıkabilir (Lancer, 2012, s.21). Bu aşamadaki birey, sürekli yorgun ve hasta olmaktan dolayı sıkıntı yaşamaya başlar (Beattie, 1992, s.233).

İleriki aşamada bireyin aşırı kontrol eğiliminin ona zarar vermeye başladığı ve bu davranışların birtakım sağlık sorunlarına yol açtığı görülmektedir. Bununla birlikte bireyin öfkesini saklama eğilimini gerçekleştiremeyip duygularını daha yoğun yansıttığı da görülebilir.

İlişki Bağımlılığına Kuramsal Bakış Açısı

İlişki Bağımlılığına yönelik literatürdeki belirti ve tanımlara geniş yer verilmesi, farklı psikolojik bakış açılarına göre farklı tanımlamalara da neden olmuştur. Bu durum göz önüne alınarak bu başlıkta farklı psikolojik kuram ve alanlara göre ilişki bağımlılığına yönelik birtakım açıklama ve tanımlamalara yer verilmiştir.

Literatürde, ilişki bağımlılığının tanım ve tasvirleri genellikle bireysel patoloji bakış açısından ortaya çıksa da, yapı özünde kişilerarası bir olgudur ve tek başına var olamaz. Sosyal psikoloji bakış açısına göre bakıldığında, ilişki bağımlılığının klinik ve popüler modelleri, kişilerarası ortamın, ilişki bağımlısı davranışları ve ilişki bağımlılığıyla ilgili kanılar üzerindeki etkisini göz ardı etmektedir (Cowan & Loring, 1997). Buna ek olarak ilişki bağımlısının, kişilerarası ortamda davranışlarıyla diğer eşin ilişkide karşılıklı davranışlar sergilemesine fırsat tanımadığı ve ilişkide, karşılıklı oluş yerine diğer eşlerin ilişkileri sürdürmede başarısız olmalarına neden olduğu belirtilmektedir (Cowan & Loring, 1997). Yani, ilişki bağımlısı olan birey, diğerlerinin sorumluluklarını üstlenerek ve kendi ihtiyaçlarından önce diğerlerinin ihtiyaçlarına odaklanarak, diğerlerinin sorumluluk almalarını ve ilişkide karşılıklı etkileşimi engelleyebilir.

Bowen aile sistemleri bakış açısına göre bakıldığında, aile içinde bireylere aşırı müdahalede bulunma, tutarsız davranışlar ve aile ortamından uzaklaşma gibi durumlar, bireylerin ilerde yaşayacakları ikili ilişkilerde zorluk yaratabilir. Bireyin erken yaştaki, aile içinde ilişkiyi değerlendirme biçimi ve ailenin ilişkideki müdahale biçimleri, onun ilişkideki bağımlılık durumunu etkileyebilir. Van Ecke, Chope ve Emmelkamp (2006; Akt: Daire, Jacobson & Carlson, 2012) aile sistemleri açısından bakıldığında bireyin uzun yıllar, diğeri tarafından değersizlik düşüncesini gerçek ya da öyle algılamasıyla bilişsel bir şema olarak değil; duygusal bir şablon olarak, ilişkide bağımlılığı sürdürdüğünü belirtmişlerdir. Bu bağlamda duygusal yapışma modeliyle (EBS), bireylerin ilişkide gösterdikleri bağımlı davranışları açıklamaya çalışmışlardır: ilişkide reddedilme korkusu, farklılaşmaya dair çarpık düşünceler, ilişkideki çatışmalarda önceki deneyimlerden aile içindeki duygusal yaklaşımları ve inanışları sürdürme (Daire, Jacobson & Carlson, 2012). Bray ve Williamson (1987; Akt: Prest & Protinsky, 1993), ise ilişki bağımlılığında, aile sistemleri modeli olarak, 1) aile içinde öğrenilen ilişki kalıplarının nesiller boyu devam ettiğini, 2) bireyin ve ailenin süregelen davranışlarının bu ilişki kalıplarından kaynaklandığını ve 3) aile sisteminin homeostatik (kendi içinde dengeli) yapıda olduğunu açıklamışlardır. Beckham, Herold ve Mckenry (1991) de, aile içinde ilişki bağımlılığının döngüsel davranış kalıplarıyla süregeldiğini vurgulamıştır. Örneğin; alkolizm nedeniyle işsiz olan ve aileyi ekonomik belirsizlik ve kriz içerisinde yaşamaya zorlayan yetişkin bir aile reisinin, ailesinde döngüsel aile etkileşim biçimi örneği görülebilir. Alkolik kişi sıklıkla evden uzaktadır ve eve geldiğinde de kötü davranışlar içerisinde. Eş, içki içen eşe karşı kızgınlığını ve acısını dile getirir; diğeri eşin kötü davranışları ve parasızlık nedeniyle çocuklardan özür diler; içki içen eşin aslında birçok iş için çok kalifiye olduğu fakat işverenler tarafından takdir edilmediği yönünde bir bahane uydurur ve alkolik kişiden davranışını tekrar etmeyeceğine dair söz alır. Aynı zamanda söz konusu bu eş, değer ve davranış çatışması nedeniyle benlik saygısını yitirir (Beckham, Herold & Mckenry, 1991). Bir sonraki hafta alkolik kişi diğeri bir işten de çıkarılır. Ancak eş yine şikâyet eder, yenilgiyi kabul eder ve yine uyum sağlar. Alkolik kişi ve eşi arasındaki etkileşim biçimi yerleşik hale gelir ve aile sistemi davranışı sürdürülür (Beckham, Herold & Mckenry 1991). Görüldüğü gibi bu bakış açısına göre aile içindeki olumsuz yaşantı deneyimleri, ilişkide bağımlılığı beslemeye devam eder ve ilişkilerdeki bağımlılık devamlılık gösteren bir döngüye

dönüşür. Yearing (2001), Bowen aile sistemleri bakış açısına bir eleştiri olarak, birlikteliğin getirdiği döngünün aksine aile içinde ebeveynlerden birinin olumsuz davranışlarına dikkat eden çocuğun, ilerde, aileden bağımsız kendi kişiliğini oluşturma yönünde hareket edebileceğini savunmuştur.

Analitik/psikodinamik bakış açısına göre bakıldığında ise, bireyin, aile içi ilişkilerindeki kaygısının, bağlanmadan kaynaklandığını göremediği ve bunun sebebini bilmediği sürece ilişki bağımlısı olmaya devam edeceği vurgulanır (Kirby-Green & Moore, 2001). Yani birey, bağlanmayla ilgili gerçekleri ve duygularını açığa çıkaramadığı için ilişkideki bağımlılık süreci devamlılık gösterir. Ayrıca dinamik olarak, bireyin aile içindeki ilişkisini sürdürmesinde, “bağlanma davranışı” bir başa çıkma mekanizması olarak düşünülebilir (Velleman, Bennett, Miller, Orford, Rigby & Tod, 1993; Akt: Cox, Ketner & Blow, 2013). Buna ek olarak, bireyin küçüklüğünden itibaren deneyimlediği korku, öfke, utanç, acı gibi duyguları, sonraki ilişkilerinde mükemmel olmaya çalışarak bilinçsizce serbest bıraktığı görülebilir (Bruno, 1990). Psikodinamik yaklaşımlardan Kohut’un “ego eksiliği” (ego deficit) teorisine bakılarak da ilişki bağımlılığına, “kişiliğin yapılanmasındaki eksiklik” (personality deficit) bakış açısıyla bakılabilir (Rossiter, 2004). Kohut (1971) bu kuramla, bireyin kişilerarası ilişkilerde narsist özellikler taşıyan mükemmeliyetçi davranışlar sergilediğini belirtir ve çocuğun aile ve çevrede karşılaştığı ihmal, travma gibi başa çıkmada zorlandığı durumlarda bu yapılara sığındığını açıklar (Taşkıntuna ve Özçürümez, 2011). Bu kurama göre bireyin narsist özellikler taşıyan savunma mekanizmaları ve davranışları onun psikolojik çöküntüye ve ilişkilerde zorlanmaya karşı korkulardan kaçınmasına yardımcı olur. Rossiter (2004), bireyin bu nedenlerle ilişkilerinde bağımlılık geliştirdiğini, başkalarına aşırı odaklandığını ve düşük benlik algısıyla dengesini koruduğunu belirtmiştir. Diğer bir ifadeyle birey, ilişkide karşılaştığı zorluklar ve baskılanmalarda yaşadığı yoğun korku ve kaygıyı giderebilme amacıyla “ilişki bağımlılığı” davranışları sergileyebilir. Kirby-Green ve Moore (2001), ilişki bağımlılığına tedavi yaklaşımı olarak psikodinamik kuramın kullanılmasıyla örneğin “rol oynamaya” tekniğiyle, bireyin içindeki gerçekliği, duygularını ve korkularını açığa çıkaracağını ve ilişki bağımlılığına yönelik farkındalık kazanacağını, kaygılarını giderebileceğini savunur.

Bilişsel Davranışçı bakış açısına göre bakıldığında ise ilişki bağımlılarının sertlik, esnek düşünememe gibi özelliklerinin bilişsel ve duygusal açıdan bir noktada takılıp kaldığı biçiminde yorumlanabilir. Bu durum, ilişki bağımlılarının geçmişten gelen duygusal sıkıntılarını ve gerçek dışı inanışlarını sürdürmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Ellis'in Akılcı Duygusal Yaklaşımında kavramsallaştırdığı mantıksız düşünceler ve duygusal değişimler, irrasyonel düşüncelerden kaynaklanmaktadır (Bozkurt, 2003). Tolstikova (2010), yaptığı araştırmada, eşi alkolik olan ve yapılan görüşme sonucu ilişki bağımlılığı yüksek çıkan kadınların bilişsel ve duygusal yaklaşım açıdan, sertlik yani düşüncelerine esnemezlik olduğunu, bazı düşüncelere takılıp kaldıklarını ve geçmişten gelen bazı duygusal sıkıntılara takılıp gerçek işlerle ilgilenmediklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, araştırmaya katılan kadınların karşılaştıkları herhangi bir sorunda depresif ve tedirgin tepkiler verdikleri ortaya çıkmıştır. Tolstikova (2010), araştırmada, ilişki bağımlılığı yüksek olan kadınların, yaptığı her işte kötü olma algısı örneğin “kötü anne”, “kötü eş” gibi irrasyonel düşünce ve duygulara sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu açıdan bakıldığında yaşanan psikolojik rahatsızlıklar ve ilişkilerde geliştirilen bağımlılık düzeyi, bireyin olayları, ilişkileri algılayış biçimine ve yorumlamasına bağlı olarak gelişebilir.

Gelişimsel bakış açısına göre bakıldığında, Morgan ve James (1991), Horney'in (1951/1999) “morbid bağımlılık” kavramına ilişki bağımlılığının ilk tanımı olarak atıfta bulunmaktadır. Horney'e göre ebeveynlerle yaşanan zorluklar ve tatmin edici olmayan deneyimler başta olmak üzere erken çocukluk deneyimleri bireyin kişilerarası ilişkilerinde etkilidir. Acı, hüsrana veya karşılanmamış gelişimsel ihtiyaçlarından sakınmak veya bunlara karşı bir savunma oluşturmak amacıyla kişilerarası üç kopyalama stratejisi ortaya çıkar: insanlara yönelme, insanlara karşı durma ve insanlardan uzaklaşma (Horney, 1951/1999; Teyber, 1997; Akt: Chang, 2010). Yönelme stratejisi olan bireyler, kendini geri planda tutma ve başkalarına bağımlı olma eğilimindedir. Ayrıca bu kişiler onay almak veya sevmek için başkalarını memnun etme ve onları koruma yaklaşımı sergiler. Bu kişiler, çocukluklarında, anne-baba veya bakıcılarından, yoğun sevgi ve kabul görme eğiliminde olup büyüdüklerinde bu ilişki tarzını sürdürüp önlerine çıkan herhangi birine bağlanabilirler (Burger, 2004, s.174). Çünkü bu kişiler için yalnız ve istenmeyen biri olmaksızın birine bağımlı olmak daha önemlidir. Karşı stratejisi olan kişiler ise kendilerinin ve başkalarının kontrolünde olma

eğilimdedir. Etraflarındaki kişilere sinirlenme veya öfkelenme ve onlardan uzak durma yaklaşımı sergilerler. Bu kişiler güce, sosyal tanınmaya ve kişisel başarıya fazlasıyla ihtiyaç duyarlar (Chang, 2010). Kişilerle ancak kişisel başarı ya da bir işten kazanç sağlamak için ilişkilerini sürdürürler. Uzaklaşma stratejileri olan kişiler ise insanlarla ilişki içinde olmaktan sakınan, çekimser veya kendi halinde olma eğilimi sergilerler (Burger, 2004, s.175). Bu kişiler, insanlardan uzak durarak kendi duygularını bastırma veya erteleme eğilimdedir. Horney'in bu üç stratejisine bakıldığında, yönelme stratejileri olan kişilerin, ilişkilerini sürdürebilmek için gerçek benliklerine yabancılaştıkları, başkalarına karşı ve başkalarından uzaklaşma stratejileri olan kişilere nazaran “morbid bağımlılığa” dolayısıyla ilişki bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmektedir.

Feminist bakış açısına göre ise kadınlar, kültürel olarak aile bireylerine bakıcılık yapma, karşısındakine boyun eğme, duygusal ve ekonomik bağlanma gibi özellikleri benimsedikleri için ilişki bağımlısı olmada aday durumundadırlar (Ançel, 2012). Eskiden beri, geleneksel evlilik ilişkisiyle ilgili sosyal normlar, kadının eşinin yaşam stiline ve kariyerine uyum sağlaması ile ev ve çocukların temel bakıcısı olması gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, kadınlardan beklenen normatif davranış, kendi benliklerini göz ardı ederek, eş ve çocukların ihtiyaçlarına fazlasıyla müdahale etmektir; hâlbuki bu beklentinin karşılanması artık ilişki bağımlılığı olarak kabul edilmektedir (Cowan & Loring, 1997). Collins (1993) de, kadınların erkeklerden farklı gelişimsel aşamalara sahip olabileceklerini ve geleneksel cinsiyet rollerini benimsemek zorunda olduklarını vurgulamıştır. Ayrılma ve bireyselleşmenin aksine, kadınlar, benlik gelişimini ilişkilerde bağlantı ve etkileşim ile tanımlayabilir ve geliştirebilir. Chodorow (1978, 1989; Akt: Corey, 2005, s.379), da feminist bakış açısına göre kişilik gelişimine yönelik, kadın ve erkek arasındaki psikolojik farklılıkların yetiştirilme biçimine göre farklılaştığını ortaya atmıştır. Erkek çocukları babalarını model alıp kendilerini annelerinden farklı kimlikte tanımlarken; kız çocukları annelerinden bağıllığı, bakıcılığı, kendinden önce başkalarıyla ilgilenme gibi özelliklerle otonomi ve bağımsızlık özelliklerini azaltırlar. Diğer bir ifadeyle bir ilişkide daha az güce sahip olma eğilimlerinden dolayı, kadınlar ilişkiyi etkilemede daha fazla zorlanabilir. Bu nedenle Collins (1993), ilişki bağımlılığını karşılıklı sorumluluk, empati ve beklenti eksikliği şeklinde yeniden yapılandırmıştır. Erkek çocuklar, yetişkin

erkeklerin saldırgan, gücünü kullanma doğalarını model aldıkları için, empatinin ve duyguları göstermede eksiklik yaşarlar (Corey, 2005, s.379). Spann (1996), de, ilişki bağımlılığında toplumsal cinsiyet rollerine bakılması gerektiğini, direk olarak toplumda kadının güçsüz gösterilmesine yönelik kavramlaştırılmaması gerektiğine ve bağımlılıkta kişisel sorunlardan çok iç sosyopolitik yapıyı değiştirmenin gerekliliğini savunmuştur.

Kültürel bakış açısına göre bakıldığında ise bireycilik ve toplumculuk kavramları arasındaki farklılıklara göre ilişkilerde bağlanma kavramına farklı bakış açıları bulunmaktadır. Lam (1997; Akt: Chang, 2010), Batı kültürlerinde özerklik ve bireycilik üzerinde duruluyor olmasına rağmen, Asya kültürlerinde ise toplulukçuluğun baskın olduğuna dikkat çekmiştir. Batı toplumlarında birey, yaşadığı ilişkide özerk davranıp bağımlı davranışlardan kaçınırken; Doğu toplumlarında birey yaşadığı ilişkide kendi ihtiyaçlarından daha çok diğerlerine odaklanabilir ve ilişkide özerk olmaktan kaçınabilir. Kişisel ihtiyaçlar ve başarının yanı sıra, bağımsızlığa vurgu yapılmasının aksine toplulukçuluk, toplulukçu bakımından iyi olan için grup içindekilerinin kişisel amaç ve ihtiyaçlarının üstünlüğü ile tanımlanmaktadır (Triandis, 1995; Akt: Chang, 2010). İnsanların kültür tarafından belirlenmiş davranışlara uyması, toplumcu kültürlerde, kişinin yaşamdan alacağı tatmini belirler ve birey topluluğa uygun rol kalıbında davranarak mutlu olabilir (Burger, 2004, s.499). Görüldüğü gibi kişiliğin ya da kişilikte ortaya çıkan davranışların algılanması toplumdaki topluma, kültürden kültüre farklılık gösterir (Kurt, 2002, s.11). Örneğin Çin ve Tayvan kültürlerinin temeli Konfüçyüsçü felsefeye dayanmakta olup toplulukçu bir bağlam içinde yer almaktadır (Lam, 1997; Wang & Heppner, 2002; Akt: Chang, 2010). Bu felsefeye göre, aileye bağlılık ve kişiler arası uyum oldukça önemlidir ve bireylerin sorumluluk üstlenmeleri ve aile üyeleri başta olmak üzere diğer insanları önemsemeleri beklenmektedir. Bireyci kültürlerde iyi yaşamın yolu “kendini iyi hissetmek” olarak algılanırken; toplumcu kültürlerde toplum tarafından belirlenen role uygun hareket etmek “memnuniyet” olarak algılanır (Burger, 2004, s.499). Sonuç olarak, kültürel bakış açısına göre kişinin insan ilişkilerinde sergilediği davranış biçimi ve tutumlar, kişinin kendi kültürü içinde şekillenebilir.

İlişki Bağımlısı Olmada Risk Faktörleri

Bireylerin ilişki bağımlısı kişilik özelliklerine sahip olmalarında ve birtakım bağımlı davranışlarında etken olabilecek faktörlere, Türkiye dışındaki çalışmalarda geniş yer verilmiştir. Bu faktörlerden literatürde sıklıkla bahsedilen durumlar aşağıda açıklanmıştır.

Alkolik Aile Unsuru

İlişki bağımlılığının ailede madde kullanımı ve madde istismarından kaynaklandığını destekleyen araştırmalar literatürde yer almaktadır (Knudson & Terrell, 2012). Özellikle alkolik ailelerden gelen çocuklar, kontrollü ve kapalı aile ortamlarında bulunmalarından dolayı ilişki bağımlısı olma açısından büyük risk taşırlar. Bu tür bir ailede, a) katı aile kurallarının b) aile içi kurulan sınırlı ilişkilerin c) tutarsız davranışların görülmesi, çocukta düşük benlik algısına, kendini değersiz hissetmeye, kaygıya, kişilerarası ilişkilerde duyarlılık artışına ve ilerde bir alkolik eşle evlenme riskinde artışa neden olabilir (Russell, Henderson, & Blume, 1985; Brown, 1988; Hanson & Liber, 1989; Wegscheider-Cruse, 1989; Berkowitz & Perkins, 1988; Rearden & Markwell, 1989; Webb, Post, Robinson, & Moreland, 1991; Hinkin & Kahn, 1995; Black, Bucky, & Wilder-Padilla, 1986; Akt: Hewes & Janikowski, 1998).

Sher (1997), de alkolik ailelerde yetişen çocukların, ilerde alkolik bireylerle duygusal ilişki kurma riskinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak aile içinde kaç kişinin alkolik olduğu ve alkolik aile üyelerinin diğer üyelere davranışlarının “ilişki bağımlısı” olmada risk taşıdığını belirtmiştir. Bu durum, alkolik ailelerde yetişen çocukların yaşadıkları duygusal gerilimi ilerde de sürdürmeleri ve bir döngüye dönüştüğü şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca alkolik aileye mensup çocuklar, evde kendilerini güvende hissetmemekle beraber, psikosomatik sorunlar yaşayabilirler. Bu sorunlara ek olarak diğer insanlara güvenememe, etrafını saran insanlarla iletişim sorunları, düşük özgüvenle birlikte duygularını ifade etmekte zorluk yaşarlar (Gedminiene & Gudzinskiene, 2010). Diğer bir ifadeyle, bu ailelerde yetişen çocuklarda, erken yaşanan duygusal ve sosyal sorunların ilerde de devam etme riskinin, alkolik olmayan ailelere yetişen çocuklara oranla iki kat daha fazla olduğu öne

sürülmüştür (Bosma, 1975; Goodwin, Schulsinger, Hermansen, Gruze & Winokur, 1973; Akt: Toole, 1991).

Ailede Görülen Fiziksel ve Ruhsal Rahatsızlıklar

Kronik fiziksel rahatsızlıklar görülen aileler, bu tür rahatsızlıklar görülmeyen ailelere göre aile içi stres durumlarını daha sık yaşayabilirler. Aile içinde görülen bu tür bir rahatsızlık, aile içindeki bireylerden birinin, kişinin fiziksel durumu nedeniyle o bireye, aşırı odaklı bir ilgiyle bakmasına ve aile içi olumsuz ilişkilere neden olabilir. Bu durum, normal bakıcılık üstlenen ilişkilerle, “aşırı odaklı ilişkileri” birbirinden ayırır (Fuller & Warner, 2000). Bireyin aile içindeki döngüsel davranışları, onun ilerdeki ilişkilerinde de aşırı bakıcı davranışlarını devam ettirme ve ilişki bağımlısı olma riskini arttırabilir.

Ailelerde görülen bir takım ruhsal bozukluklar da o ailede yetişen bireyin ilerde “ilişki bağımlısı” olma riskini arttırabilir. Ailelerde birçok ruhsal rahatsızlık görülebilir. Örneğin, Ailelerde en sık görülen ruhsal rahatsızlıklardan biri, obsesif kompulsif kişilik bozukluğudur. Bu tip kişilik bozukluğu gösteren ailelerde yetişen çocuk ve gençler, evde uzun süren ritüellere, zorluk yaratan davranışlara uymakta zorlandıklarında, aile içi sıkıntılar gözlenebilir (Marks, 1987; Akt: Cooper, 1995). Ayrıca, yapılan bir araştırmada, gençler için, bunları gerçekleştirmeye çalıştıklarında, kendilerini bölünmüş hissetmekle birlikte, fiziksel ve duygusal gelişimlerinde olumsuz etkiler olduğu ortaya çıkmıştır (Livingston et al., 1990; Akt: Cooper, 1995).

Bu tip ailelerde, sosyal hayatın sürebilmesi için ailenin bakımını büyük ölçüde aile üyelerinden biri üstlenebilir. Bu kişi, yüksek toleransa sahip olduğu için ilerde strese karşı aynı döngüsellikte davranışlarını sürdürerek ilerisi için ilişki bağımlısı riski taşıyabilir (Cooper, 1995). Bazı aile araştırmalarına bakıldığında, depresyon ya da diğer psikiyatrik rahatsızlıkların bulunduğu ailelerde ilişkilerde bağımlılığın genetik olarak devam ettiği ortaya atılmıştır (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010). Görüldüğü gibi aile içinde var olan ruhsal sorunlar, bu tür ailelerde yetişen bireylerin ileriki yaşamlarındaki ilişki biçimini belirleyebilmekte ve ilişki bağımlılığına yönelik riski arttırabilmektedir.

Ebeveynlik Stilleri

Ebeveynlik stillerine bakıldığında “eşitlikçi ve demokratik anne baba tutumu”, “aşırı koruyucu ve müdahaleci ana baba tutumu” ve “aşırı otoriter ve baskıcı ana baba tutumu” olarak gruplandırıldığı bilinmektedir. Aşırı otoriter ebeveynlik stilinde ebeveyn, çocuğa aşırı kontrol eğilimi gösterirken, çocuk için gereken ilgi, sevgi, talebi çocuğa yansıtmaz ve böyle bir ailede yetişen çocuk ileride korkak, boyun eğen ve kendinden istenilenden fazlasını yerine getiren kişilik özellikleri gösterebilir (Yıldız, 2004). Diğer bir ifadeyle duyguların bastırıldığı ve otoritenin hâkim olduğu bu ebeveynlik stilinde yetişen çocuk, ilerdeki ilişkisini kontrol edebilmek amacıyla çocukluğundaki tutumlarını devam ettirebilir ve ilişki için gerekenden daha fazla çaba harcayarak bağımlılığa yol açabilir.

Horney’in kuramı çerçevesinde, çocuk, anne baba davranışlarına bağlı olarak yaşadığı yalnızlık, korku, güvensizlik gibi duygulara katlanabilmek için ailenin olumsuz felsefesine yani ailenin sevdiklerine, sevmediklerine körü körüne bağlanma eğilimi gösterebilir. Bunun ışığında Horney’in kuramı ilişki bağımlılığına uyarlandığında, olumsuz ebeveynlik tutumlarından “baskıcı aile ve aşırı otoriter aile tarzında” yetişen çocukların ileride, ilişki bağımlısı olmaları muhtemeldir (Crothers & Warren, 1996). Bu ebeveynlik tarzında yetişen birey, ilişkisinde bağımlılık sergilemesinin yanında kendine yabancılaşma gibi kişilik özelliği gösterebilir ve Horney, kendine yabancılaşmayı, morbid bağımlılığının temeli olarak kavramsallaştırmıştır (Crothers & Warren, 1996). Buna ek olarak “aşırı otoriter ebeveynler”, sevgiyi daha az gösterirken; “çok serbest ebeveynler”, kendi kendine denetim sağlamayı öğretmede yetersiz kaldıkları için bu ailelerde yetişen çocukların benlik saygısı düşük olabilir (De Hart, Tennen & Pelham, 2006). Düşük benlik saygısı da ileride ilişki bağımlılığına etken olabilecek unsurlardan biridir. Dupree (2010), de çocukluğunda ailelerin otoriter tutumları ya da aşırı serbest tutumlarından (kötü muamele ve ihmal gibi) kaynaklı düşük benlik saygısını deneyimlenen bireylerin kendilerine öğretilen ebeveynlik yaklaşımları içinde sürüklenebileceklerini ortaya atmıştır. Bu durum, bireyin çocukluk yaşantısından etkilenerek olumsuz ve sağlıksız bir gelişim sürecine ve ilerki ebeveynlik stilinde bir döngüye ve ilişkilerde bağımlılığa neden olabileceği anlamına gelebilir.

Fischer ve Crawford (1992), yaptıkları bir araştırmada erkek ve kız üniversite öğrencilerinde görülen ilişki bağımlılığı düzeyleri ile onların babalarındaki otoriter ebeveynlik stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu noktadan bakıldığında, ebeveynlik stilleri, düşük benlik yapısına neden olabilmektedir. Çevreyle olan ilişkilerde aileden deneyimlenen durumlarla benzer durumlar söz konusu olduğunda “sosyal reddedilme” kaygısı da yaşanabilir (De Hart, Tennen & Pelham, 2006). Bu durumda birey, ilişkilerinde, yaşadığı sıkıntıları alttan alma eğilimi gösterebilir ve kendi yaşamından çok diğer bireylerin yaşamına odağını kaydırması söz konusu olabilir. Ayrıca birey, ilerdeki ilişkisine bunu yansıtabilir ve davranışlarını buna göre şekillendirebilir. Sonuç olarak, bu tip bireyler, “ilişki bağımlısı” olma riski taşırlar.

Bağlanma Stilleri

Bowlby tarafından ilk tanımlanan bağlanma kuramı daha sonra, Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Çocukların bağlanma durumlarını, güvenli, kaygılı-saplantılı ve kaçınan olarak 3'e ayırmıştır. Bartholomew ve arkadaşları ise bireylerin ilişkilerde bağlanma biçimlerini, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olarak ortaya koymuşlardır (Bartholomew & Horowitz, 1991; Akt: Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Hazen ve Shaver (1987; Akt: Springer, Britt & Schlenker, 1998), bireylerin geçmişteki bağlanma biçimlerinin, onların ilerdeki “romantik ilişkilerini” etkileyeceğini öne sürmüşlerdir.

Çocukluğunda güvenli bağlanma gerçekleşen bireyler, yetişkinliklerinde kendini değerli hissetmeyle birlikte diğer insanları kabul edilebilir ve sevebilir bulurken; saplantılı bağlanma biçimi ilerde bireyin kendine güveninin az olduğu, başkalarını destekleyici algılayan ancak faydalanmayan, kendi duygu-düşüncelerini açamayan bireyler olurken; kayıtsız bağlanma biçimi ilerde, kendini değerli ve sevebilir olduğunu ancak, hayal kırıklığı ve yakın ilişkilerden uzaklaşma eğilimi gösterirler (Bartholomew & Horowitz, 1991; Erözkan, 2004; Akt: Kesebir ve ark., 2011). Yakupoğlu (2011) da, küçüklükten itibaren aileye güvenli bağlanmayla birlikte bireylerin ilerde duygularını ifade edebilirken; sağlıklı benlik gelişimini tamamlayarak çevresinde sosyal ilişkiler sergileyeceğini öne sürer. Güvenli bağlanma stiliyle yetişen bireylerin ilerde ilişki bağımlısı olma riskinin fazla olmadığı öngörülebilir. Springer ve ark. (1998), göre de, güvenli bağlanan yetişkinler, ilişkilerinde iyi niyetli ve açık olma

eğilimi gösterirken; kaygılı-saplantılı bireyler, karşısındakine saplantılı bağlanma ve kaynaşmaya aşırı istekli olma eğilimindedirler. Ayrıca bu bireyler ilişkiye karşı şüpheli yaklaşırlar, anlaşılmadıklarını düşünürler ve çok az kişinin onlarla birlikte olmak istediklerini düşünürler. Son olarak kaçınmacı bağlanan bireyler, ilişkiden korkarlar ve duygusal gel-gitler yaşarlar, diğerlerine güvenmekten korkarlar ve diğerleri olmadan yaşayabileceklerine inanırlar (Hazen & Shaver, 1987; Akt: Springer et al, 1998).

Kaygılı-saplantılı bireylerin, ilişki bağımlısı bireylerin özellikleriyle örtüştüğü görülmektedir. Bu durum, geçmişte, kaygılı-saplantılı bağlanma stiliyle yetişen bireylerin yetişkinlikte de bunu sürdürebildiklerini ve ilişki bağımlısı olma riski taşıdıklarını gösterir.

Kişilik Özellikleri

Bireyin düşük özsaygı, kaygılı, içe kapanık, duygusal çekilme gibi birtakım kişilik özellikleri de onun kişilerarası ilişkilerde bağımlı davranışlar sergilemesinde risk oluşturabilir. Diğer bir ifadeyle birtakım kişilik özellikleri, bireyin ilişki bağımlısı olmasında etkili rol oynayabilir. Bazı bireyler çevresindekilere karşı “duygusal kopukluk” yaşayabilirler ve kişilik özelliği olarak duygusal çekilme eğilimi gösterebilirler (Stafford, 2001). Özellikle doğu toplumlarında kadınlar sosyalleşme sürecinde “boyun eğici” kişilik özelliklerini benimseyebilirler (Stafford, 2001). Bu durumda buldukları sistemin bir parçası olarak ilişkilerinde kabullenici davranışlar ve “sınırlı kontrol” eğilimi gösterebilirler. Bunun sonucunda ilişki bağımlılığın bireysel özellikleri öne çıkar.

Jeremiah ve Joan (1993) da, düşük özsaygı, dürtüsel hareket etme, kontrolsüzlük, dışarıya aşırı odaklanma, sınır koyamama gibi kişilik özelliklerinin ilişki bağımlısı olmada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak “kaygılı” kişilik özelliğinin de, ilişki bağımlısı olmada risk oluşturduğu vurgulanmıştır. Yapılan araştırmalarda kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre günlük hayat karşısında daha çok stres yaşadıkları ve ilişkilerine yansıtıkları ortaya çıkmıştır (Gunhert, Cohen & Armeli, 1999; Suls, Green & Hillis, 1998; Akt: Burger, 2004, s.253). Jeremiah ve Joan (1993), bu açıklamalara benzer biçimde ilişki bağımlısı bireyin çevresinde olabilecek az endişe verici herhangi bir durumda, diğer bireylerden daha

hızlı hareket ettiğini ve sorunu gidermede düşük toleransa sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Bireyin kendilik algısıyla ilgili düşük özsaygıya sahip olması da ilişki bağımlısı olmada etkili rol oynar. Özsaygı bireyin kendilik kavramını nasıl değerlendirdiği ile ilgili bir kavramdır (Burger, 2004, s.486). Bireyin kendine verdiği değerın yaşadığı olaylar karşısında değişkenlik gösterebileceği düşünülebilir. Birey, başarılı ve sağlıklı ilişkiler içeren yaşantı deneyimiyle sık karşılaşmadığında düşük özsaygı kararlılığı gösterebilir ve öfke, depresyon gibi olumsuz duygulara daha duyarlı hale gelebilir (Burger, 2004, s.495). Bu duygular, bireyin kişilik yapısını ve çevresiyle olan ilişki biçimini etkileyebilir. Pollack (1992), bireyin küçüklüğündeki aile yaşantısında deneyimlediği durumların bireyin kişilik yapısını şekillendirdiğini ve ilişki bağımlısı olmada etkili olan kişilik özelliklerinin olumsuz aile yaşantısıyla gelişim gösterdiğini belirtmiştir. Özellikle, başkasının ihtiyaçlarına göre hareket etme, bakıcılık, boyun eğicilik, onay arayışı, duygu ve düşünceleri ifade edememe gibi davranışlar, “düşük özsaygı” kişilik özelliğini yansıtır ve ilişki bağımlısı olmada etkili rol oynar (Pollack, 1992). Sonuç olarak birtakım kişilik özellikleri geçmiş olumsuz deneyimlerle şekillenebilir ve bireyin ilişki bağımlısı olmasında etkilidir.

Cinsiyet

Kadınlar, evlendikleri erkeklere ekonomik ve dolayısıyla duygusal yönden daha bağımlı hale gelebilirler. 19. yüzyıldan günümüze kadar kadın, eşinin ölümü ya da herhangi bir nedenle boşanma durumunda ekonomik yönden zorluk yaşama adına daha fazla risk taşır (Irvine, 1995). Bu durumda, kadın ve erkeğin yaşadıkları ilişkide, farklı sorumluluk geliştirdikleri görülür. Toplumda, iyi kadın, duygularını yansıtır ve her zaman anlayışlıdır gibi normlar vardır. Kadınlar, karşılaştıkları politik, sosyal ve ekonomik zorluklar karşısında ilişkilerinde karşılıklı, gerçek durumları yansıtmada zorluk yaşarlar. İlişkide bağımlı davranışlarını bırakıp, etraflarını saran bu zorluklarla başa çıkmada psikolojik yönden güçsüz hissedebilirler (Granello & Beamish, 1998). Sonuç olarak ev işlerinin yanı sıra kadın, ilişkide daha fazla duygusal sorumluluk üstlenebilir ve sosyal yönden kaybolan değerini, bu duygusal bağlanma biçimiyle onarma yolunu üstlenir (Irvine, 1995). Görüldüğü gibi toplumsal beklentiler, cinsiyet açısından kadının daha çok ilişki bağımlısı olma riski yaratır. McBride (1990; Akt:

Granello & Beamish, 1998), da birçok kadının ilişkide diğerine odaklanarak başarı duygusu hissetmesinin, enerji dolu olmasına yol açtığını ve bu durumun ilişki bağımlılığı davranışını sürdürmesine yol açtığını ortaya atmıştır.

Bazı araştırmalar ise, erkeklerin ilişki bağımlısı olmalarına yönelik uygun tanı kriterleri olmadığını ve erkeklerde buna yönelik yansıtma ve belirtilerin yeterince açık olmadığı ortaya atılmıştır (Martsolf, Hughes-Hammer, Estok & Zeller, 1999). Buna ek olarak Martsolf ve ark. (1999), aynı sosyal ve kültürel konumda yer alan ve yardım eden meslek grubunu seçen kadın ve erkeklerde ilişki bağımlılığına yönelik yapılan karşılaştırmanın yetersiz olduğunu belirtmişlerdir.

Olumsuz Aile Yaşantısı

Aile içinde bir boşanma olduğunda, baba çocuğu anneye karşı kullanma amacıyla ihmal etme eğilimi gösterebilir. Bununla birlikte, anne boşanmanın ardından ekonomik zorluk yaşadığında, iş bulma çabasıyla yaşam motivasyonunu kaybettiğinde, çocukta duygusal gerilim olabilir ve ilerdeki ilişkilerine yansiyabilir (Lewis, 1993). Bu durum çocuğun ilerde ilişki bağımlısı olma riskini arttırabilir. Ancak yaşananlara rağmen anne, kucaklayıcı sevgisini gösterdiğinde çocukta benlik saygısı gelişme gösterebilir (Lewis, 1993). Bu durum ebeveynlerden birinin ihmali bile olsa, diğerinin ona yaklaşımının onun kişilerarası ilişkilerde önemli becerilerin gelişimine önemli katkısı olduğu anlamına gelebilir.

Dupree (2010), de olumsuz aile yaşantılarının özellikle “boşanma” ya da “anne baba arasındaki ilişki sorunlarının” çocuğun iç dünyasını olumsuz etkileyip duygusal sorunlar yaratabildiğini ve benzer davranış kalıplarını ileride tekrar ederek ilişkilerinde bağımlılık geliştirebileceğini vurgulamıştır.

İlişki Bağımlılığını Ölçmeye Yarayan Ölçekler

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (The Spann-Fischer Codependency Scale- SFCDS): Spann-Fisher İlişki bağımlılığı Ölçeği, bireylerin ilişkilerdeki bağımlılık düzeyini ölçmeyi sağlayan ve ilişki bağımlılığı düzeyini ölçen ölçekler içerisinde en önemlilerinden biridir. 6’lı likört tipli olan ölçek, 16 sorudan oluşmaktadır (Fuller & Warner, 2000). Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı = .77 çıkmıştır. Özelliklerin ranjının düşükten yükseğe olduğu süreçte, bağımlı, süreci yüksek bitiren bireyler olarak

tanımlanmıştır. Dışarıya aşırı odaklanma/aşırı bakıcılık, duygularını ifade etmede zorluk ve diğerleriyle olan ilişkilerde bir amaca odaklanma boyutlarını ölçmeyi sağlamaktadır (Fischer, Spann & Crawford, 1991).

Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği (The Codependency Assesment Tool-CODAT): Bu ölçme aracı, Hammer, Martsof ve Zeller tarafından geliştirilmiş olup; ilişki bağımlılığını kavramsallaştırma amacıyla beş faktör içermektedir: 1) diğerlerine odaklanma/ kendini ihmal 2) düşük öz-saygı 3) gizil benlik 4) sağlık problemleri 5) aile merkezli konular. Ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Test-tekrar test güvenirliği= .78- .94. Cronbach L Katsayısı = .78- .91. Ayırıcı özellik geçerliliği önceki bilinen gruba uygulanarak belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği, ilişki bağımlılığı boyutuyla depresyonun karşılaştırılmasıyla oluşturulmuştur (Hughes-Hammer, Martsof & Zeller, 1998).

Potter-Efron İlişki Bağımlılığı Ölçeği (The Codependency Assedment Questionnaire- CAQ): Bu ölçek, Potter Efron ve Potter Efron (1989) tarafından geliştirilmiş olup 34 adet evet hayır biçiminde yanıtlanan sorulardan oluşmaktadır. Bu ölçek daha çok ailesinde madde bağımlısı olan ya da stresli aile yaşantısı sürdüren bireylerin üzerindeki etkileri ve ilişkilerindeki bağımlılık düzeylerini ölçmede etkilidir (Stafford, 2001). Buna ek olarak daha çok erkeklere özgü, sertlik, katılık gibi özellikleri içermektedir. Potter-Efron ölçeği bu nedenle erkekler için daha kabul edilebilir nitelik taşır (Chang, 2010).

Holyoake İlişki Bağımlılığı İndeksi- The Holyoake Codependency Index (HCI): Bu ölçek Dear ve Roberts (2000) tarafından geliştirilmiş olup; ilişki bağımlılığı özelliklerine göre bireysel değerlendirmeye olanak tanınması amaçlanmıştır. HCI, beşli Likert tipte 13 soru ve kendini adama, dış odaklılık ve reaktiflik olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında, Cronbach Alpha Katsayısı=.74-.84 olarak araştırmacılar tarafından bulunmuştur (Dear, 2002).

Beck İlişki Bağımlılığı Değerlendirme Ölçeği (The Beck Codependency Assesment Scale- BCAS): Bu ölçek, bireydeki kontrol eğilimi ve sosyal kaygı gibi birtakım kişilik özelliklerini değerlendirme amacıyla William Beck tarafından geliştirilmiş olup likört tipli 34 maddeden oluşmuştur (Stafford, 2001).

Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği (Co-dependency Inventory- CODI): Bu ölçek, madde bağımlısı olan bireylerin arkadaşlarında ve ailelerindeki ilişki bağımlılığını

ölçmek amacıyla Stonebrink (1988) tarafından oluşturulmuştur. 29 maddeden oluşan ölçek, kontrol gereksinimi, kişilerarası bağımlılık, kendine yabancılaşma ve başkalarının etrafını sarma olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğine bakıldığında iç tutarlılık Cronbach Alpha Katsayısı=.79 çıkmıştır ve alt ölçekler katsayılıraına bakıldığında, Cronbach Alpha Katsayısı= .45-.75 çıkmıştır. Ölçeğin geçerliğine bakıldığında, kendine yabancılaşma boyutu, katılımcı olan hem kadın hem de erkekler için işeysiz aile tutumlarıyla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Fischer & Corcoran, 2007, s.221).

Sekiz faktörlü İlişki Bağımlılığı Ölçeği (The Eight-Factor Codependency Scale-EFCDS): Sekiz faktörlü ilişki bağımlılığı ölçeği, Beck İlişki Bağımlılığı Değerlendirme Ölçeği ve Potter Efron İlişki Bağımlılığı ölçeği olmak üzere bu iki ölçekten seçilen maddelerin faktör analizi yapılarak Kottke, Warren, Moffet ve Williams (1993) tarafından oluşturulmuştur. Bu ölçeğin bireyin geçmiş yaşantısı, aile merkezli konular nedeniyle aşırı sorumluluk alma, aşırı kontrol gibi ilişki bağımlılığı özelliklerini, diğer ölçeklerden daha iyi yansıttığı ortaya atılmıştır (Stafford, 2001).

İlişki Bağımlılığı Ölçeği (Codependent Questionnaire-CDQ): Aile üyelerinin birinde alkol bağımlılığı gibi psikolojik bozukluklarının olduğu ailelerde ilişki bağımlılığını belirlemek amacıyla Roehling ve Gaumond (1996) tarafından geliştirilmiştir. CDQ, ilişki bağımlılığının dört önemli özelliğini ölçmek için yapılandırılmış olup; aşırı sorumluluk alma (bireyin yapabileceklerini onlar adına yapma), aşırı kontrol eğilimi, insanlarla iç içe olma ve insanlara aşırı yaklaşma alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik iç tutarlılık Alpha Katsayısı= .85 olup; alt ölçeklerin katsayısı düşükten yükseğe bakıldığında, aşırı yaklaşma katsayısı=.50 ve aşırı sorumluluk alma katsayısı= .77 çıkmıştır. Test tekrar test güvenilirlik sonucuna bakıldığında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı= .80 ve alt ölçeklere bakıldığında ise aşırı yaklaşma katsayı =.46 ve aşırı sorumluluk alma katsayısı=.85 çıkmıştır (Fischer & Corcoran, 2007, s.224).

Friel Yetişkin/Çocuk Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği (The Friel Adult Child/Co-dependency Assesment Inventory- CAI): Bu ölçek, stresli aile ortamlarında büyüyen genç yetişkinlerde gözlenebilecek ilişki bağımlılığı özelliklerini belirleme amacıyla Friel (1985), tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 60 adet doğru yanlış biçiminde yanıtlanan sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında KR-20 kullanılmış

ve ranj= .83-.85 çıkmıştır. Ölçekten alınan puanlarla, 0-9 arası puanlar “ilişki bağımlısı değil”, 10-20 arası puanlar “az ilişki bağımlısı”, 21-30 puan arası “orta dereceli ilişki bağımlısı”, 31-45 arası puanlar “belirgin ilişki bağımlısı”, 45 puandan ise “yüksek ilişki bağımlısı” biçiminde yorumlanmaktadır (Livingston, 2008).

Karşılıklı Bağımlılık Öz Belirleme Ölçeği (The Codependency Self- Assessment Scale): Bu ölçek, Patricia (1992) tarafından literatürdeki ilişki bağımlılığına yönelik kavramları içeren bir ölçeğin geliştirilmesi ve kişilik bozukluğu olarak kişilik özelliklerini içeren öz belirleme ölçeği oluşturma amacıyla geliştirilmiş olup 56 maddeden ve her biri 8 madde olan 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler, literatürde ilişki bağımlılığına yönelik tanımlar ve kavramlar göz önüne alınarak geliştirilmiştir. Literatürdeki ilişki bağımlılığı kişilik özelliklerine göre geliştirilen alt faktörlerin, ilişki bağımlılığı öz değerlendirme puanları arasındaki korelasyonun anlamlılık düzeyi, .05 çıkmıştır (Patricia, 1992).

İlişki Bağımlılığının Tedavisi

İlişki bağımlılığı, bireylerin düşüncelerini, bedenlerini ve duygularını bütünüyle etkiler. Bireyde ilişki bağımlılığına yönelik iyileşmenin sağlanabilmesi için düşüncelerinde, bedeninde ve duygularında var olan gerçekçi olmayan ve zorlayıcı durumları fark edebilmesi ve nedenlerini anlayabilmesi gerekir (Melody, 1989; Akt: Bruno, 1990). Rick (2011), bireyin ilişkilerindeki bağımlılığı fark edebilmesinin, beş ana kişilik özelliğinin geliştirilmesine bağlı olarak gerçekleşebileceğini savunur: benlik saygısı, sınır koyabilme, gerçeklik algısı, güven duyabilme ve olgunluk. Görüldüğü gibi ilişki bağımlılığına yönelik tedavide öncelikle, bireyin düşünce ve beden algılarındaki olumsuz ve zorlayıcı durumları anlamlandırabilmesi gerekir. Buna yönelik belirli kişilik özelliklerindeki eksikliklerin farkına vardırılma ve bu alanlara yönelik yöntemler yapılandırılabilir.

Türkiye dışında İlişki bağımlılığına yönelik çeşitli müdahale programları yer almaktadır. Bireysel danışmanlık yoluyla, on iki adımlı iyileşme programı, Cottonwood tedavi programı ya da duygusal bağ programı gibi ilişki bağımlılığına yönelik çeşitli tedavi yaklaşımları uygulanmıştır.

Bireysel Danışmanlık

Charder (1994), danışmanların, bireysel danışmanlık yoluyla, danışanların şikayet ettikleri durumlarla ilişki bağımlılığına yönelik davranış döngülerini öğrenebileceklerini vurgulamıştır. Danışmanın, danışanın sorunlarının kökünü oluşturan beklenmedik unsurların üstesinden gelebilmesini amaçlayarak uygun bir tedavi haritası oluşturabileceği vurgulanmıştır (Charder, 1994). Sonuç olarak bireysel danışmanlık sırasında danışman, danışanın kaçındığı durumları ya da ilişkideki döngüsel davranışlarını belirleyebilir ve bunların aşılabileceğine yönelik danışanda farkındalık oluşturabilir.

İlişkideki bağımlılık, ilişkideki yetersizliğe ve ayrılığa karşı zıt bir bağlanma türü olarak “uyumsuz girişimlerde bulunma” döngüsünü oluşturur. Toplum içindeki ilişkilerin sürdürülmesi, bireylerin sağlıksız ilişkilerini de sürdürmelerini gerektirebilir (Zelvin, 1999). Bireylerin özellikle kadınların ilişki içinde bağımlılık sergileyerek ve ayrılıktan kaçınarak bireysel ve toplum içi iletişime değer verdikleri görülür. Danışman bu noktadan hareketle özellikle kadınlarla yaptığı çalışmalarda, kadınların sahip oldukları iletişim gücünü, ilişkide bağımlı olmak yerine ilişkide “karşılıklı oluş” ve “birlikte büyüme” üzerine çekebilir. Diğer bir ifadeyle, danışanların ilişkideki odak noktası, ilişkideki eksiklik ve direnç gösterme algısından “yeniden çerçeveleme” yoluyla ilişkide güçlü bir kapasite algısına doğru “ilişkisel tedavi” yapılandırılabilir (Zelvin, 1999).

Cottonwood De Tucson Tedavi Programı

Cottonwood De Tucson tedavi yaklaşımının temelini, danışman eşliğinde gruplar halinde değerlendirmeler ve oturumlar yapılması oluşturur. Bu tedavi yaklaşımının ilk günlerini değerlendirme ve planlama oluşturmaktadır. Bu aşamada, danışanlara bastırılmış ve çarpık düşüncelerinin ilişkilerde bağımlılığa neden olduğuna yönelik bilgilerin sunumu ve değişeceklerine yönelik cesaretlendirilmeleri önem taşır (Veronica, 1992). Danışanın sadece danışman eşliğinde değil küçük gruplar halinde kendini açması teşvik edilmektedir. Geçmiş yaşantılardaki ailenin madde kullanımı istismarı gibi olayların paylaşıldığı her türlü acı, utanç verici durum karşısında danışman ve grup tarafından gelen olumlu teşvik, planlama içinde yer almaktadır.

Danışan bu aşamada geçmiş hataları ya da kırgınlıkları karşısında diğerleri tarafından kabul gördüğünde, beklenmedik bir durumla karşılaşır ve arınmayla birlikte rahatlama hissetmeye başlar (Veronica, 1992). Cesaretlenmeyle birlikte danışan, daha fazla kendini açma eğilimi gösterebilir ve arınma duygusuyla birlikte geçmiş hatalarını daha çok arama güdüsü oluşabilir.

Sonraki aşamada rahatlamayla ve kabullenmeyle birlikte daha çok bilgilendirme gerektiği anlayışıyla danışanların edebiyattan, sinemadan, günlük yayınlardan, ilgili konuşmacılardan yararlanılması sağlanmaktadır. Bazı durumlarda özel olarak yazma ödevleri ve “geleneksel alkolikler” (Alcoholic Anonymous) , “on iki adımlar” (Twelve steps and twelve traditions) gibi kitaplar okumaları teşvik edilmektedir (Veronica, 1992).

En son aşamada, madde bağımlılığı gibi stresli aile yaşantısına maruz kalan tüm aile bireylerinin kendilerine uygun tedavilerini evden uzakta birlikte grup yaklaşımı, film izleyerek ya da bireysel danışma yoluyla “aile programını” uygulamaları amaçlanmaktadır (Veronica, 1992). Aile üyelerinin sonraki bakım planlarını ve süregelen tedavilerini diğerlerine yazma yoluyla programın kapanışı yapılmaktadır.

On İki Adımlı İyileşme Programı

İlişki bağımlılarına yönelik on iki adımlı iyileşme programı, ilişki bağımlısı olan bireylerin bazı zamanlarda bir araya gelerek grup etkileşiminin sağlandığı Al Anon adındaki alkol bağımlılarının katıldığı programlardan esinlenerek yapılandırılmıştır. Bu programda tedaviye yönelik, benlik saygısı konuları, problem çözme ve iletişim becerileri, değerleri öne çıkarma gibi başa çıkma yöntemleri yapılandırılmaktadır (Bogdanick & Piercyi 1987; Akt: Bruno, 1990). Düşük benlik saygısı, ilişki bağımlılığındaki önemli belirtilerden biri olduğu için, bireydeki benlik saygısının yükselmesine yardımcı olmak, tedavinin temelini oluşturur (Mellody, 1989; Akt: Bruno, 1990). On iki adımlı iyileşme programının aşamaları aşağıdaki gibidir.

1. Aşama: Bağımlılığı kabullenme: Bu aşamada, bireyin çevresindeki kişilerin alkol, madde bağımlısı ya da yeme sorunları olduğunu kabullenmesi büyük önem taşır (Beattie, 1992, s.214). Bir başkasının alkol sorunu ve bu durumun hayatına yaptığı etkiler karşısında birey güçsüz durumdadır ve onların yaptıkları, söyledikleri düşündükleri, hissettikleri, yapmadıkları söylemedikleri, düşünmedikleri şeyler

karşısında birey kendini çaresiz hissedebilir. Bu noktadan hareket edildiğinde bu aşamada, bireyin değiştiremeyeceği şeylerle ilgili güçsüzlüğünü kabul etmesi üzerinde çalışılır (Beattie, 1992, s.216). Diğer bir ifadeyle bireyin, “kendisi” için dışarıdan yardım almaya açık olması üzerinde durulur (Lancer, 2012, s.18).

2. Aşama: Değişime İnanma: Bu aşamada, bireyin hissettiği acının bir şekilde azalacağına inanması ve değişime inanması önemli dinamikler arasındadır. Grup içinde, bireyin kendisi gibi üzgün olan insanları dinlemesi, onlarla konuşması ve gerçekte var olduklarını görmesi, değişim için bireyi cesaretlendirebilir (Beattie, 1992, ss.216-217). Bu şekilde birey, “inkâr” mekanizmasını bırakabilir (Lancer, 2012, s.18).

3. Aşama: Farkındalık Kazanma: Bu aşamada, bireyin kim olduğuna, başına neler geldiğini, neyi hedeflediği ve oraya nasıl ulaşacağına yönelik farkındalık kazanması önem taşır. Birey kendi isteklerine yönelik farkındalık edinene kadar hayatını ve iradesini diğer insanların isteklerine göre şekillendirmiştir ve hayatındaki planlarını onlara göre düzenlemiştir. Bu noktadan bakıldığında bu aşamada, bireyin kendi isteklerine, yeteneklerine, yapabileceklerine, duygularına yönelik planlama yapmaya başlaması önem taşır (Beattie, 1992, s. 217-218). Diğer bir ifadeyle bireyin, “Herkesin yaşayabileceği ayrı ayrı hayatları vardır” düşüncesini hayata geçirmesi beklenir.

4. Aşama: Geçmişteki Yaşantıları Listeleme: Bu aşamada bireyin geçmişinde yaşadığı öfke, incinmişlik gibi duygularını ortaya çıkarması ve incelemesi önem taşır. Buna yönelik bireyin iç dünyasına kendine kızarak ya da nefret ederek değil dürüstçe ve sevgiyle bakması sağlanır. Bu noktadan hareket edildiğinde bireyin grup içinde gerçekçi suçluluk duygusundan sıyrılabilmesi, kendini affedebilmesi ve gerçekçi olmayan suçluluk duygusunun ağırlığını kaldırarak büyüme, gelişmeyi daha hızlı gerçekleştirmesi hedeflenir (Beattie, 1992, s.218).

5. Aşama: Geçmişteki Hataları Kabullenme: Bu aşamada birey yaşadıklarını ve duygularını grupla daha rahat ve içtenlikle paylaşabilme duyarlılığına ulaşır. Grup içinde dinlenildiğini, anlaşıldığını düşünen birey için geçmiş yaraların kapanması daha kolay olmakla birlikte geçmişteki hatalarını kabullenebilmesi de söz konusudur. Güçsüzlüğünü anlamaya başladığı bu aşama, duygusal olarak daha özgür olunan bir aşamadır (Lancer, 2012, s.19). Diğer bir ifadeyle birey grup içinde en utanç verici sırlarını paylaştığı için bu aşama özgürleştirici bir etkiye sahiptir (Beattie, 1992, s.218).

6. Aşama: Geçmişteki Tutum ve Davranışları Bırakma: Bu aşamada, bireyin kişilik bozukluklarını düzeltmesi adına tüm benliğiyle hazırlanması önem taşır. Bu amaçla bireyin bağımlılık içeren bir takım tutum ve davranışlarını bir kenara bırakması gerekir. Danışmanın bu noktadan hareketle bireyin değişmesine yönelik onu cesaretlendirmesi gerekir. Bu aşamanın sonucunda birey, kendini koruma adına yaptığı bazı şeylerin kendini ve muhtemelen başka insanları da yaraladığının farkına varır (Beattie, 1992, s.219). Buna ek olarak kendi değerini düşük görmenin bir kusur olduğu fark edilir.

7. Aşama: Alçakgönüllülük: Bu aşamada, bireyin, çevresindeki kişilere “alçakgönüllü” biçimde davranmaya yönelik farkındalık kazanması önem taşır (Beattie, 1992, s.219). Bununla birlikte “benliğin gelişimine” yönelik farkındalık da kazanılır (Lancer, 2012, s.20).

8. Aşama: Geçmişte Yapılan Hataları Düzeltmede İstekli Olma: Bireyin geçmişteki hatalarını düzeltmeye yönelik “istekli olması” bu aşamanın kilit noktasını oluşturur. Bir önceki aşamadaki bireyin alçakgönüllü olma özelliğini geliştirmesiyle bağlantılı olarak ortaya çıkar. Bu amaçla birey, geçmiş yaşantılarında zararı dokunduğu kişilerin listesini çıkarır. Listeyi oluştururken bireyin kendisini de bu listeye eklemesi önemlidir. Bu şekilde, birey gerçekçi suçluluk duygusuyla başa çıkma becerisi edinir. Bunun sonucunda bireyin geri kalan yaşamında kendini suçlu hissettirecek durumları ortadan kaldırması sağlanmış olur (Beattie, 1992, s.219).

9. Aşama: Hataları Telafi Etme: Bu aşamada bireyin önceki yaşamında zararı dokunduğu kişilere tekrar zararı dokunmayacağına emin olduğunda, o kişilerden af dilemesi gibi telafi edici adımlar atılabilir. Bu aşamanın temeli, geçmişteki hataları telafi üzerine kuruludur ve bu şekilde adım atan bireyin mutlu olması gibi duyguları gözlenebilir (Beattie, 1992, s.219). Bununla birlikte bireyin kendine bakım sağlaması için gerekli destek verilir (Lancer, 2012, s.20). Bu şekilde bireyin “düşük benlik saygısını” yeniden yapılandırma süreci başlamış olur.

10. Aşama: Kişisel Davranışları Düzenleme: Bu aşamada, bireyin kişisel dökümünü yapması ve düzenli olarak davranışlarını değerlendirmesi önem taşır. Bu noktadan hareketle bireyin yaptığı şeylerden hangilerinden hoşnut olduğunu, neleri doğru ve iyi yaptığını, hangilerinden hoşnut olmadığını ve bunları nasıl kabul edeceği ve nasıl halledebileceğine yönelik tespitte bulunması gerekir (Beattie, 1992, s.220).

Birey sekizinci ve dokuzuncu aşamaları iyi çalışmışsa ve önceki suçluluk duygularından arınmışsa hatalı olduğu durumlar karşısında, “ben hatalıydım” ya da “özür dilerim” gibi ifadeleri kullanabilir.

11. Aşama: Kendini Bırakabileceğin Bir Güce İnanış ve Kendine Güvenme: Bu aşamada, bireyin inanç sistemi çerçevesinde ona iyi gelebilecek bir gücün varlığına inanması ve meditasyon yoluyla rahatlaması önem taşır (Beattie, 1992, s.220). Bireyin hayatında birtakım sürprizler olabileceğine inanması ve kendine güvenmeyi öğrenmesi beklenir. Kendini sevme deneyimleri ev ödevleri olarak danışman tarafından verilebilir (Lancer, 2012, s.21). Bu şekilde bireyin kendi iç dünyasını sağlamlaştırmasına olanak tanınmış olur.

12. Aşama: Öğrendiklerini Hayata Geçirme: Bu aşamada bireyin kendine ruhsal olarak bakmayı öğrenmesi hedeflenir. Bu noktadan hareketle bireyin öğrendiği davranış ve tutumları hayatının tüm alanlarına uyarlaması önem taşır (Beattie, 1992, s. 220-221). Birey, kendini birçok konuda yeterli hissetmeye başlar (Lancer, 2012, s.21). Birey tüm bu basamakları başardığında on iki adımlı iyileşme programını tamamlamış olur.

ESB (Duygusal Bağ) Modeliyle İyileşme Programı

ESB modeli, Bowen Aile sistemleri yaklaşımı ve bağlanma kuramından yararlanılarak, ilişki bağımlısı gibi kişilerarası ilişkilerde bağımlı davranış ve sağlıksız ilişki döngüsünü sürdüren bireylerde farkındalık kazandırmak ve bu döngüyü değiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla yapılandırılmıştır (Daire, Jacobson & Carlson, 2012). Duygusal bağ modelinde tedavi stratejileri bireysel olarak uygulanabileceği gibi çiftlere, gruplara ve psikoeğitim müdahalelere de uygulanabileceği vurgulanmıştır. Bu model iyileşmeyi hedeflemede iki ilkeyi benimsemiştir:

- Bireyin hayatında yer alan çeşitli alanlardaki bağlanma davranışları duygusal enerji ve zaman bakımından sonsuz değildir, sonlandırılabilir,
- Bireyin sahip olduğu duygusal enerji ve zaman değişim geçirir, yok edilemez.

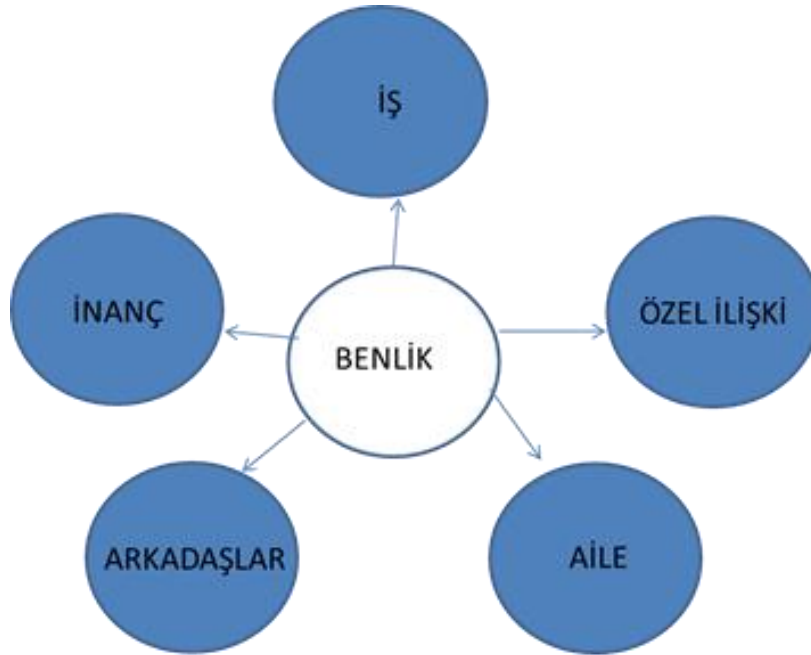
ESB Modeli'ne bakıldığında, hastaların duygusal alanlarını çeşitlendirme ve diğerleriyle olan ilişkide uygun sınırları koymaları sağlanarak kendi ihtiyaçlarıyla

ilgilenmeleri amaçlanmaktadır. Daire, Jacobson ve Carlson (2012), danışmanların, ESB Modeli'ni kullanarak, danışanlara şu konularda yardımcı olduklarını vurgulamışlardır:

- Bu modeli öğrenmede,
- Portfolyo şemasını geliştirmede,
- Yaşamlarında bağımlılık geliştirdikleri ilişkilere ayırdıkları duygusal enerjiyi ve zamanı değerlendirmede,
- İhtiyaçlarını analiz etmede ve beklentileri ile istekleri için içgörü kazanmalarında,
- Kendi duygusal ihtiyaçları için strateji geliştirmede.

ESB Modeli'nin aşamaları aşağıdaki gibidir.

1. Aşama: Modele Genel Bakış: Bu aşamada, danışanın modeli hayatına uyarlaması amacıyla kavramsallaştırması ve anlamlandırması önem taşır. Danışman modeli anlatırken, üçüncü bir kişinin konuşmasını da kullanır. Üçüncü kişi dilini kullanmak, danışanın modeli tarafsız biçimde algılamasına ve ilişkilerindeki zorlukları daha iyi anlamasına yardımcı olur (Daire, Jacobson & Carlson 2012).



Şekil-3, Duygusal Portfolyo Şeması, Daire, Jacobson ve Carlson, 2012.

Şekil-3'te görüldüğü gibi, bireyin benliğini oluşturan aile, özel ilişki, inanç, arkadaşlar, iş gibi birçok alan vardır. Duygusal Portfolyo Şeması, bireyin hayatına birçok alanı uyarlaması amacıyla daha somut biçimde sunulma imkânı tanıyabilir.

2. Aşama: Duygusal Portfolya Şemasının Geliştirilmesi: Bu aşamada danışman, danışanın duygusal portfolyo şemasını geliştirmesini amaçlar. Danışman bu aşamada, danışana, “duygusal enerji ve zamanını kullanabileceğin farklı alanlar nelerdir?” gibi sorular yöneltebilir (Daire, Jacobson & Carlson, 2012).

3. Aşama: Duygusal Bağ Analizi: Bu aşamada danışanın ilişkilerindeki bağlanmayı temsil eden resimleri ortaya çıkarması sağlanır. Bu amaçla, danışman danışana şu tür sorular yöneltebilir (Daire, Jacobson & Carlson, 2012) :

“Bu alanda duygusal zamanını nasıl harcıyorsun?”, “Bu alanda duygusal enerjini nasıl harcıyorsun?”, “Şu anda bağlanma durumunda olmadığın ancak önceden duygusal zamanını harcadığın bir alandaki (arkadaşlık, aile, vb) bağlanma olayından bahseder misin?”

4. Aşama: İhtiyaç Analizi: Bu aşama danışanın şu durumları analiz etmesi amaçlanmaktadır (Daire, Jacobson & Carlson, 2012):

- İlişkilerdeki bağlanmaya neden olan ihtiyaçları,
- İlişkilerinde geliştirdikleri her bağlanma durumuyla ilgili beklentileri,
- İhtiyaçlarını karşıladığını düşündüğü bağlanma davranışı sonrası verdiği duygusal ve davranışsal tepkiler ile ihtiyaçlarını karşılamadığını düşündüğü bağlanma davranışı sonrası verdiği duygusal ve davranışsal tepkiler.

Danışman danışan şu tür sorular yöneltebilir: “Diğerleriyle olan ilişkilerinde özerkliğini sürdürürken ihtiyaçlarını dengeleyebiliyor musun?”, “İhtiyaçlarını kendin mi yoksa diğerlerine odaklanarak mı belirlemeyi tercih ediyorsun?”

5. Aşama: Çeşitli Duygusal Alanlar: Bu son aşamada, danışanın ilişkilerinde özgül davranışsal stratejiler belirlemesi ve uygulamasına yönelik görüşleri yer almaktadır. Duygusal portfolyo şemasında olduğu gibi danışanın benliği merkeze koyarak, diğerleriyle olan ilişkilerinde denge sağlaması, kendi ihtiyaçlarını daha çok yerine getirebilmesi amaçlanmaktadır (Daire, Jacobson & Carlson, 2012).

Konu İle İlgili Yayın ve Araştırmalar

İlişki Bağımlılığı’na yönelik Türkiye içinde yeterince araştırma yer almamakta ve bu konuyla ilgili geniş kapsamlı yayınlara rastlanmamaktadır.

Ançel ve Kabakçı (2009), Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği’ni (Codependency Assesment Tool-CODAT) Türkçe’ye uyarladıkları çalışmalarında,

Türk hemşirelik bölümü öğrencilerinde ilişki bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve aile kaynaklı problemler arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, Türkçe'ye uyarladıkları, Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği'ni, Beck Depresyon Envanteri'ni, Genç Yetişkinlerde Problem Değerlendirme Ölçeği'ni- Family Problems of Young Adulthood Evaluation Scale, 400 hemşirelik bölümü öğrencilerine uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, ölçeğin uyarlama çalışmasıyla elde edilen beş faktörlü yapısının, orjinalindekiyle benzer korelasyon sonuçları olduğu ve öğrencilerin aldıkları toplam puanlarda Cronbach Alfa Katsayısı, .75 olarak araştırmacılarca elde edilmiştir. Araştırmacılar, Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği'nden yüksek puan alan öğrencilerin daha çok kaygılı bağlanma stiline sahip olduklarını ve daha çok aile kaynaklı problemleri olduğu sonucunu bulmuşlardır.

Türkiye dışında ilişki bağımlılığına yönelik geniş kapsamlı araştırmalara rastlanmaktadır. O'Brien ve Gabroit (1992), yaptıkları araştırmada ilişkilerinde aşırı bağımlılık geliştiren bireylerin yaşamlarını başkalarının yaşamları ve sorunlarıyla kendilerinden daha çok meşgul olduklarını ve yaşadıkları depresyon düzeyleriyle anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Hsu ve Wu (2004), yaptıkları bir araştırmada, ilişki bağımlılık düzeyi ile "duyguları dışa vurma" arasında anlamlı negatif korelasyon ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur ($p < 0.05$). Fischer, Spann ve Crawford (1991) ise yaptıkları araştırmada, ilişki bağımlılığı ile yaş, gelir düzeyi ve iş durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu ortaya koymuşlardır.

Makvand-Hosseini, Bigdeli ve Aghabeigi (2009), yaptıkları araştırmada, tedavi altındaki madde bağımlılarında, ilişki bağımlılığı ile olası psikolojik rahatsızlıklar arasında nasıl bir ilişki ortaya çıkacağını ortaya çıkacağını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmalarında, tedavi gören 30 katılımcıya ilişki bağımlılığı ölçekleri ve GSA-28 (Genel Sağlık Anketi-28) uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki bağımlılığı ile psikolojik rahatsızlık durumu arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. İlişki bağımlılığı ile kaygı arasındaki varyans, $R^2=0/31$ çıkarken; kaygı, sosyal performans bocukluğu ile birlikte $R^2=0/46$ ortaya çıkmıştır. Madde kullanımındaki ilerlemiş belirtilerde görülen anormallikler, ilişki bağımlılığında görülen belirtilerle tutarlı çıkmıştır. Bu araştırmada kaygı ve sosyal performans bozukluğunun ilişki bağımlılığı için önemli öngörüler olabileceği vurgulanmıştır.

Tolstikova (2010) yaptığı araştırmada eşleri alkol bağımlısı olan kadınlarda ilişki bağımlılığı düzeyini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmacı, bu araştırmayı 15 aile ile görüşme tekniğiyle gerçekleştirmiş olup görüşmede literatürde yer alan ilişki bağımlılığı kriterlerini göz önüne alarak kadınlardaki ilişki bağımlılığı düzeyini belirlemeye çalışmıştır. İlişki bağımlılığı yüksek olan kadınlarda en sık depresyon ve kaygı olduğu, araştırmacı tarafından bulunmuştur. Araştırmacı, eşleri alkolik olan kadınların %90'ında ilişki bağımlılığının kriterleri olan “düşük benlik saygısı”, “suçluluk hissi”, “utanma” olduğunu ve daha az olarak “kendinden memnun olmama”, “öfke” gibi belirtiler saptamıştır. Eşi yüksek miktarda ve uzun süreli alkol tüketen eşlerin bahsedilen belirtileri orantılı olarak daha fazla gösterdikleri bulgu olarak ortaya konmuştur. Buna ek olarak araştırmacı, araştırmaya katılan kadınların, “ilişkiyi koruma adına” yaşadığı zorlukları dışarıya yansıtmadıklarını, “herkes gibi içki içiyor” biçiminde korumacı biçimde davrandıklarını ortaya koymuştur. Araştırmacı, bu kadınların savunma mekanizması olarak bastırma yani duygularını dışarı açmada zorluk yaşadıklarını ve “eşim iş stresinden dolayı içiyor” gibi mantığa bürüne biçiminde bu durumu içselleştirdiklerini de ortaya koymuştur. Bulgulardan biri de araştırmaya katılan kadınların kendilerinden çok eşlerine değer verdikleri biçiminde ortaya konmuştur. Tolstikova (2010), alkolik eşlerin ilişki bağımlılığının tedavisine yönelik, aile ve çift terapisinin ve grup terapisinin etkili olabileceğini savunmuştur.

Walfish, Stenmark, Shealy ve Krone (1992), ilişki bağımlılığının tedavisine artan bir ilginin olduğunu ancak literatürde ilişki bağımlılığına yönelik evrensel kabul görmüş bir tanımın ve kişilik özelliklerinin bulunmadığını vurgulamışlardır. Yaptıkları araştırmada, kendilerini ilişki bağımlısı olarak tanımlayan 73 kadına on günlük tedavi programı uygulayarak bu kişilerin MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) ile “kişilik özelliklerini” tanımlamayı amaçlamışlardır. Tedavi, “kendi kendine yardım et” felsefesiyle on iki adımlı programla sürdürülmüş olup intihara meyilli, alkol kullanan ve psikotik bireyler bu programın dışında tutulmuşlardır. Kampın ikinci gününde tüm katılımcılara araştırmacı tarafından, MMPI uygulanmıştır. MMPI sonuçlarına bakıldığında, her ölçeğin ortalaması bulunmuş ve Pd (M= 76.30), Sc (M= 74.62), D (M= 72.84), Pt (M=70.61) ve Pa (M= 68.77) ortaya çıkmıştır. Yapılan ikinci analizde, araştırmadaki farklı kişilik türlerini sınamak için bu örneklemedeki iki nokta kodu sıklığı belirlenmeye çalışılmıştır. T=70 çıkan bu veride iki nokta kodu artışı, 20 değişik

kombinasyon için ortaya çıkmıştır. Verilerin ışığında bu araştırmadaki örnekleme kişilik özelliklerine yönelik yüksek bir heterojenlik olduğu araştırmacı tarafından bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınlardaki ilişki bağımlılığının belirtileri olarak depresyon, kaygı, isyankârlık, aile temelli sorunları sürdürme, aşırı hassasiyet, kafa karışıklığı, sosyal ve duygusal içe çekilme, kendine yabancılaşma özellikleri ortaya konmuştur. Araştırmacı, araştırmaya katılan kadınların çeşitli kişilik özellikleri gösterdiklerini göz önüne alarak bu kadınların aynı gruba dahil edilemeyecekleri ortaya atmıştır. Bu bulgular doğrultusunda ilişki bağımlılığına yönelik tanımların geniş bir yelpaze altında olması gerektiği vurgulanmış ve ilişki bağımlılığının alt tiplerinin oluşturulması gerektiği araştırmacı tarafından önerilmiştir.

Brown (1989), yaptığı doktora çalışmasında farklı bağımlılık türleri sergileyen bireyler için örnek tedavi süreçlerine ihtiyaç duyulduğunu ortaya atmıştır. Araştırmada, farklı biçimlerde bağımlılık sergileyen bireylere uygulanan on iki adım yaklaşımı ile uyumlu, ruhsal durumları içeren araştırma destekli psikoterapik tedavi yönteminin etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma örneklemine bakıldığında, 15 kadın ve 6 erkek olmak üzere alkol bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı, ilişki bağımlılığı, cinsel bağımlılık ve yeme bozuklukları olmak üzere bağımlılık bozukluklarına yönelik geniş bir yelpaze yer almıştır. Araştırmaya katılanların büyük bir kısmı, ikili bağımlılık türüne sahip olduğu ve önceki tedavi yaşantılarında, iyileşmede kendilerini yetersiz gördükleri ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada kullanılan tedavinin yaklaşımında, Temel ISS Yaklaşımı/Bağımlılık Bozukluklarının Tedavisi temel alınmıştır. Bu programda iki aşamalı modüler tedavi müdahalesi yapılandırılmış olup birinci aşamada “on iki adımlar” tasarlanmış ve ikinci aşamada özel başa çıkma yöntemlerine yönelik “yaşam becerileri” geliştirilmiştir. Araştırma kapsamında tedavi, bireysel ya da küçük karma gruplar halinde sürdürülmüştür ve gerektiğinde aile üyeleri, bir grup aile programına katılmışlardır. Katılımcılara 12 haftalık temel tedavi programına ek olarak on iki sonrası bakım oturumları sağlanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan ilişki bağımlılığı, alkol bağımlılığı gibi farklı bağımlılıklara sahip örneklemin çoğunda tedavi süreci boyunca tekrarlanan güvenilir testler aracılığıyla olumlu psikolojik değişiklikler araştırmacı tarafından gözlenmiştir. Tedavi programının tamamlanmasını takiben 3. ile 11. ayda uygulanan takip değerlendirmeler ışığında katılımcıların çoğunluğunun tedavi süresince yapılan kazanımları sürdürdüklerini ortaya konmuştur.

Bu durum, on iki adımlı psikoterapi uygulamalarının ve yaşam becerileri kazandırma yoluyla başa çıkma yönteminin, bireylerdeki bağımlılık tedavisinde özellikle ilişki bağımlılığında etkili olduğunu göstermiştir.

Rıjavec (1993), yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında ilişki bağımlılığı ile düşük özsayı ve aşırı kontrol eğilimi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmacı, literatürdeki yayınları incelediğinde çocukluk ve ergenlik gelişim sürecinin aşamalarının bireyin ileri yaşantısındaki ilişki bağımlılığı ile bağlantılı olduğunu vurgulamıştır. Buna ek olarak “benlik saygısının” ve “aşırı kontrol eğiliminin” bu gelişim aşamalarında geliştiğini ya da azaldığını belirtmiştir. İlişki bağımlılığı tedavi gruplarından 17-49 yaş aralığı arasındaki 14 kadın ve 9 erkek bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma kapsamında dört alt amaç yer almıştır: 1) İlişki bağımlısı olan bireyler “düşük özsayı” özellikleri de gösteriyor mu? 2) İlişki bağımlısı olan bireyler “aşırı kontrol eğilimi” özellikleri de gösteriyor mu? 3) Düşük özsayı, aşırı kontrol eğilimi ve ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mı? 4) Her ikisi de “aşırı kontrol eğilimini” ölçmede kullanılan “aşırı kontrol pekiştirme ölçeği” (I/E Ölçeği) ve iç kontrol indeksi (ICI) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Bu soruları test etmek amacıyla araştırmacı tarafından dört ölçek kullanılmıştır: Bireysel Görünüş Testi (IOT), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (SEI), Aşırı Kontrol Pekiştirme Ölçeği (I/E Ölçeği), İç Kontrol İndeksi (ICI). Verilerin çözümlenmesine bakıldığında, ilk iki sorunun analizinde, tek yönlü varyans analizleri (ANOVA’S) yapılmış olup anlamlılık düzeyleri $p = .05$ çıkmıştır. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri –SEI ($p = .0001$) ve İç Kontrol İndeksi –ICI ($p = .010$) yanıtlarına bakıldığında iki grup arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu durum ilişki bağımlısı bireylerin düşük özsayı ve aşırı kontrol eğilimi özelliklerini de gösterdiği sonucunu ortaya çıkarmıştır. Aşırı Kontrol Pekiştirme Ölçeği’nin kullanıldığı sonuçlar ise anlamlı çıkmamıştır ($p = .625$). Cinsiyet etkileri ise Bireysel Görünüş Testi (IOT) ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (SEI) sonuçları ile anlamlı biçimde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Self (2010) ise yaptığı doktora araştırmasında hemşirelerde ilişki bağımlılığını “madde kullanımı bozukluğu” ile diğer demografik değişkenlerle karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırmacı, önceki yapılan çalışmalarda hemşirelerde madde kullanımı bozukluğunun başka risk faktörleriyle ilişkili olduğunu vurgulandığını ve ilişki bağımlılığının bu risk faktörlerinden biri olduğunu belirtmiştir. İlişki bağımlılığı

puanlarının cinsiyet, aile merkezli konularda olumsuz yaşantılar ve aile içi fiziksel şiddet, ebeveyn ya da bakıcının da madde kullanımı bozukluğu olması ve aile bireylerinde psikolojik rahatsızlıkların yer alması gibi değişkenlerle artabileceği ortaya atılmıştır. Araştırma kapsamında 220 katılımcıya Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve demografik değişkenleri ölçmek amacıyla geliştirilen anket uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre “madde kullanımı bozukluğuna” yönelik tedavi kısmını olumlu işaretleyen katılımcıların ilişki bağımlılığı puanları, tedavi kısmını olumsuz işaretleyenlerden daha fazla çıkmıştır. Katılımcıların geçmiş aile yaşantılarındaki deneyimlerle ilişkili olarak ilişki bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Geçmiş aile yaşantısında fiziksel şiddet ya da olumsuz deneyimleri belirten katılımcıların, aile merkezli konularda olumsuz deneyimleri belirtmeyen katılımcılara göre ilişki bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucu araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Üçüncü anlamlı sonuç ise geçmiş yaşantısındaki ebeveyni ya da bakıcısının psikolojik rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcıların belirtmeyen katılımcılara göre ilişki bağımlılığı puanlarının daha fazla olduğu araştırmacı tarafından bulunmuştur.

Hoenigmann-Lion ve Whitehead (2006), yaptıkları araştırmada, ilişki bağımlılığı kişilik özelliklerinin, DSM-4’te (APA, 1994) yer alan diğer bağımlılık bozukluklarının ve border-line kişilik bozukluğunun tanı kriterleriyle olan ilişkisini araştırmayı amaçlamışlardır. 75 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, Potter-Efron İlişki Bağımlılığı Ölçeği (Potter-Efron & Potter -Efron, 1989), borderline ve bağımlılık bozukluklarına yönelik MCMI-II (Millon, 1987) ve işlevsiz Davranım ölçeği (DAS, Weissman, 1979) kullanılmıştır. Verilerin analizine bakıldığında Pearson Momentler korelasyonları hesaplanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, ilişki bağımlılığı ve borderline kişilik özellikleri arasında anlamlı pozitif yönde korelasyon, $r(73) = 0.69, p < 0.01$ olduğu araştırmacı tarafından ortaya çıkmıştır. İlişki bağımlılığı ve diğer bağımlılık kişilik özellikleri arasında da anlamlı korelasyon olduğu $r(73) = 0.31, p < 0.01$ bulunmuştur. Ayrıca ilişki bağımlılığı ve borderline kişilik özelliklerinin, kognitif (bilişsel) şemaları değerlendirmede kullanılan İşlevsiz Davranım Ölçeği’yle yapılan korelasyonlarında benzer korelasyonlar ortaya çıktığı görülmüştür. Bu bulgular ışığında, ilişki bağımlılığının DSM- IV’te karma kişilik

bozuklukları kapsamında yer almaya devam edilebileceği yorumu, araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Amaro (2012), araştırmasında ajansların, televizyon kanallarında popöler kültürün yaygınlaşmasıyla birlikte ilişki bağımlılığı davranışlarını desteklediklerini belirtmiştir. Araştırmacı, televizyon dizilerinden özellikle “Dr. House” dizisindeki karakterlerin aşırı erkeksi ve aşırı kadınsı rollerin, kadın ve erkek cinsiyet rollerine zayıflık kattığını, iş yerinde profesyonel olmayan davranışların sergilendiği, bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde ilişki bağımlılığı davranışları gözlendiğini ve izleyicilere empoze edildiğini vurgulamıştır. Araştırmacı, dizi karakterlerinin izleyiciler tarafından beğenilmesinin, büyük bir çelişki olduğunu belirtmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığı ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin incelendiği, bu ilişkilerin düzeylerinin belirlenebildiği ve varolanın belli standartlara uyan ölçülerini bulmaya çalışmaktan çok, birey, nesne vb. durumlar arası ayrımların belirlenebilmesi amaçlanan araştırmalar olarak tanımlanabilir (Kiremit ve Gökler, 2010; Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008, 226). İlişkisel çözümleme, korelasyonel ve karşılaştırma türü olmak üzere iki türlü yapılabilir. Korelasyon türü ilişki aranan çalışmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişim olduğunda da bunun nasıl olduğu araştırılmaktadır (Karasar, 2011, 82). Bu araştırma kapsamında ilişki bağımlılığı ile birlikte demografik değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiye bakılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Üniversite öğrencileri, ergenlik sonrası kimlik arayışının devam ettiği bir evrede olup geçmiş yaşantılarındaki aile içi ilişki biçimini ve yaşantılarını ileriki yaşantılarında ve ilişkilerinde tekrarlayabilirler. Bu durumda, geçmiş yaşantısında bağımlı ilişkiler deneyimleyen bireyin kimliğini oluşturmaya çalıştığı dönemde, sosyalleşme imkânı olan üniversite çevresinde arkadaş ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergilediği görülebilir. Bu nedenle üniversitede okuyan öğrencilerin çevresiyle olan etkileşimlerinde ilişki bağımlılığı düzeylerini ortaya koymak için uygun bir örneklem olduğu göz önüne alınmıştır. Buna ek olarak ölçeğin orijinal hali genellikle üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmakla beraber literatürde ilişki bağımlılığına yönelik birçok araştırma da üniversite öğrencilerine yönelik çeşitli değişkenlerle ortaya konmuştur.

Tabakalama örneklem tekniğiyle, YYÜ Eğitim Fakültesi'nden seçilen bölümlerde sınıf bazındaki (1., 2., 3., 4. sınıf) öğrencilerin en az %15'i bu araştırmanın

örneklemini oluşturmuştur. Tabakalı örnekleme tekniği, örneklemin standart hatasını azaltmakla birlikte araştırmanın daha ekonomik şartlarda ve kısa zamanda yapılmasına olanak tanır (Miles & Huberman, 1994; Akt: Gül ve Özen, 2007). Bu çalışma kapsamında Eğitim Fakültesi'nden 11 farklı çalışma grubu üzerinde araştırma uygulanmıştır. Buna yönelik Tablo-3'te ayrıntılı bilgi verilmektedir.

Tablo-2 Örneklem grubu

EĞİTİM FAKÜLTESİ BÖLÜMLER	CİNSİYET			
	KADIN	%	ERKEK	%
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	60	44.8	74	55.2
İngilizce Öğretmenliği	15	65.2	8	34.8
Müzik Öğretmenliği	46	56.1	36	43.9
Okul Öncesi Öğretmenliği	126	70.4	53	29.6
Fen Bilgisi Öğretmenliği	84	56.0	66	44.0
Sınıf Öğretmenliği	83	40.1	124	59.9
Resim Öğretmenliği	33	40.2	49	59.8
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	69	41.6	97	58.4
Türkçe Öğretmenliği	72	47.4	80	52.6
Beden Eğitimi Öğretmenliği	45	40.5	66	59.5
Bilgisayar Öğretmenliği	46	37.7	76	62.3
TOPLAM	679	48.2	729	51.8
		1408	100.0%	

SINIF DÜZEYİ	CİNSİYET			
	KADIN	%	ERKEK	%
1.SINIF	212	51.6	199	48.4
2.SINIF	184	49.6	187	50.4
3.SINIF	162	47.2	181	52.8
4.SINIF	121	42.8	162	57.2
TOPLAM	679	48.2	729	51.8
		1408	100.0%	

Tablo-2'de görüldüğü gibi araştırma evrenini temsil ettiği düşünülen ve oranlı olmayan tabakalama örnekleme yoluyla seçilen “İlköğretim Matematik Öğretmenliği”, “İngilizce Öğretmenliği”, “Müzik Öğretmenliği”, “Okul Öncesi Öğretmenliği”, “Fen Bilgisi Öğretmenliği”, “Sınıf Öğretmenliği”, “Resim Öğretmenliği”, “Sosyal Bilgiler Öğretmenliği”, “Türkçe Öğretmenliği”, “Beden Eğitimi Öğretmenliği” ve “Bilgisayar Öğretmenliği” bölümünde ve 1.-4. sınıfta okumakta olan, 679 kadın ve 729 erkek olmak üzere toplam 1408 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma örneklemi, 1409 öğrenci olup bir veri, bölüm ve sınıf düzeyi olarak kayıp veri durumundadır. Araştırma için Eğitim Fakültesi Dekanlığı'ndan gerekli izinlerin alınmasının ardından veri toplama

araçları gönüllülük esasına uyarak öğrencilere öğretim üyeleri ve görevlilerinin uygun gördükleri bir ders saatinde araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak, Fischer-Spann İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Genel Sağlık Anketi, Rossenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen ve demografik değişkenlerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Genel Sağlık Anketi ve Rossenberg Benlik Saygısı Ölçeği, araştırma kapsamında ölçüt geçerliliği çalışması amacıyla katılımcılara uygulanmıştır.

Genel Sağlık Anketi-12 (GSA-12)–General Health Questionnaire (GHQ-12)

David Goldberg (1972), tarafından geliştirilen Genel Sağlık Anketi (General Health Questionnaire), toplumda ruhsal rahatsızlıkları belirlemek amacıyla oluşturulan bu ölçek, GSA-12 ve GSA-28 olmak üzere iki formu bulunmaktadır. GSA, Türkçe'ye Kılıç (1992) tarafından uyarlanmış olup GSA- 12 için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.78, GSA- 28'in iç tutarlılık katsayısı 0.84 ve GSA- 12 ve GSA-28'in kendi aralarındaki korelasyon 0.71 ($p < .001$) bulunmuştur (Güven, 2008). GSA-12, Ek-1'de gösterilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)- Rosenberg Self Esteem Scale

Morris Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu tarafından yapılmış olup, geçerlilik katsayısı $r = 71$ olarak bulunmuştur. Test- tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılarak da güvenilirlik kat sayısı $r = 75$ olarak saptanmıştır. Ölçek, oniki alt kategoriden oluşmakta olup araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak, ölçeğin ilk “on” maddesi kullanılmıştır. 1, 2, 4, 6, 7. maddeler olumlu kendilik değerlendirmesini sorgulamakta olup, 3'den 0'a kadar değişen puanlama yapılırken, 3, 5, 8, 9, 10. maddeler olumsuz kendilik değerlendirmesini sorgulamakta olup, 0'dan 3'e kadar değişen bir puanlama yapılmaktadır (Tezcan, 2009). RBSÖ, Ek-2'de gösterilmiştir.

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Fischer, Spann ve Crawford (1991) tarafından geliştirilen bu ölçek 16 sorudan oluşmakta ve bireylerin yaşadıkları ilişkilerde, ne derece bağımlı olduğunu ortaya çıkartacak ifadeleri içermektedir. İlişki Bağımlılığı Ölçeği, literatürde yapılan tanımların, karakteristik özelliklerini uygun biçimde sağladığını varsayarak geliştirilmiştir. Ölçekte “kendinden çok diğerlerinin ihtiyaçlarına odaklanma”, “diğerleri adına sorumluluk alma”, “hayır diyememe” gibi literatürde sıklıkla yer alan karakteristik özelliklere yer verilmiştir.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için üç farklı üniversite öğrenci grubuna yapılan uygulama sonuçlarına bakılmış olup; birinci öğrenci grubu Cronbach alpha katsayısı=.77 çıkarken ikinci ve üçüncü öğrenci grubuna ait Cronbach alfa değerleri, .73 ve .80 çıkmıştır. Birinci öğrenci grubundan üçüncü öğrenci grubuna kadar ilişki bağımlılığı ortalamaları, 52.32, 51.55 ve 51.99’dur. Bu bulgular, ölçeğin güvenirliğinin örneklemeden örnekleme devam ettiğini ve benzer gruplarda benzer ortalama puanlar çıktığını göstermiştir. Özelliklerin ranjının düşükten yükseğe olduğu süreçte, bağımlı, süreci yüksek bitiren bireyler olarak tanımlanmıştır (Fischer, Spann & Crawford, 1991). Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ), Ek-3’te gösterilmiştir.

Bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması da bu araştırma kapsamında yer almaktadır. Ölçek uyarlama aşamaları ve bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlanma süreci aşağıda açıklanmıştır.

SFİBÖ uyarlama çalışması

Ölçek uyarlama çalışmalarına bakıldığında bu tür çeviri işlemlerinin karşılıklı kültürel çalışmalar için büyük önem taşıdığı görülür. Ölçek uyarlama çalışmalarının araştırmacılar açısından faydalı olan yanları bulunmaktadır. Araştırmacı bu tür çalışmalarla karşılıklı kültürel çalışmalara katkıda bulunmuş olur. Buna ek olarak kültürler arası çalışmaları uygularken daha önce geliştirilmiş iyi psikometrik özellikler içeren araçlar kullanıldığında, araştırmacının zaman kazandığı görülür.

Ancak bu tür çalışmaların araştırmacılar açısından zorlukları da bulunmaktadır. Kültürlerarası araştırmacılar, bir ölçeği sınırlı olanaklar dahilinde bir dilden diğerine uyarlama çalışması yapmaktadırlar (Cha, Kim & Erlen, 2007). Uyarlama çalışmalarına

bakıldığında bu çalışmaların kültürel olarak kabul edilebilir olmasına ihtiyaç duyulduğu gibi çevirinin uygun geçerliliği ve güvenilirliğinin de ortaya konması beklenir. Bu nedenle uyarlama araştırmalarının işlem basamakları, karşılıklı kültürel çalışmaların önemli kısımlarını oluşturur (Cha, Kim & Erlen, 2007). Buna ek olarak kültürlerarası çalışmaların kabul edilebilir olmasında uyarlanan ölçek ile orijinal ölçek arasında denkliğin sağlanması da önem taşır.

Ölçek uyarlama çalışmalarında denkliğin sağlanması şu şekilde sık olarak sıralanabilmektedir:

- Semantik denklik aşaması: Bu aşamada, uyarlanmak istenen ölçekteki her bir maddenin anlamını içerecek biçimde hedef dile çeviri yapılması sağlanır (Koller, Aaronson & Blazeby at al., 2007; Akt: Zubaran, Foresti, Schumacher, Thorell, Amoretti, Müller & Dennis, 2013). Bu aşamada, çevrilen kelimenin birebir aynı olması yerine kavramsal olarak o kelimenin anlamını karşılmasına dikkat edilmelidir (Rocha, Veiga, Oliveria, Song & Ferreira, 2013).
- Kültürel ve kavram denkliği Aşaması: Hedef dile uyarlanan ölçeğe ait her bir maddenin içerik denkliğinin sağlanabilmesi amacıyla hedef dile ait kültürel algı ve kavramlara göre hareket edilmesi gerekir (Flaherty, Gaviria, Pathak at al., 1988; Akt: Zubaran at al., 2013). Diğer bir ifadeyle bu aşamada, uzmanın orijinal halinden hedef dile uyarlanması amaçlanan ölçeğin çevirisi sırasında hedeflenen dile ait kültürel kodlara dikkat etmesi beklenir.
- Ön-test uygulanması: Ön-testin uygulanması pilot bir uygulamayla gerçekleşir. Bu uygulama, araştırmacıya örneklem grubu, çalışma koşulları ve uyarlanan ölçekle ilgili olası bir sorun yaşayıp yaşamayacağını görme imkanı sunar (Cha, Kim & Erlen, 2007). Buna ek olarak uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini de sınama imkanı verir.

Ölçek uyarlama çalışmalarında en önemli sorunlardan birini uygun çeviri uzmanlarının seçimi oluşturmaktadır. Çevirmenleri seçerken her iki dili de akıcı konuşan ve her iki kültürü de yakından tanıyan dil bilim uzmanları olmalarına dikkat edilmelidir. Ayrıca çevirmenler, aynı kültürde aynı anda her iki dili de geliştirenlerden değil, her iki dili farklı zamanlarda ve kültürlerde öğrenen kişiler arasından seçilmelidir (Bal, 2010). Çevirmenlerin çalışılan proje ya da araştırma alanındaki kişilerle ilgili bir

bağlantı olmamasına dikkat edilmelidir (Bosnjack, Rumboldt, Stanojevic & Dennis, 2012).

Ölçek uyarlama çalışmasındaki araştırmalar ışığında Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmasında uygulanan işlem basamakları aşağıda sıralanmaktadır.

İlk olarak, ölçeğin uyarlama çalışmasının yapılabilmesi için ölçeği geliştiren uzmanlardan gerekli izinler alınmıştır. İkinci aşamada İlişki Bağımlılığı Ölçeği, iki ayrı İngilizce Dil Uzmanı tarafından birbirlerinden bağımsız biçimde Türkçe'ye çevrilmiştir. Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı uzmanı ve araştırmacı tarafından değerlendirilmiş ve görüşler alınarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Üçüncü aşamada ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş halinin üniversite öğrencileri tarafından anlaşılır olup olmadığını sınamak amacıyla Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği öğrencilerine ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama kapsamında 46 öğrenciye pilot uygulama yapılmıştır. İfadelerin anlaşılır olup olmadığına karar vermeleri ve anlaşılır olmayanların yerine alternatifleri yazmaları istenmiştir. Bu şekilde kültürlerarası bir uyarlama çalışması için literatürde yer alan aşamalara dikkat edilmiş ve Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin maddelerinin orijinal kültür ile hedef kültür arasındaki kavramsal denkliği sınanmıştır. Aşağıda ölçeğin uyarlama aşamasında, karşılaşılan sorunlar ve bulunan çözüm yolları tablo halinde sunulmuştur.

Tablo- 3 Uyarlama aşamasında uygulanan eşdeğer konular

Denklik İşleminde Gereken Konular	Dikkat Edilmesi	Karşılaşılan sorunlar	Uygulamalı Çözümler
Kelime Denkliği		Türkçe'de aynı terimi karşılamayan kelime oluştu	Aynı terimi karşılayan başka bir kelime kullanıldı
Deneyimsel Denklik		Sorun yaşanmadı	Sorun yaşanmadı
Dilbilgisi-sözdizimsel Denklik		Sorun yaşanmadı	Sorun yaşanmadı
Kavramsal Denklik		Bazı kavramalarda kültürel denklik olmadığı gözlemlendi.	Aynı anlamı karşılayacak biçimde kültürel olarak uygun kavram kullanıldı

Tablo-3'te görüldüğü gibi uyarlama aşamasında, kelime denkliği açısından Türkçe'de aynı terimi karşılamayan kelime oluştu ve dil uzmanı aynı terimi karşılayan başka bir kelime kullanmıştır. Deneyimsel denklik, dilbilgisi-sözdizimsel denklik açısından sorun yaşanmamıştır. Kavramsal denklik açısından ise bazı kavramların kültürel denkliğinin olmadığı gözlenip aynı anlamı karşılayacak biçimde uygun kavram kullanılarak kültürel denkliği sağlanmaya çalışılmıştır.

Son aşamada ise ölçeğin psikometrik özelliklerine bakılmış ve geçerlik ve güvenilirliği sınanmıştır.

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları

Ölçek uyarlama aşamalarında belirtilen yöntemler ışığında geçerlilik ve güvenilirlik sınaması için yapılan çalışmalar ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, tek faktörlü bir boyutta yer aldığı için yapı geçerliliğine bakılmamış olup açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmamıştır. Faktör analizi, birbiriyle ilişkili n tane değişkeni bir araya getirerek yeni değişkenler (faktörler, boyutlar) ortaya koymayı amaçlayan çok değişkenli bir istatistik türüdür (Büyüköztürk, 2011, s.123).

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin geçerliliğini sınamak amacıyla ölçüt geçerliği incelenmiştir. Bir ölçeğin, ilişkili bir başka davranışı ölçen bir testten aldıkları puanlarla olan korelasyonu ölçüt geçerliliğinin eşzamanlı çalışmasını içerir (Büyüköztürk, 2011, s.169). Literatürde yer alan çalışmalarda, ilişki bağımlılığı ölçekleri ile birlikte sık uygulanan ölçeklerden "Genel Sağlık Anketi" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", aracılığıyla "ölçüt geçerliliği" çalışması yapılmıştır.

Uyarlama çalışması yapılan ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacıyla araştırmanın örneklem grubundaki 1409 kişiye uygulanan ölçeğin iç tutarlılığına, Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak bakılmış ve ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğu sonucu bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Demografik değişkenlerin yer aldığı kişisel bilgi formu oluşturulurken, literatürde ilişki bağımlılığı ile ilişkili değişkenler araştırılmış ve araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, Ek-4’te gösterilmiştir.

Bu kapsamda kişisel bilgi formunda, cinsiyet, bölüm, yaşamının çoğunu nerede geçirdiği, ailenin aylık geliri, babanın öğrenim durumu, annenin öğrencim durumu, ailede fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığı olan biri olup olmadığı, anne-baba ilişkileri, ailede alkol ya da madde bağımlılığı olan biri olup olmadığı, aile içi şiddet davranışları olup olmadığı, genel olarak aile içi ilişkilerin nasıl olduğu, kişinin aile üyeleriyle olan ilişkisi, kişinin arkadaşlık kurmaktaki durumu ve anne-babanın hayatta olup olmadığı sorulmuştur.

Verilerin Toplanması

SFİBÖ, gerekli yasal izinler alındıktan sonra, Van Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi’ne gidilerek belirlenen bölümlerdeki öğrencilere öğretim üyelerinin uygun gördükleri ders saatlerinde dağıtılarak uygulanmıştır. Araştırmanın önemi, araştırmacı tarafından açıklanmış ve gerekli yönergeler sunulmuştur. Daha sonra elde edilen veriler, bilgisayar ortamına (SPSS 15,0) aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Örneklem grubundan elde edilen veriler bilgisayar ortamına (SPSS 15,0) aktarıldıktan sonra verilerin analizine geçilmiştir. Verilerin dağılım yapısı Kolmogorv-Smirnov testi ile sınanmış ve normal dağılım gösterdiği görülmüştür. İlişki Bağımlılığı Ölçeği’nin uyarılama çalışması için Korelasyon analizleri ve araştırma hipotezlerinin çözümlenmesinde, ilişki bağımlılığı puanları arasında bazı değişkenler açısından anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığının belirlenmesi amacıyla “bağımsız örneklem t testi” (independent samples T-test) ve “tek yönlü varyans analizi” (ANOVA) testlerinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları doğrultusundaki bulgulara ve araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda toplanan verilerin uygun istatistiksel yöntemlerle analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir.

SFİBÖ'nün Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmalarına Ait Bulgular

SFİBÖ'nün Geçerlilik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Türkiye dışındaki ilişki bağımlılığına yönelik çalışmalara bakıldığında, birçok araştırmada ilişki bağımlılığı ile bireyin genel sağlık durumu arasındaki ilişki ve ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Ölçüt geçerliliği kapsamında, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin (SFİBÖ) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Genel Sağlık Anketi'yle (GSA-12) olan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon bulguları, Tablo-4'te yer almıştır.

Tablo-4 SFİBÖ'nün RBSÖ ve GSA-12 puanları arasındaki pearson korelasyon sonuçları

	Madde Sayısı	\bar{x}	S	N	Korelasyon
İlişki Bağımlılığı Ölçeği	16	54.72	11.37	1409	-0.194**
Benlik Saygısı Ölçeği	10	19.47	4.68	1408	
İlişki Bağımlılığı Ölçeği	16	54.72	11.37	1409	0.293**
Genel Sağlık Anketi-12	12	4.82	2.75	1409	

***p<0.01

Tablo-4'te görüldüğü gibi Pearson Korelasyon sonuçlarına göre SFİBÖ puanları ile RBSÖ puanları arasında -0.19 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki (p<0.01) ve SFİBÖ puanları ile GSA-12 puanları arasında 0.29 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki (p<0.01) bulunmuştur.

SFİBÖ'nün Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

SFİBÖ'nün güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla araştırmanın esas örnekleme uygulanan ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. 1409 üniversite öğrencisinden elde edilen iç tutarlık katsayısı, Tablo-5'te gösterilmiştir.

Tablo-5 SFİBÖ'nün güvenirlik katsayısı

Cronbach Alpha	Standart Maddelerde Cronbach Alpha	Ölçeğin Madde Sayısı
0.650	0.641	16

Tablo-5'te görüldüğü gibi, ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa), 0.65 olup güvenilir bir değer olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Cronbach alfa katsayısının normal aralığı, 0 ve 1 arasında olup bir araştırmada uygulanan ölçekten elde edilen güvenirlik katsayısı 1'e yaklaştıkça, ölçeğin maddelerinin iç tutarlık katsayısı daha çok kabul edilebilir hale gelir (Gliem & Gliem, 2003). George & Mallery (2003), Cronbach alfa katsayısının >0.60 olduğunda ölçeğin deneysel kural olarak uygun derecede güvenilir olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo-6 SFİBÖ'nün kolmogorov-smirnov normallik testi sonuçları

	Toplam
N	1409
Kolmogorov-Simirnov Z	1.293
p	0.070

Verilerin dağılım yapısı, Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi sonuçlarıyla Tablo-6'da sunulmuştur. Test sonucunda $Z=1.293$ ve $p=0.070$ çıkmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir. ($p>0.01$).

SFİBÖ'nün Bazı Değişkenlere İlişkin Bulguları

SFİBÖ'nün Cinsiyete göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo-7 SFİBÖ puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Kadın	679	56.38	11.57	1406	5.28	0.000
Erkek	729	53.21	10.96			

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık olduğu Tablo-7'de görülmektedir, $t(1406)= 5.28$, $p<0.01$. Kadın öğrencilerin SFİBÖ'den aldıkları ortalama puanlar ($\bar{x}=56.38$), erkek öğrencilerinkinden ($\bar{x}=53.21$) daha fazladır.

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Okuduğu Bölüme ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo-8 SFİBÖ'nün öğrencilerin okuduğu bölüme ve sınıf düzeyine göre tek faktörlü ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bölüm	Gruplar Arası	2033.232	10	203.323	1.578	0.108
	Gruplar İçi	180182.164	1398	128.886		
	Toplam	182215.395	1408			
Sınıf Düzeyi	Gruplar Arası	191.787	3	63.929	0.493	0.687
	Gruplar İçi	182023.608	1405	129.554		
	Toplam	182215.395	1408			

Tablo-8'deki analiz sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında, farklı bölümlerde okuyor olmaları bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir, $F(10, 1398)=1.578$, $p>0.01$. Benzer bir bulgu olarak, öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında, farklı sınıf düzeylerinde olmaları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur, $F(3, 1405)= 0.493$, $p>0.01$.

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yere ve Ailenin Aylık Gelirine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo-9 SFİBÖ'nün öğrencilerin yaşamının çoğunu geçirdiği yere ve ailenin aylık gelirine göre tek faktörlü ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	93.843	4	23.461	0.180	0.949
Yaşamının Çoğunu G. Y.	Gruplar İçi	181455.696	1396	129.983		
	Toplam	181549.539	1400			
	Gruplar Arası	187.002	3	62.334	0.481	0.695
Aylık Gelir	Gruplar İçi	174649.364	1348	129.562		
	Toplam	174836.366	1351			

Tablo-9'daki analiz sonuçları, öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında yaşamının çoğunu geçirdiği yer bakımından, $F(4, 1396)=0.180$, $p>0.01$ ve ailenin aylık geliri açısından, $F(3, 1348)=.481$, $p>0.01$, anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

SFİBÖ'nün Baba Öğrenim Durumu ve Anne Öğrenim Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-10 SFİBÖ'nün baba öğrenim durumu ve anne öğrenim durumuna göre ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	126.827	4	31.707	0.244	0.913
Baba Öğrenim	Gruplar İçi	181385.705	1396	129.932		
	Toplam	181512.532	1400			
	Gruplar Arası	442.785	5	88.557	0.683	0.636
Anne Öğrenim	Gruplar İçi	181696.346	1402	129.598		
	Toplam	182139.131	1407			

Tablo-10'da görüldüğü gibi öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında baba öğrenim durumu, $F(4, 1396)=0.244$, $p>0.01$ ve anne öğrenim durumu bakımından, $F(5, 1402)=0.683$, $p>0.01$ anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, anne ya da baba öğrenim durumuyla öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu ortaya çıkarmıştır.

SFİBÖ'nün Aile İçinde Fiziksel ya da Ruhsal Rahatsızlık Olma Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-11 SFİBÖ'nün aile içinde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık olma durumuna göre t-testi sonuçları

Aile içi Fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık durumu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Evet	225	57.05	11.93	1397	3.39	0.001
Hayır	1174	54.25	11.23			

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinde aile içinde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu Tablo-11'de görülmektedir, $t(1397)=3.39$, $p<0.01$. Aile içinde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığı olma durumuna evet biçiminde yanıtlayan öğrencilerin İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanlar ($\bar{x}=57.05$), hayır biçiminde yanıtlayan öğrencilerinkinden ($\bar{x}=54.25$) daha fazladır.

SFİBÖ'nün Anne-Baba Arasındaki İlişki Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-12 SFİBÖ'nün anne-baba arasındaki ilişki durumuna göre ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	234.812	2	117.406	0.915	0.401
Gruplar İçi	175884.467	1370	128.383		
Toplam	176119.280	1372			

Tablo-12'deki analiz sonuçları, öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında, anne-baba ilişki durumları açısından, $F(2, 1370)=0.915$ ve $p>0.01$ anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

SFİBÖ'nün Aile içinde Madde Bağımlılığı Olma Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-13 SFİBÖ'nün aile içinde madde bağımlılığı olma durumuna ilişkin t-testi sonuçları

Aile içi madde bağımlılığı	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Evet	79	55.02	11.35	1394	0.231	0.817
Hayır	1317	54.72	11.38			

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinde aile içi madde kullanımına göre anlamlı bir farklılık olmadığı Tablo-13'te görülmektedir, $t(1394)=0.231$, $p>0.01$.

SFİBÖ'nün Aile İçi Şiddet Davranışları Olma Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-14 SFİBÖ'nün ölçeği'nin aile içi şiddet davranışları olma durumuna ilişkin t-testi sonuçları

Aile içi şiddet davranışları	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Evet	113	57.59	12.07	1399	2.81	0.005
Hayır	1288	54.47	11.24			

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinde aile içi şiddet davranışları olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu Tablo-14'te görülmektedir, $t(1399)= 2.81$, $p<0.01$. Görüldüğü gibi aile içi şiddet davranışlarına evet yanıtını veren öğrencilerin İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanlar ($\bar{x}=57.59$), hayır yanıtını veren öğrencilerinkinden ($\bar{x}=54.47$) daha fazladır.

SFİBÖ'nün Genel Aile İçi İlişkilere ve Öğrencilerin Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-15 SFİBÖ'nün genel aile içi ilişkilere ve öğrencilerin aile üyeleriyle olan ilişki durumuna ilişkin ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	2575.353	3	858.451	6.708	0.000
Genel olarak aile içi ilişki	Gruplar İçi	179025.298	1399	127.967		
	Toplam	181600.651	1402			
	Gruplar Arası	2109.856	3	703.285	5.481	0.001
Aile üyeleriyle olan ilişki	Gruplar İçi	179515.510	1399	128.317		
	Toplam	181625.366	1402			

Tablo-15'teki analiz sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında, genel olarak aile içi ilişki durumları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu, $F(3, 1399)=6.708$, $p<0.01$ sonucu ortaya çıkmıştır. Genel aile içi ilişkileri, “kötü” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=60.06$; $ss=18.23$) ilişki bağımlılığı puanlarının, genel aile içi ilişkileri “orta” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=57.88$; $ss=12.13$), “iyi” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=54.79$; $ss=10.93$) ve “çok iyi” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=53.72$; $ss=11.26$) ilişki bağımlılığı puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında, aile üyeleriyle olan ilişki bakımından da anlamlı bir farklılık olduğu, $F(3, 1399)=5.481$, $p<0.01$ sonucu ortaya çıkmıştır. Aile üyeleriyle olan ilişkiyi “kötü” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=61.50$; $ss=16.04$) ilişki bağımlılığı puanlarının, aile üyeleriyle olan ilişkiyi “orta” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=56.58$; $ss=11.87$), “iyi” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=55.21$; $ss=11.05$), “çok iyi” olarak algılayan öğrencilerin ($\bar{x}=53.83$; $ss=11.27$) ilişki bağımlılığı puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Arkadaşlık Kurmaktaki Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-16 SFİBÖ'nün öğrencilerin arkadaşlık kurmaktaki durumuna ilişkin ANOVA sonuçları

Arkadaşlık Kurma Durumu	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	2483.100	3	827.700	6.463	0.000
Gruplar İçi	179418.970	1401	128.065		
Toplam	181902.070	1404			

Tablo-16'daki analiz sonuçları, öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında, arkadaşlık kurmaktaki durumları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir, $F(3, 1401)=6.463$ ve $p<0.01$. Arkadaşlık kurma durumunu, “her ikisiye de zor ilişki kurarım” biçiminde yanıtlayan öğrencilerin ($\bar{x}=57.68$; $ss=11.99$) ilişki bağımlılığı puanlarının, “hemcinsimle kolay ilişki kurarım” biçiminde yanıtlayan öğrencilerin ($\bar{x}=55.38$; $ss=10.98$), “karşı cinsle kolay ilişki kurarım” biçiminde yanıtlayan öğrencilerin ($\bar{x}=53.98$), “her ikisiyle de kolay ilişki kurarım” biçiminde yanıtlayan öğrencilerin ($\bar{x}=53.78$) ilişki bağımlılığı puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

SFİBÖ'nün Anne-Babalarının Hayatta Olma Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo-17 SFİBÖ'nün öğrencilerin anne-babalarının hayatta olma durumuna ilişkin ANOVA sonuçları

Anne-babanın Hayatta olma durumu	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	90.442	3	30.147	0.233	0.874
Gruplar İçi	182048.689	1404	129.664		
Toplam	182139.131	1407			

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında, anne-babalarının hayatta olma durumları bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı, Tablo-17’de görülmektedir, $F(3, 1404)=0.233$ ve $p>0.01$

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

SFİBÖ'nün Geçerlilik Çalışmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma

SFİBÖ ve RBSÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları ve Tartışma

SFİBÖ'nün geçerlilik çalışması kapsamında RBSÖ ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum, ilişki bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan üniversite öğrencilerinin, benlik saygısına yönelik algılarının düşük olduğu ve bu biçimde kişilerarası ilişkilerinde daha bağımlı hale gelebildikleri biçiminde yorumlanabilir. Literatüre bakıldığında ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ölçen çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır.

Springer, Britt ve Schlenker (1998), ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı, ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı, 217 üniversite öğrencisi üzerinde, Yetişkin/Çocuk Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği'ni- Codependency Assessment Inventory (CAI) (Friel, 1985), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni- Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) uygulamıştır. Araştırmacı, Pearson Momentler Korelasyonlarıyla, ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki çıktığını, $r(217) = -0.64$, $p < 0.01$ bulmuştur.

Marks, Blore, Hine ve Dear (2012), da yaptıkları çalışmada, Holyoake İlişki Bağımlılığı İndeksi'ni yeniden revize ederek elde ettikleri, Karma İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanları- Composite Codependency Scale (CCS) ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi orataya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde ($r = -0.28$) anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Cook ve Barber (1997), yaptıkları çalışmada, Amerika'da yaşayan Afrika kökenli Amerikalıların hayat deneyimlerinin farklı olmalarına bağlı olarak kişilerarası ilişkilerine yönelik kültürel bir değerlendirme ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmaları kapsamında, afrika kökenli kadınların aile ilişkilerini sorgulamışlar ve benlik saygısı ile kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir.

Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı ile sosyal destek ve benlik saygısı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarını bulmuşlardır.

Bagheri (2005), yaptığı tez araştırmasında, ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı, araştırmanın amacı kapsamında Meksika kökenli ve Avrupa kökenli Amerikalı üniversite öğrencileri olmak üzere iki örneklem üzerinde, Spann Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'ni, Rossenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni- The Rosenberg Self-Esteem Questionnaire (Rosenberg, 1965) uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre her iki örneklem grubu için de benzer bulgular, araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacı, her iki örneklem grubu için de yüksek benlik saygısı olan bireylerin, düşük ilişki bağımlılığı düzeyine sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır.

Gomez ve Delgado (2003), ilişki bağımlılığının birçok araştırmada aile içi madde kullanımıyla ilişkilendirildiğini, deneysel olarak, ilişki bağımlılığını tanımlayan araştırmalara gereksinim olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığına yönelik, diğerlerine odaklanma, zorluklarla başa çıkamama ve aşırı kontrol eğilimi alt faktörleriyle ilgili bir ölçek oluşturmuşlardır. Araştırma kapsamında, madde kullanımı sorunları yaşayan kişilerle duygusal arkadaşlık kuran 151 kişi ve rastgele seçilen 150 kişi olmak üzere iki gruba, ilişki bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon ölçekleri araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Araştırmacılar faktör analiziyle her iki grupta da ilişki bağımlılığı ölçeğinin alt faktörlerinden diğerlerine odaklanma ve aşırı kontrol eğilimi boyutlarıyla benlik saygısı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır.

Fischer ve Beer (1990), da yaptıkları araştırmada, ilişki bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, hazırlamış oldukları ilişki bağımlılığı kişilik özelliklerini içeren bir liste aracılığıyla 46 lise öğrencisi üzerinde ilişki bağımlılığı düzeyini ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'ni uygulayarak benlik saygısı düzeylerini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Kızların İlişki bağımlılığı puan ortalamalarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu ve benlik saygısı puanları arasında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçları araştırmacılarca ortaya konmuştur. Araştırmacılar, Pearson Korelasyonlarıyla ilişki

bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde orta dereceli bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Carr ve Cullen (1999), yaptıkları araştırmada, ilişki bağımlılığı ile psikolojik durum arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sorunlarının yüksek olabileceği, yüksek derecede kompulsif davranışlar gösterebilecekleri ve düşük benlik saygısına sahip olabilecekleri hipotezlerini oluşturmuşlardır. Araştırma kapsamında 72 erkek ve 212 kadın psikoloji bölümü öğrencilerine, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Genel Sağlık Anketi-28, GSA-28-General Health Questionnaire (GHQ-28; Goldberg & Williams,1988), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Rosenberg Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965) ve Kompulsif Değerlendirme Ölçeği- Compulsivity rating scales, araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı puan ortalamaları yüksek olan öğrencilerin genel sağlık anketi puan ortalamalarının da yüksek olduğu sonucunu ve ilişki bağımlılığı puan ortalamaları yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının, ilişki bağımlılığı puan ortalamaları düşük olanlarınkine göre daha düşük olduğu sonuçlarını ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı puan ortalamaları yüksek olan öğrencilerin, kompulsif değerlendirme ölçeği ortalama puanlarının da yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmışlardır. Bu sonuç, araştırma bulgularından ilişki bağımlılığı ile genel sağlık durumu arasında çıkan anlamlı ilişkiyi de desteklemektedir.

SFİBÖ ve GSA-12 Arasındaki Korelasyon Sonuçları ve Tartışma

SFİBÖ'nün geçerlilik çalışması kapsamında GSA-12 arasında pozitif yönde anlamlı ilişki çıktığı sonucu ortaya çıkmıştır. İlişki Bağımlılığı puan ortalamaları yüksek olan öğrencilerin, Genel Sağlık Anketi-12 puan ortalamaları da yüksek çıkmıştır ve bu durum genel sağlık durumu düşük düzeyde olan öğrencilerin ilişkilerinde bağımlılık geliştirmeye yatkın olabildikleri biçiminde yorumlanabilir.

Makvand-Hosseini, Bigdeli ve Aghabeigi (2009), kişilerarası bağımlılık ve genel sağlık durum arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma kapsamında GSA-28 ve kişilerarası bağımlılık ölçekleri araştırmacılarca uygulanmıştır. Araştırma bulgularına paralel olarak, araştırmacılar, ilişki bağımlılığı ve genel sağlık durumu arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulmuşlardır.

Zaluska, Lubawicka, Traczewska, Kszczotek, Zaniewskachłopik ve Poświata (2010), alkolik ailelerden gelen bireylerde ilişki bağımlılığı özelliklerini, Travma Sonrası Stres Belirtilerini (TSSB'yi) ve genel sağlık durumunu ortaya koymayı amaçlamıştır. Alkolik aileye üye olan 39 kadında, ilişki bağımlılığı özellikleri ve travma sonrası stres belirtileri olduğu, araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Araştırmacılar, benzer biçimde ilişki bağımlılığı özellikleri olan bireylerde, GSA-28 puanlarının anlamlı biçimde yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, GSA-12 aracılığıyla alkollü ailelerden gelen kişilerde ruhsal bozukluklar olduğunu doğrulamışlardır.

Chang (2010), yaptığı doktora tezinin kapsamında Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği'ni Çince'ye uyarladığı kültürlerarası çalışmasında, Amerikalı ve Tayvanlı üniversite öğrencileri olmak üzere iki örneklem grubu üzerinde İlişki bağımlılığı Ölçme Aracı'nı (CODAT; Hughes-Hammer, Martsof & Zeller, 1998), GSA-28 (GHQ-28; Goldberg & Williams, 1988), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni (Rosenberg, 1965) uygulamıştır. Araştırmacı, Amerikalı öğrencilerin, ilişki bağımlılığı puan ortalamalarının, Tayvanlı öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğunu, her iki grup için de ilişki bağımlılığı puan ortalamaları yüksek olan öğrencilerin GSA ortalamalarının yüksek olduğunu, psikolojik durum olarak uykusuzluk, sosyal fonksiyonel bozukluk gibi sıkıntılarının olduğu, benlik saygısı puan ortalamalarının düşük olduğu sonuçlarını bulmuştur. Araştırmacının bulduğu sonuçlar doğrultusunda, ilişki bağımlılığına yatkın olan öğrencilerin genel sağlık sıkıntılarının daha yoğun olduğu, ruhsal sıkıntılar gösterebildikleri ve uyku düzensizlikleri olabildiği biçiminde yorumlanabilir.

SFİBÖ'nün Bazı Değişkenlere İlişkin Sonuçları ve Tartışma

SFİBÖ'nün Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Cinsiyet açısından ilişki bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık çıktığı, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre ilişki bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bulgu, kadınların ilişki bağımlısı olmaya erkeklere göre daha yatkın olduğu ve Türkiye'de kadınların toplumsal cinsiyet rol özelliklerinin bu konuda belirleyici rol oynadığı biçiminde yorumlanabilir. Türkiye'de

kadınların cinsiyet özelliklerine bakıldığında; kendinden çok karşısındakine odaklanma, başkaları adına sorumluluk taşıma, ilişkideki sorunları alttan alma gibi ilişki bağımlılığında gözlenen durumlarla karşılaşmak söz konusu olabilir. Türkiye dışındaki araştırmalara bakıldığında araştırma bulgularıyla benzer sonuçlara rastlanabildiği gibi, ilişki bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki görülmeyen araştırmalar da mevcuttur.

Araştırma sonuçlarına paralel olarak Türkiye dışında yapılan araştırmalara bakıldığında, kadınların erkeklerden daha fazla ilişki bağımlısı oldukları ve uygulanan çeşitli ilişki bağımlılığı ölçek sonuçlarına göre kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldıkları araştırmalara rastlanmaktadır. Cowan ve Warren'ın (1994) ilişki bağımlılığı ile cinsiyet ve cinsiyet kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçladıkları araştırmalarında feminist bakış açısını temel alarak kadınların erkeklerden daha fazla ilişki bağımlısı oldukları varsayımını belirtmişlerdir. Yaptıkları araştırmada sekiz farklı ilişki bağımlılığı ölçeği kullanmışlardır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet ile iki farklı ilişki bağımlılığı ölçeği arasında anlamlı ilişki ortaya çıkarken; ilişki bağımlılığı ile belirlenen kadın kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Fuller ve Warner (2000) yaptıkları araştırmada, kadınların Spann Fischer İlişki Bağımlılığı ölçek puan ortalamalarının erkeklerden anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır, $t(255) = 2.87, p = 0.004$. Laizane (2012), de yaptığı araştırmada, ergenlerin ilişki bağımlılığı düzeylerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanan araştırmacı, ergenlerin ilişki bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, kızların puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($U = 9982.0, p < 0.01$).

Araştırma bulgularından farklı olarak, ilişki bağımlılığı puanları arasında cinsiyet farklılığı olmayan araştırmalara da rastlanmaktadır. Dear ve Roberts (2002), da benzer biçimde yaptıkları araştırmada ilişki bağımlılığı ile kadınsı roller ve erkeksi roller arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Feminist bakış açısında temel olan, geleneksel kadın rolleri ile ilişki bağımlılığı arasında güçlü pozitif bir yönde ilişki olmasını ve erkeksi rollerle ilişki bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olmasını beklemişlerdir. Veri toplama aracı olarak Holyoake İlişki Bağımlılığı İndeksi kullanmışlardır. Bu ölçek, "karşısındakine aşırı odaklanma", "diğerlerinin ihtiyaçlarını

kendininkinin önüne koyma” ve “karşısındakinin sorununu üstlenme” biçiminde üç alt ölçekten oluşmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında tek yönlü ANOVA analizinde “karşısındakine aşırı odaklanma” alt ölçeğinde kadınların (M=2.28, SD=0.70) erkeklerden (MD=1.96, SD=0.69) daha fazla puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Ancak diğer iki alt ölçek sonuçlarına bakıldığında katılımcıların aldığı puanlar arasında cinsiyet farklılığı ortaya çıkmamıştır. Springer, Britt ve Schlenker (1998), da yaptıkları araştırmada, örneklem grubundaki ilişki bağımlılığı puanları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır.

Erkeklerin, kadınlardan daha fazla ilişki bağımlılığı puanları aldıkları araştırmalara da rastlanmaktadır. Martsof, Hughes-Hammer, Estok ve Zeller (1999), yaptığı araştırmada, ilişki bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı, Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği’ni (The Codependency Assesment Tool- CODAT) 72 erkek ve 77 kadın katılımcı üzerinde uygulamıştır. Karşılıklı Belirleme Ölçeği, 1) diğerlerine odaklanma/ kendini ihmal 2) düşük öz-saygı 3) gizli benlik 4) sağlık problemleri 5) aile merkezli konular olmak üzere beş alt boyuta sahiptir. Araştırmacı, erkeklerin ilişki bağımlılığı toplam puan ortalamalarının kadınların toplam puan ortalamalarından daha fazla olduğunu ve ilişki bağımlılığı toplam puanları arasında cinsiyet açısından anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin, gizli benlik ve aile merkezli konular alt boyutlarına ait puanlar arasında da cinsiyet açısından anlamlı farklılık olduğu ve erkeklerin puan ortalamalarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu araştırmacı tarafından bulunmuştur. Araştırmacı, diğer alt boyutlardaki puan ortalamaları arasında ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Cretser ve Lombardo (1999), da çalışmasında üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı düzeylerini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı puanları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olduğunu ($p<0.05$), erkeklerin çoğunun “yüksek” düzeyde ilişki bağımlılığı belirtileri gösterdiklerini, kadınların da çoğunun “orta” düzeyde ilişki bağımlılığı belirtileri gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Okuduğu Bölüme ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri, okudukları bölüm ya da sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde değişmediği sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, üniversitedeki öğrencilerin ergenlik sonrası kimlik oluşturma sürecinde oldukları, geçmiş olumsuz yaşantılarının etkisiyle ilişkilerinde bağımlılık geliştirebilecekleri ve okudukları bölüme, sınıf düzeyiyle ilgili olmadığı, her bölüm ve sınıf düzeyinden bağımsız olarak kimlik arayışının sürebildiği biçiminde yorumlanabilir. Türkiye dışındaki çalışmalara bakıldığında, benzer ve farklı sonuçların elde edildiği çalışmalara rastlanmıştır.

Pardee (2007) yaptığı doktora araştırmasında, yüksek lisans düzeyindeki öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerini, yeni gelen öğrencilerle, mezun olmaya yakın mevcut öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ve ilişki bağımlılığı düzeyi ile yaş, cinsiyet ve dini tercih arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmalarında ilişki bağımlılığı ölçme aracını kullanmışlardır. İlişki bağımlılığı Ölçme aracı, 1) diğerlerine odaklanma/ kendini ihmal 2) düşük öz-saygı 3) gizil benlik 4) sağlık problemleri 5) aile merkezli konular olmak üzere beş faktör içermektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında düşük seviyede ilişki bağımlılığı puanları ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak ölçeğin her bir alt faktörü ve toplam puanlarına göre yeni gelen öğrenciler ile mezun olmaya yakın olan öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu durum, sınıf seviyesi ile ilişki bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlamına gelmektedir. İlişki bağımlılığından alınan toplam puanlara bakıldığında kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılık çıkmadığı ve öğrencilerin dini tercihleri arasında da anlamlı bir farklılık çıkmadığı sonucu da aratırmacı tarafından ortaya konmuştur.

Hewes ve Janikowski (1998), araştırmalarında, ilişki bağımlılığı ile öğrencilerin sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği araştırmacılar tarafından üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmacılar, üst sınıf öğrencilerinin alt sınıftaki öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksek ilişki bağımlılığı puan ortalamaları aldıklarını bulmuşlardır.

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Çoğunu Geçirdiği Yere, Ailenin Aylık Gelirine ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Öğrencilerin yaşamının çoğunu geçirdiği yer, ailelerinin aylık geliri, anne ve baba öğrenim düzeyi olarak belirlenen durumlar, onların sosyoekonomik durumlarıyla ilgili olan demografik değişkenlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin ilişki bağımlılığı düzeyleriyle ilişkili olmadığı sonucu, ortaya çıkmıştır. Bu bulgu ve sonuçlar, araştırmaya katılan öğrencilerin ilişkilerinde bağımlılık geliştirip geliştirmemelerinde aile merkezli konulardan ekonomik nedenlerle ilgili olmadığı, aile içi ihmal gibi başka unsurlardan etkilenebilecekleri biçiminde yorumlanabilir. Aile aylık geliri 3000 TL ve üzeri olan öğrencilerle 1000 TL ve daha az olan öğrencilerin kişilerarası ilişki biçimleri birbirine benzerlik gösterebilir. Bu duruma benzer biçimde babası üniversite mezunu olan öğrencilerle babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma düzeyleri birbiriyle benzerlik gösterebilir. Ailenin sosyoekonomik düzeyinin, bireyin ilerideki ilişkilerini kurma biçimine etki etmediği söylenebilir.

Chmielewska (2012) yapmış olduğu araştırmasında evlilik kalitesi ve sosyoekonomik düzey ile kişiler arası ilişkilerdeki bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı, evlilik kalitesini, evlilikten duyulan mutluluk, memnuniyet, ekonomik anlamda iyi oluş, sosyoekonomik statünün iyi olması olarak tanımlamıştır. Araştırmacı, kişilerarası ilişkilerdeki bağımlılığı, ilişki bağımlılığında olduğu gibi aile içindeki bireylerin zorlayıcı durumdaki bir kişiye odaklanması olarak tanımlamıştır. İlişki bağımlılığında karşısındakini duygu, düşünce ve davranışlarıyla etkilemeye ve kontrol etme eğiliminin, kişiler arası bağımlılığın temeli olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya 236 kişi (118 evli çift) katılmış olup örneklemin % 55'i şehirde ve % 25'i küçük kasabalarda oturduklarını belirttikleri vurgulanmıştır. Örnekleme ekonomik koşullar açısından bakıldığında % 44'ünün ekonomik anlamda iyi olduklarını, % 25'inin ortalama ekonomik koşullara sahip olduklarını, % 24'ünün ekonomik koşullarının çok iyi olduğunu ve % 7'sinin ekonomik koşullarının kötü olduğunu belirttiği araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacı, veri toplama araçları olarak "Kişiler arası Bağımlılık Ölçeği- Interpersonal Dependency Scale" ve "Evlilik Kalitesi Ölçeği- Marital Quality Scale"ni kullanmıştır. Spearman's rho korelasyonlan sonuçlarına göre, kişiler arası bağımlılık düzeyi ile

örneklemın eğitim düzeyi, yaşadığı yer ve ekonomik koşulları arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Araştırma bulgularına paralel olarak, kişilerarası bağımlılık düzeyi ile sosyoekonomik statü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu araştırmacı tarafından bulunmuştur. Araştırmacı, kişilerarası bağımlılık düzeyi ile evlilik memnuniyeti arasında ters oranlı bir ilişki olduğunu, evlilik memnuniyeti arttığında, kişilerarası bağımlılık düzeyinin azaldığını da ortaya koymuştur.

İlişki bağımlılığı ile sosyoekonomik düzey arasında ilişki olduğuna yönelik araştırmalara da rastlanmıştır. Lim (2010), Asya'daki gözlemlerine dayalı olarak kişilerarası bağımlılık ve anne-çocuk arasındaki ilişki bağımlılığı, iletişim zorlukları gibi sıkıntıların, öngörücü örneklerini araştırmasında sunmuştur. Araştırmacı, gözlemlerine dayalı olarak, Asya toplumsal normlarının, sosyoekonomik zorlukların, küçük ailede yaşamının, sık iş ve yer değiştirmenin, bireylerin gelişim evrelerinin kısa sürmesinin, erken yaşta evliliklerin, çocukların fiziksel ve temel ihtiyaçlarını karşılayamama ve böyle durumlarda anne babanın telafi amaçlı çabalarının, kişilerarası bağımlılığa neden olduğunu belirtmiştir. Anne-babaların, sahip olmadıkları sağlıklı gelişim evrelerinin etkisiyle, ergen yaşta çocuklarının seçimlerine karıştığını ve ilişki bağımlılığı davranışları gösterdiklerini gözlemleri aracılığıyla aktarmıştır. Araştırmacı, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki bağımlılığı döngüsünün kırılabilmesi için, genç yetişkinlerin gelişim evrelerinin sağlıklı atlatılması gerektiğini savunmuştur.

SFİBÖ'nün Aile İçinde Fiziksel ya da Ruhsal Rahatsızlık Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

İlişki bağımlılığı düzeyi ile aile içinde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık olma durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu, ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, evde ruhsal ve fiziksel rahatsızlığı olan birine daha çok odaklanıldığı ve ailedeki diğer çocukların ihmal edilebildiği ve diğer çocukların ileriki yaşantılarında kimlik arayışındayken ilişki bağımlılığı riski taşıdığı biçiminde yorumlanabilir. Türkiye'de özellikle doğu bölgesinde ailelerin çok çocuklu olmasıyla beraber evde özel bakım gerektiren bireyler de olduğunda diğer bireyler, ilgi eksikliği yaşayabilirler ve ilişkilerinde daha fazla bağımlılık geliştirebilirler. Aile içinde fiziksel ya da ruhsal bozukluk olma durumu açısından bireyin kendisinde bu tür sıkıntılar yaşandığında da

ilişki bağımlısı olma riskinin artabileceği biçiminde yorumlanabilir. Türkiye dışında bu duruma yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur.

Araştırma bulgularına paralel olarak, Fuller ve Warner'ın (2000), yaptıkları araştırma sonuçları benzerlik göstermiştir. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı ile aile içinde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık olma durumu, aile içi alkol kullanımı olarak tanımladığı aile içi stres durumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanan araştırmacılar, aile içi stres durumlarından gelen katılımcıların, gelmeyen katılımcılara göre ilişki bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır, $t(255) = 2.47, p = 0.014$. Dupree (2010), araştırmasında ruhsal rahatsızlığı olan çocukların annelerinin ilişki bağımlılığı düzeyini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmacı, ruhsal rahatsızlığı olan annelerin ilişki bağımlılığı puan ortalamalarının yüksek olduğunu bulmuştur.

Caccamise (1996), araştırmasında, ilişki bağımlılığı ile borderline kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik özellikleri ve bu kişilik özelliklerindeki bilişsel şemalar arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. 174 üniversite öğrencisine, Potter-Efron İlişki Bağımlılığı Ölçeği- Potter-Efron Codependency Scale, borderline ve bağımlılığı kişilik özelliklerini ölçme amacıyla Kişilik Bozuklukları Ölçeği- The MCMI-II, bilişsel şemaları ortaya koymak için de İşlevsiz Tutum Ölçeği- Dysfunctional Attitude Scale araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı korelasyonlarla, ilişki bağımlılığı ile borderline kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır, $r = 0.73$. İlişki bağımlılığı ile bağımlı kişilik özellikleri arasında herhangi bir korelasyon ortaya çıkmamıştır. Araştırmacı, ilişki bağımlılığı ve borderline kişilik özellikleri ile özel bilişsel şemalar arasında benzer korelasyonlar ortaya çıktığını da ortaya çıkarmıştır.

Hughes-Hammer, Martsolf ve Zeller (1998), yapmış oldukları araştırmada, depresyon tedavisi gören kadınlarda ilişki bağımlılığı düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi ve depresyon puanlarıyla ilişki bağımlılığı belirtilerinden hangilerinin daha çok ilişkili olduğunu, ilişki bağımlılığı ölçme aracının alt ölçekleriyle ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, Beck Depresyon Envanteri'ni- Beck Depression Inventory ve İlişki Bağımlılığı Ölçme Aracı'nı-Codependency Assessment Tool veri toplama araçları olarak kullanmışlardır. Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve karmaşık regresyonların kullanıldığı analizlerde depresyonda olan

kadınların %36'sının yüksek düzeyde ilişki bağımlısı olduğu ve ilişki bağımlılığı ile depresyon arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu, ilişki derecesi=0.92 ($p<.0001$) araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. İlişki Bağımlılığı Ölçme Aracı'nın alt ölçeklerinden düşük özsayı ve duygularını gizleme alt ölçeklerinin depresyonla yüksek derecede ilişkili olduğu da araştırmacılar tarafından ortaya konan sonuçlar arasındadır.

SFİBÖ'nün Anne-Baba Arasındaki İlişki Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Anne-baba arasındaki ilişkinin iyi, kötü ya da boşanmış olma durumlarına göre öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleriyle anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin anne-baba arasındaki ilişki biçiminden çok etkilenmediği, kendi ilişkilerindeki bağımlılık düzeyine başka aile kaynaklı ya da çevre kaynaklı unsurların etki edebileceği biçiminde yorumlanabilir. Buna ek olarak Türkiye'de aile kaynaklı sorunları konuşmanın ya da belirtmenin çok kolay olmadığı göz önüne alındığında, anne-baba arasındaki ilişki kötü algılansa da ya da boşanmış olursa da dışarıya iyi bir ilişkileri olduğu biçiminde aktarmalar yapılıyor olması biçiminde de yorumlanabilir. Türkiye dışında yapılan çeşitli araştırmalarda, anne-baba arasındaki ilişkiye bağlı olarak çocuğun ileride ilişki bağımlısı olma riski taşıdığı vurgulanmıştır.

Livingston (2008), yaptığı doktora araştırmasında, anne-babanın evli ya da ayrı yaşıyor olması gibi demografik değişkenler ve ilişki bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiyi sorgulamıştır. Friel Yetişkin/Çocuk Karşılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği- The Friel Adult Child/Co-dependency Assesment Inventory, ilişki bağımlılığını ölçme amacıyla veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Anne-babanın evlilik statüsündeki ilişki bağımlılığı düzey farklılığının test edilmesi amacıyla tek yönlü ANOVA analizleri uygulanmıştır. Araştırmacı, öğrencilerin anne-babalarının evli olma ve boşanmış olma durumuna göre ilişki bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur ($t=2.895$, $df=206.200$, $p<0.01$).

Adams (2012) da yaptığı araştırmada, üniversite deneyimlerini ve Japonya'daki ergenler üzerindeki gözlemlerini aktarmıştır. Araştırmacı, ilişki bağımlılığının, anne-baba arasındaki ilişkiye dayandığını vurgulamıştır. Araştırmacının gözlemlerine göre

Japonya’da popüler hayatın yaygınlaşmasıyla, boşanma oranları artış göstermekte ve kız çocukları genellikle annelerinde yaşamaya devam etmektedirler. Araştırmacı, çocukların annelerine ilişki bağımlılığı geliştirdiklerini, annelerin kendi duygusal ihtiyaçlarını çocuklara yansıttıklarını ve çocukla anne arasında iletişim sıkıntıları olduğunu belirtmiştir. Ergenlik döneminde, anne ile çözümlenmemiş durumların ilişki bağımlılığı döngüsünü oluşturduğunu ve bu durumdaki çocukların üniversitede, ilişki bağımlılığı gruplarının üyelerini oluşturduklarını belirtmiştir.

Araştırma bulgularına paralel olarak Kelly-Rank’in (2003) araştırma bulguları, da ilişki bağımlılığı ile anne-baba ilişki durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Araştırmacı, ilişki bağımlılığı düzeyi ile cinsiyet, yaş, anne-baba evlilik durumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki bağımlılığı ile cinsiyet, yaş arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Araştırmacı, ilişki bağımlılığı ile anne-babanın evlilik durumu arasında anlamlı bir ilişki çıkmadığını bulmuştur.

SFİBÖ’nün Aile İçinde Madde Bağımlılığı Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırma bulgularına göre, aile içinde alkol ya da madde kullanımı olma durumuyla ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Sonuçlara bakıldığında 1317 öğrencinin aile içi madde bağımlılığı seçeneğine hayır yanıtını, 79 öğrencinin ise evet yanıtını verdiği görülmektedir. Bu durum, öğrencilerin aile içinde madde kullanımını, kültürel olarak kabullenmekte ve açığa vurmakta zorlandıkları ya da alkol gibi bağımlılık türlerini bu kapsamda algılamadıkları biçiminde yorumlanabilir. Türkiye dışında yapılan birçok araştırmayla, ilişki bağımlılığı ile aile içi madde kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırmada çıkan bulgulara benzer bir sonucu Baker (1996), araştırmasında ortaya koymuştur. Araştırmacı, ilişki bağımlısı ve alkolik ebeveyn çocuğu olma durumu ile ilişki bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Amerika Birleşik Devletleri’nden 20 rastgele seçilen enstitüden 312 üniversite öğrencisi, araştırmaya katılmıştır. Araştırmacı, Chisquare analizleriyle, alkolik ebeveyn çocuğu olduğu belirlenen erkek öğrenciler arasında madde kullanımı sorunları olduğu ortaya

çıkıştır. Araştırmacı ilişki bağımlılığı ile alkolik ebeveyn çocuğu olma durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve ilişki bağımlılığı ile madde kullanımı arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçlarını ortaya koymuştur. Knudson ve Terrell (2012), de yapmış oldukları araştırmada, ilişki bağımlılığı ile aile merkezli konulardan aile içi madde kullanımına ve aile içi geçimsizlik durumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar, çok az araştırmacının aile içinde madde kullanımı istismarının çocukları etkilediği ve ilerde ilişki bağımlılığı riski taşıdıklarını ortaya koyduğunu belirtmişlerdir. Yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, yetişkinlerin ilişki bağımlılığı düzeyi, algılanan aile içi geçimsizlik durumlarıyla ilişkili olduğunu ancak ilişki bağımlılığı ile aile merkezli konulardan madde kullanımı arasında anlamlı ilişki olmadığını ortaya koymuşlardır.

Deborah ve Jeff (1991), ise yaptıkları çalışmada, alkol bağımlısı ebeveynlere sahip olan üniversite öğrencilerinin, alkol bağımlısı olmayan ebeveynlere sahip olan öğrencilere göre daha çok ilişki bağımlılığı belirtileri göstereceklerini hipotez olarak oluşturmuşlardır. Araştırmacılar, alkol bağımlısı ebeveyne sahip 24 kadın üniversite öğrencisi ve alkol bağımlısı olmayan ebeveyne sahip 24 kadın üniversite öğrencisiyle çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarının, alkol bağımlısı ebeveyne sahip olan öğrencilerin ilişki bağımlılığı davranışlarına sahip olduklarını güçlü bir biçimde desteklediği araştırmacılar tarafından ortaya çıkarılmıştır. Hewes & Janikowski (1998), de alkol bağımlısı ebeveyne sahip olma durumu ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'ni- (Spann-Fischer Codependency Scale) ve Alkolik Çocukları Tarama Testi'ni- (the Children of Alcoholics Screening Test) üniversite öğrencileri üzerinde uygulamışlardır. Alkol bağımlısı ebeveyne sahip olan birinci sınıftaki öğrencilerinin ilişki bağımlılığı puanlarının alkol bağımlısı ebeveyne sahip olmayan birinci sınıftaki öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde daha yüksek olduğu, araştırmacılar tarafından bulunmuştur. Araştırmacı, üst sınıftaki öğrencilerin ilişki bağımlılığı puanları arasında alkol bağımlısı ebeveyne sahip olma durumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Meyer (1997), de yapmış olduğu çalışmasında, ilişki bağımlılığı ile aile içi stresli durumlar arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmacı, aile içi stresli durum olarak "aile içi alkol kullanımını" ölçüt olarak kullanmıştır. Potter-Efron İlişki

Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanan araştırmacı, Chi-Square analizleriyle ilişki bağımlısı olan ve olmayan grubun, alkolik aile üyelerinden gelme durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığını bulmuştur ($X^2= 10.22$, $p<0.01$). Alkolik aileden geldiklerini belirten katılımcıların (%66) belirtmeyen katılımcılara (%34) göre daha yüksek oranda ilişki bağımlısı oldukları araştırmacı tarafından belirtilmiştir.

Harkness (2003), da yaptığı araştırmada, ilişki bağımlılığı özellikleri ve davranışlarının, aile içi madde kullanımının ve kronik sağlık sıkıntılarına karşılık olduğu hipotezinde bulunmuştur. Araştırmacı, ilişki bağımlılığı özelliği ve davranışlarının, aile içi madde kullanımına ve sağlık sıkıntıları karşısında daha yüksek düzeyde görüldüğünü denkleştirilmiş çeşitli deneysel çalışmalarla ortaya koymuştur.

Gotham ve Sher (1996), yaptıkları araştırmada, ilişki bağımlılığı ile aile geçmişi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, aile geçmişi olarak ebeveyn alkol kullanımını kriter olarak belirlemişler ve ebeveyn alkol kullanımı gibi sorular içeren görüşme anketiyle Potter-Efron İlişki Bağımlılığı Ölçeği'ni katılımcılar üzerinde uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki bağımlılığı puanlarının aile geçmişi ile yüksek derecede ilişkili olduğu, araştırmacılar tarafından bulunmuştur. Araştırmacılar, ilişki bağımlılığının gelişmesinde alkol kullanımı gibi olumsuz aile yaşantılarının etkisi olduğu yorumlarını yapmışlardır.

SFİBÖ'nün Aile İçi Şiddet Davranışları Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Öğrencilerin ilişki bağımlılığı puanları arasında, aile içi şiddet davranışları olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, aile içi şiddet davranışlarının olduğunu yanıtlayan öğrencilerin, çocukluktan itibaren aile içi stresli durumların etkisinde kaldıkları ve kişilerarası ilişkilerinde bağımlılık geliştirmeye yatkın olabilecekleri biçiminde yorumlanabilir. Türkiye dışında, ilişki bağımlılığı ile aile merkezli konulardan aile içi şiddet olma durumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğuna yönelik çok sayıda çalışma ortaya konmuştur.

Reyome, Ward ve Witkiewitz (2010), yapmış oldukları araştırmada, hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeyleri ile duygusal çocukluk travması, depresyon, benlik saygısı ve kendini bastırma, kendini gizleme gibi psikososyal değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır.

Araştırmacılar, veri toplama araçları olarak, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'ni-the Spann-Fischer Codependency Scale, Çocukluk Travma Ölçeği-Childhood Trauma Questionnaire (CTQ; Bernstein et al., 1994), Psikolojik Kötü Muamele Envanteri-The Psychological Maltreatment Inventory (PMI), Depresif Deneyimler Ölçeği-Depressive Experiences Questionnaire for Adolescents (DEQ-A; Blatt, Schaffer, Bers, & Quinlan, 1992), Kendini Gizleme Ölçeği-The Self-Concealment Scale (SCS), Rossenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni-Rosenberg Self Esteem Scale (RSE; Rosenberg, 1965), Kendini Bastırma Ölçeği- The Silencing the Self Scale (STSS; Jack, 1991; Jack & Dill, 1992) kullanmışlardır. Araştırmacılar, Çocukluk Travma Ölçeği ile bireyin çocuklukta istismar öyküsünü ölçmeyi amaçlamışlardır. Bu ölçek, çocuklukta kötü muameleyle dair beş formdan oluşmaktadır: 1) Duygusal istismar ("Ailemdeki insanlar beni incitecek şeyler söylerlerdi"), 2) Duygusal ihmal ("ben sevilirdim" ifadesinin ters biçimde puanlanması), 3) Fiziksel istismar ("Ailemdeki insanlar bana vücudumda morluk ya da yara oluşacak kadar şiddet uygularlardı"), 4) Cinsel istismar ("Birileri tarafından rahatsız edildim"), 5) Fiziksel ihmal ("Yeterince yiyeceğim yoktu"). Psikolojik Kötü Muamele Envanteri de, bireyin çocukluk öyküsündeki duygusal ve psikolojik istismarı ve ihmali değerlendirmek amacıyla araştırmacılarla kullanılmış olup bu envanter, 3 alt ölçeği içerir: 1) izolasyon ("Beni diğer çocuklarla oynamaktan alıkoydular"), 2) düşmanca reddedilme ("adını salak budala, olarak koyuyorum"), 3) ihmal ("Benimle sadece ihtiyaç olduğunda etkileşime geçilir"). Depresif Deneyimler Ölçeği ise depresyonla ilişkili olan deneyimleri ölçmeye yarayan bir araç olup; bağlanma, özeleştirme ve etkililik alt ölçeklerine sahiptir. Araştırmacılar, katılımcılara uyguladıkları ölçeklerin analizleri için gerekli istatistiksel korelasyon hesaplamalarını yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre Çocukluk Travma Ölçeği ve Psikolojik Kötü Muamele Envanteri arasında yüksek derecede anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, Pearson korelasyon analizleriyle, ilişki bağımlılığı toplam puanları ile kendini bastırma toplam puanları arasında ($r=0.73$), ilişki bağımlılığı toplam puanları ile psikolojik kötü muamele toplam puanları ($r=0.18$) ve psikolojik kötü muamele reddedilme ($r=0.24$), izolasyon ($r=0.23$) alt ölçek puanları arasında, ilişki bağımlılığı toplam puanları ile çocukluk travma ölçeği duygusal istismar alt ölçeği puanları arasında ($r=0.26$), ilişki bağımlılığı toplam puanları ile kendini bastırma toplam puanları ($r=0.46$) arasında, ilişki bağımlılığı toplam puanları ile depresif deneyimler bağımlılık

($r=0.57$), öz eleştiri ($r=0.50$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönde doğrusal ilişki olduğu sonuçlarını ortaya çıkarmışlardır. ($p<0.05$). Araştırmacılar, ilişki bağımlılığı toplam puanları ve benlik saygısı toplam puanları arasında negatif yönde doğrusal ilişki olduğu sonucunu da açığa çıkarmışlardır ($r= -0.59$). Araştırmacılar tarafından ortaya çıkarılan bu bulgular, çocuklukta yaşanan duygusal istismar, psikolojik kötü muamele, reddedilme, izole edilme gibi aile içi şiddet unsurlarının, bireyin yetişkinlikteki ilişki bağımlılığı düzeyini etkileyebildiği biçiminde yorumlanabilir.

Bruno (1990), da yaptığı tez araştırmasında, Arizona’da tedavi gören danışanların ilişki bağımlılığı düzeylerinin, çocuklukta yaşadıkları ilişkilerdeki deneyimlere ve aile merkezli konularla ilişkili olduğu hipotezlerini ortaya atmışlardır. Araştırmacılar, görüşme tekniğiyle verileri toplamışlardır. Araştırmacılar, danışanlarla yapılan görüşmelerde anne-babanın madde kullanımı, fiziksel şiddet, istismar, duygusal şiddet gibi aile merkezli konuları içeren görüşme kayıtları ile danışanların DSM-3 tanı kriterlerinde yer alan rahatsızlık durumları kaydetmişlerdir. Araştırma bulgularına göre aile içinde fiziksel şiddet olduğunu belirten danışanların ilişki bağımlılığı düzeyleri, belirtmeyen danışanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Spears (1997), da yaptığı doktora araştırmasında, şiddet görmüş kadınlardaki ilişki bağımlılığı düzeyi ile post-travmatik stres düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı, son altı ayda fiziksel ya da duygusal istismara uğramış ve kadın sığınma evinde kalan 14 kadına, “Kadınlarda Psikolojik Şiddeti Değerlendirme Envanteri- Psychological Maltreatment of Women Inventory” ve “ilişki bağımlılığı değerlendirme kriterlerini- The Modified Codependency Assesment Criteria” uygulayarak araştırmasını gerçekleştirmiştir. İlişki bağımlılığı düzeyi ile posttravmatik stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacı, şiddete maruz kalan kadınların travmatik anıyla birlikte hafızalarının yıkılması sonucu, ilişki bağımlılığı sürecine eğilim gösterdiklerini ve toplumda kültürel olarak göz yumulan şiddetin de bu döngüye neden olduğunu ortaya atmıştır.

Carson (1990) yapmış olduğu doktora çalışmasında, yetişkin kadınların ilişki bağımlılığı düzeyi ile depresyon ve çocukluk deneyimlerindeki fiziksel, duygusal şiddet arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı 173 üniversite öğrencisine depresyon, ilişki bağımlılığı, stres düzeyi ve sosyal istenirlik ölçme araçlarını

uygulamıştır. İlişki bağımlılığı düzeyi ile depresyon arasında yüksek ilişki olduğu ve istismara maruz kalan bireylerin daha yüksek düzeyde ilişki bağımlısı oldukları araştırmacı tarafından oluşturulan hipotezlerdir. Araştırma sonuçlarına göre ilişki bağımlılığı yüksek düzeyde çıkan bireylerin daha çok depresyonda olduğu, çocukluğunda fiziksel, duygusal istismara uğradığını belirten bireylerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek çıktığı ortaya çıkmıştır. Araştırmacı, baba-kız arasındaki ilişkinin niteliği ile ilişki bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve zedelenmiş anne-kız ilişkilerinin ilişki bağımlılığıyla daha yüksek derecede ilişkili olduğunu, duygularını diğerlerine yansıtma eğilimi gösterdiklerini, depresyon düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu sonuçlarını ortaya koymuştur.

Araştırma bulgularından farklı olarak, Carr ve Cullen (1999), yapmış oldukları araştırmalarında, ilişki bağımlılığı ile aile içi şiddet davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Carr ve Cullen (1999), araştırmalarında, genç yetişkinlerde teorik olarak ilişki bağımlılığı ile ilgili olan değişkenlerini sınamayı amaçlamışlardır. İlişki bağımlılığı puanları yüksek olan katılımcıların, aile merkezli konularda yüksek düzeyde zorluk yaşadıkları araştırmacılar tarafından ortaya atılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcılardan ilişki bağımlılığı yüksek düzeyde olan grubun, anne-babasının alkol ya da madde kullanımı sorunlarının olmadığı ve çocukluklarında fiziksel şiddete uğramadıkları ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, bu sonuçlar doğrultusunda, ilişki bağımlılığına geniş bir bakış açısıyla bakılması gerektiğini, ilişki bağımlılığının aile sistemleri sorunlarının tümüyle ilişkili olduğunu, sadece aile içi şiddet ya da sadece aile içi madde kullanımıyla ilişkili olmadığı yorumlarını ortaya atmışlardır.

SFİBÖ'nün Genel Aile İçi İlişkilere ve Öğrencilerin Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

SFİBÖ'nün genel aile içi ilişkilere ilişkin bulguları, genel aile içi ilişkilerin, “çok iyi” algılanmasından “kötü” biçiminde algılanmasına doğru öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinde artış olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Genel aile içi ilişki bulgularına benzer biçimde aile üyeleriyle olan ilişkilerin, “çok iyi” algılanmasından “kötü” biçiminde algılanmasına doğru öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinde artış olduğu sonucu bulunmuştur.

Bu bulgular, öğrencilerin anne-babalarıyla olan ilişkilerinin orta ya da zayıf olması sonucu eksiklik duyulan ilgi görme ve önemsenme isteği gibi unsurlarla diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde daha bağımlı hale gelebildikleri biçiminde yorumlanabilir. Bu durumun bireyin anne-babasıyla olan genel ilişkisinin, çocukluktan da kaynaklanabileceği, çocukluktaki duygusal ihmalin, ilerdeki ilişki biçimlerine etki edebileceği biçiminde yorumlanabilir. Genel aile içi ilişkiler de benzer biçimde zayıf olduğu zaman, bireyin çocukluğundan itibaren duygusal istismar görebileceği ve ileriki yaşantısında özellikle kimlik arayışı evresinde ilişki biçimlerine etki edebileceği biçiminde yorumlanabilir. Bu konuda Türkiye dışında, ilişki bağımlılığı ile zayıf aile içi ilişkiler arasında anlamlı ilişki olduğuna yönelik birçok çalışma olduğu görülmektedir.

Berlin ve Dodge (2004) çocukluktaki duygusal ihmal ve istismarın, bireyin ilerdeki ilişkilerinde duygusal tehdit algılayabileceklerini ve duygusal travma yaşayabileceklerini, ilişki bağımlılığı geliştirebileceklerini belirtmişlerdir. Yaptıkları araştırmayı hemşirelik bölümü öğrencilerine uygulayarak; duygusal tehdit algısını, ilişki bağımlılığını, duygusal travma değişkenlerini psikososyal açıdan değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Önceki yapılan araştırmalarda da çocukluktaki duygusal ihmal ile yetişkinlikteki ilişki bağımlılığı arasında ilişki olduğuna yönelik bulgular çıktığını belirtmişlerdir. Araştırmacılar, çocuğun anne babasından yeterli sevgi görmediği ve ihtiyaçlarının karşılanmaması halinde, yetişkinliğinde ilişki bağımlılığında gözlenen “aşırı bakıcılık” ve “kontrol eğilimi” davranışları oluşabileceğini vurgulamışlardır. Araştırmalarında şu hipotezleri oluşturmuşlardır: çocukluktaki ihmal ve duygusal istismar ile yetişkinlikteki ilişki bağımlılığı düzeyi ve duygusal travma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır, duygusal travma düzeyi ile depresyon, benlik saygısı gibi psikososyal değişkenler arasında anlamlı ilişki vardır. Araştırmacılar, veri toplama araçları olarak demografik değişkenlerin yer aldığı anket formu ve çocukluk travma ölçeği (Childhood Trauma Questionnaire- CTQ), Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği’ni, Psikolojik Tehdit Algısı Envanteri’ni- The Psychological Maltreatment Inventory (PMI), Beck Depresyon Ölçeği’ni kullanmışlardır. Araştırmacılar, çoklu regresyon analizleriyle, çocukluktaki travma ölçeği puanları, psikolojik tehdit algısı puanları ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Çocukluktaki duygusal ihmal ve duygusal şiddet ile ilişki bağımlılığı

arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu hipotezi, araştırmacılar tarafından doğrulanmıştır.

Meyer (1995), yapmış olduğu doktora çalışmasında, bireyin çocuklukta aile ortamı ve aileden ayrılma durumu ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Yetişkinlikte gözlenen yeme bozuklukları ile bastırılmış duygular, diğerleriyle olan ilişkide sınır koyma sıkıntıları gibi ilişki bağımlılığındaki kişilik özellikleri arasındaki ilişki de araştırmacı tarafından ortaya konulmak istenmiştir. 95 kadın üniversite öğrencisine “ilişki bağımlılığı kendini değerlendirme anketi”, “yeme bozuklukları değerlendirme formu” araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmacı, “ebeveynden psikolojik ayrılık ölçeğini” de katılımcılara uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, araştırmacının hipotezi desteklenmiş olup yüksek düzeyde ilişki bağımlılığı özellikleri taşıyan kadınların, yüksek düzeyde yeme bozuklukları davranışlarına sahip olduğu ve ailelerinden çatışmalı biçimde psikolojik ayrılık yaşadıkları, diğerleriyle olan ilişkilerinde sınır koymada büyük sıkıntı olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlara ek olarak ilişki bağımlılığı özellikleri yüksek düzeyde olan kadınların, aile geçmişinde ebeveyn madde kullanımı, ebeveyn istismarı ve diğer olumsuz aile deneyimleri gibi kronik aile içi stres faktörlerine maruz kaldıklarını belirttikleri araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacı bu bulgular ışığında, ilişki bağımlılığını, olumsuz aile yaşantılarıyla başa çıkma mekanizması olarak tanımlamış ve yaşanan acı deneyimlerin, yeme bozuklukları biçiminde dışa vurulduğunu belirtmiştir.

Uri ve Meir (1996), yaptıkları çalışmada, ilişki bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, madde kullanımı tedavisi gören 102 yataklı tedavi gören hasta, 35 kişi dışardan tedavi gören hastalar olmak üzere toplam 137 kişiye İlişki Bağımlılığı Değerlendirme Ölçeği’ni- Codependency Assessment Questionnaire (CAQ) ve Aile Değerlendirme Ölçeği’ni- the Family Assessment Questionnaire-III, uygulamışlardır. Yataklı tedavi gören hastalardan tedavinin ilk ve son evreleri arasındakilerin ilişki bağımlılığı puanları ile aile ilişkileri algıları arasında anlamlı bir farklılık olduğu araştırmacı tarafından bulunmuştur. Bu durum, tedavisi yoğun olarak devam eden hastaların aile ilişkilerine yönelik algılarının daha olumsuz olabildiği ve ilişki bağımlılığı ile ilişkili olabileceği biçiminde yorumlanabilir.

Pollack (1992) yapmış olduğu tez araştırmasında, ilişki bağımlılığı ile aile içi stres, aile içi bireyselleşme ve kendini diğerlerinden ayırıştırma arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı, aile içi bireyselleşme arttığında ve kendini diğerlerinden ayırıştırma azaldığında ilişki bağımlılığı düzeyinin arttığı hipotezini ortaya atmıştır. Veri toplama araçları olarak Friel İlişki Bağımlılığı Değerlendirme Ölçeği- the Friel Codependency Assessment Inventory (FCAI), Aile Uyum ve Değerlendirme Ölçeği- the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale III (FACES III), Anne Tanımlama Ölçeği- the Identity Vis-a-Vis Mother Questionnaire (IVM-20), Kendini Diğerlerinden Ayırıştırma Ölçeği- the Self-Other Differentiation Scale (SODS), Alkol, Madde Kullanımı ve Aile Ölçeği- the Alcohol, Drug Use, and the Family Questionnaire (ADUFQ), ve Bireysel Bilgi Anketi- the Personal Information Questionnaire (PIQ) 47 anne ve onların yetişkin kızlarına araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki bağımlılığı ile aile içi stres arasındaki ilişki, annelerin olduğu grup için anlamlı çıkarken yetişkin kızların olduğu örneklem grubunda ilişki bağımlılığı ile aile içi stres arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Anne grubu için, aile içi uyumsuzluk olarak tespit edilen stresli durumlar arttığında ilişki bağımlılığı düzeyi artış göstermiştir. Aile ve yetişkin kızlar olmak üzere tüm grup için ilişki bağımlılığı ile kendini diğerlerinden ayırıştırma arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu sonucu çıkmıştır. İlişki bağımlılığı ile bireyselleşme arasında her iki grup için de anlamlı bir sonuç çıkmadığı araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur.

Prior ve Quinn (2010), yaptıkları çalışmada, çocuklukta ebeveyn tarafından görülen ihmal ile yetişkinlikteki ilişki biçimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmaya katılan örneklem grubu, çocuklukta ihmal gördüğünü ve şu anki ilişki biçimini kendilerine sunulan ankette görüş olarak belirten üniversite öğrencileri arasından belirlenmiştir. Araştırma örnekleminde kendilerine sunulan ankette yer alan soruları yanıtlamaları istenmiştir. Araştırma hipotezlerine göre çocuklukta ihmal ile diğerleriyle bağlantısızlık derecesi arasında ve çocuklukta ihmal ile diğerleriyle bağlantısızlık derecesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Örneklem grubuna, “diğerleriyle bağlantısızlık ölçeği” de veri toplama aracı olarak sunulmuştur. Araştırma sonucuna göre çocuklukta ihmal ile diğerleriyle bağlantısızlık arasında ters bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum çocuklukta ihmal

arttığında diğerleriyle bağlantısızlık derecesinin azaldığı diğer bir ifadeyle diğerleriyle olan ilişkide bağımlılığın daha çok arttığı anlamına gelebilir.

Fischer ve Crawford (1992) da yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı düzeyleri ile ebeveyn bağlanma stilleri (demokratik, otoriter, aşırı koruyucu, aşırı serbest) arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar, babalarının otoriter biçimde bağlandığını belirten öğrencilerin ilişki bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Babanın otoriter bağlanma stiliyle çocuğa yaklaşması, aralarında sağlıklı, iyi yönde bir ilişki gelişmesini engelleyebilir ve ebeveyn ile kötü ilişki biçimi yaşayan birey, ilişki bağımlılığına eğilim gösterebilir biçiminde yorumlanabilir.

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Arkadaşlık Kurmaktaki Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

“Her ikisiyle de rahat ilişki kurarım” ve “karşı cinsle kolay ilişki kurarım” biçiminde arkadaş kurma durumunu belirten öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha düşük, “her ikisiyle de zor ilişki kurarım” ve “hemcinsimle kolay ilişki kurarım” biçiminde arkadaş kurma durumunu belirten öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin arkadaşlık kurma durumlarını ve arkadaş ilişkilerini sürdürmede rahat olduklarında, karşı tarafa bağımlılık geliştirmedikleri biçiminde yorumlanabilir. İlişki bağımlısı olmaya risk taşıyan bireylere bakıldığında karşısındakini kaybetme korkusuyla hareket ettikleri ve arkadaşlığı sürdürmede rahat biçimde duygularını, düşüncelerini yansıtamadıkları gibi kişilik özellikleri olduğu söylenebilir. Bu durumda arkadaşlığı rahat sürdüren ve sık sık arkadaş ortamını değiştirmeyen bireylerin arkadaş ilişkilerinde daha az bağımlı olmaları beklenirken reddedilme ve karşısındakini kaybetme kaygısı taşıyan bireylerin ilişkilerinde daha çok bağımlı olmaları beklenir biçiminde yorumlanabilir. Bu durumla ilgili Türkiye dışında yapılan araştırmalara bakıldığında ilişki bağımlısı olan bireylerin ilişkilerinde sıklıkla değişiklik yaptığı ya da kaybetme korkusu ve kaygı yaşadıkları için olduğu gibi duygu, düşüncelerini yansıtmadığı, vurgulanmaktadır.

Sherman (2008), yaptığı tez araştırmasında, ilişki bağımlılarının niçin zorlayıcı ilişki biçimlerini sürdürdüklerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı, ilişki bağımlılarının, kadın-erkek arasındaki zayıf etkileşimleri benzer biçimde sürdürdüklerini ve ilişkide gelecekte bilinmeyen durumlarla ilgili korku yaşayabildikleri hipotezini oluşturmuştur. Kadın-erkek arasındaki etkileşimi normal ya da karmaşık mı yaşadıklarına yönelik 120 katılımcıya, bilinmeyene duyulan korku, kaygı, ilişki bağımlılığı ölçekleri, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmacı, yapılan karma regresyon analizleriyle, ilişki bağımlılığı düzeyleri yüksek çıkan katılımcıların, yaşadıkları ilişkide bilinmeyen durumlardan daha çok korktukları ve daha çok kaygı deneyimlediklerini ve bu şekilde bağımlı ilişki biçimlerini sürdürdüklerini ortaya koymuştur.

Wells, Hill, Brack, Brack ve Firestone (2006), yaptıkları çalışmada, ilişki bağımlılığı kişilik özelliklerini sergileyen üniversite öğrencilerinin reddedilmeye karşı duyarlılık ve acı veren romantik ilişkilere bağlanma gibi narsizm ile ilgili durumlarını değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin 1) ilişki bağımlılığı düzeyi ile kapalı narsizm kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, 2) ilişki bağımlılığı düzeyi ile kendini engelleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, 3) ilişki bağımlılığı düzeyi ile güvenli romantik bağlanma stilleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve 4) ilişki bağımlılığı düzeyi ile kaçınmacı romantik bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu hipotezlerini kurmuşlardır. Kendi kendini engelleme davranışı, ikili ilişkilerde karşısındaki baskınlığını kabul etme, kendini kurban pozisyonunda görme olarak açıklanmıştır. Araştırma kapsamında 163 katılımcıya, İlişki Bağımlılığı Kontrol Listesi-Codependency Checklist(CDC; Wells, Glickauf-Hughes, & Jones, 2002) ve dört bağımsız değerlendirme aracı araştırmacılarca uygulanmıştır: (1) Narsistik Kişilik Envanteri-the Narcissistic Personality Inventory(NPI; Raskin & Hall, 1979, 1981), (2) Narsistik Yaralanma Ölçeği-the Narcissistic Injury Scale (NIS;Slyter, 1989, 1991), (3) Kendi Kendini Engelleme Envanteri-the Self-Defeating Inventory (SDI; Schill, 1990), ve (4) Bartholomew dört paragraflık değiştirilmiş romantik bağlanma Aracı-Modification of Bartholomew's (1989; Bartholomew & Horowitz,1991) four-paragraph Romantic Attachment Instrument. Araştırmacılar, korelasyon analizleriyle İlişki Bağımlılığı puanları ve Kendi Kendini Engelleme puanları arasında pozitif yönde

anlamli iliŒki, 0.46 ($p<0.001$) olduğu, İliŒki Bağımlılığı puanları ve Narsistik Yaralanma puanları arasında da pozitif yönde anlamli iliŒki olduğu, 0.29 ($p<0.001$), İliŒki Bağımlılığı puanları ve Narsistik KiŒilik Özellikleri puanları arasında negatif yönde anlamli iliŒki olduğu, -0.20 ($p<0.01$) sonuçlarını ortaya çıkarmıŒlardır. Bartholomew Romantik Bağlanma aracından elde edilen veriler, araŒtırmacılar tarafından yapılmıŒ olan çoklu regresyonlarla deđerlendirilmiŒ olup iliŒki bağımlılığı düzeyi ve ikili iliŒkilerdeki üç bağlanma stili arasındaki iliŒki Œu Œekilde sonuçlanmıŒtır: 1) İliŒki bağımlılığı düzeyi ile ikili iliŒkilerde güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde anlamli iliŒki çıkmıŒtır, $r = -0.22$, $p<0.001$. 2) İliŒki bağımlılığı düzeyi ile ikili iliŒkilerde kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamli iliŒki çıkmıŒtır, $r=0.19$, $p<0.003$. 3) İliŒki Bağımlılığı düzeyi ile ikili iliŒkilerde kaçınmacı bağlanma arasında pozitif yönde anlamli iliŒki çıkmıŒtır, $r=0.26$, $p<0.000$). AraŒtırmacılar, iliŒki bağımlılığı ve kaygılı bağlanma stili arasındaki iliŒkinin, iliŒki bağımlılığı ve kaçınmacı bağlanma stili arasındaki iliŒkiden daha zayıf olmasını beklemediklerini belirtmiŒlerdir. AraŒtırmacılar, iliŒki bağımlılığı ve kaçınmacı bağlanma stili arasındaki iliŒkinin daha güçlü olmasını, bireylerin ikili arkadaŒ ya da romantik iliŒkilerde incinmekten kaygılandıkları ve samimiyetten korktukları biçiminde yorumlamıŒlardır. Ayrıca bireylerin bu korkuları içselleŒtirerek, ikili iliŒkileri sürdürmekte zorlandıklarını ve güvenli iliŒkilerden uzak durduklarını belirtmiŒlerdir.

Springer, Britt ve Schlenker (1998), de Friel YetiŒkin/Çocuk KarŒılıklı Bağımlılık Belirleme Ölçeği- CAI (Friel, 1985) geçerlik ve güvenilirlik çalıŒmasını ortaya koymayı, iliŒki bağımlılığının kiŒilik özelliklerini ve iliŒki bağımlılığı ile kiŒilerle olan bağlanma stilleri (güvenli, kaçınmacı ve kaygılı) arasındaki iliŒkiyi ortaya koymayı amaçlamıŒlardır. AraŒtırmacılar, 217 üniversite öğrencisi üzerinde, YetiŒkin/Çocuk KarŒılıklı Bağımlılık Ölçeği'ni- Codependency Assessment Inventory (CAI) (Friel, 1985), Bağlanma Stilleri Ölçeği'ni- Attachment Styles (Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992) ve İliŒki Kalitesi Ölçeği'ni- The Relationship Quality Questionnaire (RQQ) (Schlenker & Britt, 1995) uygulamıŒlardır. AraŒtırma bulgularına göre Friel İliŒki Bağımlılığı Ölçeği'nin iç tutarlılık Cronbach Alfa Katsayısı, 0.87 araŒtırmacılar tarafından elde edilmiŒtir. AraŒtırmacılar, iliŒki bağımlılığı ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde, güvenli bağlanma ile negatif yönde anlamli iliŒki olduğunu ve iliŒki bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde korelasyon olduğu sonuçlarını

da bulmuşlardır. Bu bulgular, bireylerin arkadaşlık kurmada sosyal kaygı yaşayabildiklerini ve bu nedenle kaygılı ilişkiler sürdürdükleri, ilişki bağımlılığına yatkın olabildikleri biçiminde yorumlanabilir.

SFİBÖ'nün Öğrencilerin Anne-Babalarının Hayatta Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Öğrencilerin, ilişki bağımlılığı puanları arasında anne-babalarının hayatta kalma durumuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu durum, öğrencilerin anne ya da babalarının hayatta olup olmamasından bağımsız olarak ilişkilerinde bağımlılık geliştirebildikleri ve olumsuz aile yaşantısının, aile içinde bir kayıp yaşanmasına göre ilişki bağımlılığında daha çok rol oynadığı biçiminde yorumlanabilir. Literatürde ebeveyn kaybı ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularına paralel biçimde araştırma sonuçları elde eden Anderson (2012) yapmış olduğu araştırmasında, ölümün her an olabileceğini ve yetişkinlikte ebeveyn kaybı yaşandığında, bireyin ebeveynle önceki geçirdiği eğlenceli zamanların etkisiyle ebeveyn kaybına ve değişime karşı daha hazırlıklı olabileceğini belirtmiştir. Küçük yaşlarda felaketlerle ya da ani ölümlerle yaşanan ebeveyn kaybının, kısa süreli hazırlık sürecine neden olabildiğini ve küçük yaşlarda ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin yaşadıkları ilişkilerde korku yaşayabileceklerini belirtmiştir. Araştırmacı, yaş aralığı 20-25 arasında olan ve çocukluğunda yakın kaybı yaşayan genç yetişkinlerin romantik ilişki kurma ve sürdürme becerilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı literatürdeki birçok araştırmayı gözden geçirmiş, erken ebeveyn ölümü ve yetişkinlikteki sağlıklı ilişkiler arasındaki ilişki sonuçları ile ebeveyn ölümü ve yetişkinlikteki sağlıksız ilişkiler arasındaki ilişki sonuçlarını ortaya koyan araştırma korelasyonlarını karşılaştırmıştır. Araştırmacı yetişkinlikteki sağlıklı ilişkileri, bireysel olarak iyi hissetme ve sağlıklı olma, kişilerarası ilişkilerde dengeyi sağlama olarak tanımlarken sağlıksız ilişkileri, kişilerarası ilişkide kaçınmacı davranma ya da aşırı kontrol eğilimi gibi ilişki bağımlılığı eğilimi gösterme biçiminde aktarmıştır. Araştırmacı, literatürdeki araştırmalar ışığında, çocukluğunda yakın kaybı yaşayan yetişkinlerin, sağlıklı ya da sağlıksız ilişki düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki ortaya çıkmadığı sonucunu açığa çıkarmıştır.

BÖLÜM VI

DEĞERLENDİRME VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları doğrultusunda değerlendirme ve önerilere yer verilmiştir. Bu araştırma, ergenlik sonrası kimlik arayışı içindeki üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ergenlik dönemi, rol karmaşasının yoğun yaşandığı bir dönem olarak kabul edildiği ve literatürde ilişki bağımlılığına yönelik ergenler üzerinde yeteri kadar araştırma yapılmadığı göz önüne alındığında ilerideki araştırmalarda, ergenlik dönemindeki bireylerde ilişki bağımlılığı düzeyine yönelik çalışmalara yer verilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre ilişki bağımlılığı puanları arasında, cinsiyet açısından anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda, cinsiyete yönelik, toplumsal, eğitsel ve sosyal çalışmalara yer verilebilir. Sosyal ve toplumsal boyutta, aileler üzerinde ilişki bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik çeşitli araştırmalara yer verilebilir. Eğitsel anlamda, üniversite ve çeşitli eğitim kurumlarında, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik sunumlar ve seminerler verilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı puanları genel olarak yüksek olduğu ancak ilişki bağımlılığı puanları arasında, aile içi madde bağımlılığı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin ilişki bağımlılığı puanlarının, aile içi madde bağımlılığı düzeyi ile ilişkili çıkmamış olması, madde bağımlılığına yönelik araştırmalara yer verilmesini gerektirir. Öğrencilerin aile içi madde kullanımı durumlarının yüksek çıkması halinde, ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha da yüksek düzeyde olması beklenebilirdi. Bu nedenle, ilişki bağımlılığına yönelik aile içi madde kullanımının risk faktörü oluşturduğu göz önüne alındığında, toplumsal olarak aile içi madde kullanımına yönelik araştırmalar yapılmalı ve aile içi madde kullanımına yönelik gerekli önlemler alınmalıdır.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin ilişki bağımlılığı puanları arasında aile içinde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık ve aile içi şiddet davranışları olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, aile içi şiddet ve aile içi ruhsal sıkıntı gibi aile içi stres durumları olduğu belirtilen öğrenciler için çeşitli eğitim kurumlarında düzenli psikolojik destek ortamları sağlanmalıdır. Benzer biçimde

arkadaşlık kurma durumunda zorluk yaşayan öğrencilere yönelik düzenli psikososyal destek ortamları oluşturulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Adams, K., A. (2012). The poison system in Japan. *Journal of Psychohistory*, 40 (1), 32-44.
- Amaro, L., M. (2012). Diagnosing Dr. House: codependency, agency, and third wave contradiction. *Western Journal of Communication*, 76 (5), 520-535.
- American Psychiatric Association (2000). *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2012-1, 70-78.
- Ançel, G. ve Kabakçı, E. (2009). Psychometric properties of Turkish form of codependency assesment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23 (6), 441-453.
- Anderson, E., C. (2012). *Affects of Parental Death on Intimate Relationships for Surviving Children: A Literature Review*. (Research Report). Adler Graduate School: USA.
- Arslan ve Arı (2005). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışmaları
http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler/Emel%20ARSLAN%20-%20Ramazan%20ARI/ARSLAN,%20EMEL%20VD..pdf
 adresinden 20/03/2013 tarihinde edinilmiştir.
- Arslan, C., Hamarta, E., Özyeşil, Z. ve Saygın, Y. (2011). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın kimlik statüleri açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 89-99.
- Bagheri, P. (2005). *Predictors of Codependency Among European American and Mexican American College Females*. (Dissertation, University of La Verne, USA, 2005). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Baker, D., A. (1996). *Substance Abuse Among College Students with Disabilities: The Relationship Between Adult Children of Alcoholics and Codependency*. (Doctoral dissertation, Mississippi State University, 1996). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.

- Bal, L. (2010). *Antisosyal İnanç ve Tutumlar Ölçeği'nin Uyarlama Çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Beattie, M. (1992). *İlişki Bağımlılığına Son*. (Çev. Öztürk, F. Nagehan Öztürk). İstanbul: Ovvo.
- Beckham, K., Herold, G., S. & Mckenry, C., P. (1991). Co- dependency as a concept in family science. *Family Science Review*, 4 (4), 177-187.
- Berlin, L. & Dodge, K. (2004). Relations among relationships. *Child Abuse and Neglect*, 28, 1127-1132.
- Bosnjack, P., A., Rumboldt, M., Stanojevic, M. & Dennis, L., C. (2012). Psychometric assesment of the croation version of the breastfeeding self-efficacy scale-short form. *Journal of Human Lactation*, 28 (4), 565-569.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel davranışçı yaklaşımlar: Beck'in bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 3 (2), 59-64.
- Brown, H., P., Jr. (1989). *A Multidimensional Psychospiritual Approach To The Outpatient Treatment of Chemical Dependency, Codependency, Polydependency, and Related Disorders*. (Doctoral dissertation, Mississippi State University, 1989). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Burger, J., M. (2004). *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bulwer, M. (2006). *Treatment Development In Problem and Pathological Gambling*. (Doctoral dissertation, University of South Africa, 2006). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Burns, D. (1990) *İyi Hissetmek*. (Çev. H. Alp Karasmanoğlu). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Bruno, M., D. (1990). *The Relationship of Family of Origin and Codependency*. (Dissertation, Arizona University, 1990). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K., E., Akgün, E., Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

- Carr, A. & Cullen, J. (1999). Codependency: an empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21 (4), 505-526.
- Carson, A., K., T. (1990). *Women and Codependency: A Study of Objective Relations, Depression, and Childhood Experience*. (Doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, San Diego, 1990). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Caccamise, L. (1996). *Codependency: A New Personality Disorder?* (Dissertation, Salisbury University, 1996). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Cha, E.-S., Kim, H., K. & Erlen, A., J. (2007). Translation of scales in cross-cultural research: issues and techniques. *Jan: Research Methodology*, 58 (4), 386-395.
- Chang, H., S. (2010). *Codependency Among College Students In The United States and Taiwan: A Cross- Cultural Study*. (Doctoral dissertation, Ohio Üniversitesi, 2010). Retrieved from <http://vs1b109-148.ohiolink.edu/sendpdf.cgi/Chang%20ShihHua.pdf?ohiou1289834660>
- Charder, F., B. (1994). *Evaluating The Codependency Construct: Applying The Millon Clinical Multiaxial Inventory- 2 and The Spann-Fischer Codependency Scale To Individuals In Group Treatment Self-Identified As Codependent*. (Dissertation, Adler School of Professional Psychology, 1994). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Chmielewska, M. (2012). Marital quality in the context of interpersonal dependency. *Economics & Sociology*, 5 (2), 58-74.
- Collins, G., B. (1993). Reconstructing codependency using self-in-relation theory: a feminist perspective. *Social Work*, 38 (4), 470-476.
- Cook, DL. & Barber, KR. (1997). Relationship between social support, self-esteem and codependency in the African American female. *Journal of Cultural Diversity*, 4(1), 32-38.
- Cooper, M. (1995). Applying the codependency model to a group for families of obsessive-compulsive people. *Health & Social Work*, 20 (4).
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cowan, G. & Loring, S. (1997). Codependency: an interpersonal phenomenon. *Sex Roles*, 36:1/2, 115-123.

- Cowan, G. & Warren, L.W. (1994). Codependency and gender-stereotyped traits. *Sex Roles*, 30 (9-10), 631-645.
- Cox, B., R., Ketner, S., J. & Blow, J., A. (2013). Working with couples and substance abuse: recommendations for clinical practice. *The American Journal of Family Therapy*, 41, 160-172.
- Cretser, Gary, A. & Lombardo, William K. (1999). Examining codependency in a college population. *Humanities International Complete*, 33 (4).
- Crothers, M. & Warren, W., L. (1996). Parental antecedents of adult codependency. *Journal of Clinical Psychology*, 52 (2), 231-239.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Daire, A., Jacobson, L. & Carlson, G., R. (2012). Emotional stocks and bonds: a metaphorical model for conceptualizing and treating codependency and other forms of emotional overinvesting. *American Journal of Psychotherapy*, 66 (3), 259-278.
- De Hart, T., Tennen H. & Pelham, W. B. (2006). What lies beneath: parenting style and implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(1), 1-17.
- Dear, E., G. & Roberts, M., C. (2002). The relationships between codependency and femininity and masculinity. *Sex Roles*, 46 (5/6), 159-165.
- Dear, E., G. (2002). The Holyoake codependency index: further evidence of factorial validity. *Drug and Alcohol Review*, 21, 47-52.
- Deborah, L. & Jeff, G. (1991). Evidence of codependency in women with an alcoholic parent: helping out Mr. Wrong. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 435-439.
- Dupree, W., T., A. (2010). *The Impact of Parental Codependency On Children with Mental Health Conditions*. (Master Project dissertation, California State University, 2005). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Erözkan, A. (2009). "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzları". *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 56-66.
- Erözkan, A. (2009). Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 543-551.
- Fischer, D. & Beer, J. (1990). Codependency and self-esteem among high school students. *Psychological Reports*, 66, 1001-1002.

- Fischer, J. L., Spann, L. & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100.
- Fisher, J. & Corcoran, K. (2007). *Measures for Clinical Practice and Research a Source Book, Volume 1 Couples, Families and Children*. Oxford University Press: USA. Available from <http://books.google.com.tr/books?id=2hQZOBOYU6UC&pg=PA224&lpg=PA224&dq=Roehling+PV,+Gaumond+E.+Reliability+and+validity+of+the+codependent+questionnaire.+Alcoholism+Treatment+Quarterly+1996;+14;+85->
- Fischer, J. L. & Crawford, D. (1992). Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 7 (3), 352-363.
- Fuller A. J. & Warner M. R. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 126 (1), 5-12.
- Gedminiene, R. & Gudzinskiene, V. (2010). Understanding of alcoholism as family disease. *Socialinis Ugdymas*, 14 (25), 163-172.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Giordano J., P., Lindley, R., N. & Hammer D., E. (1999). Codependency: predictors and psychometric issues. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (1), 59-64.
- Gliem, A., J. & Gliem, R., R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting cronbach's alpha reliability coefficient for likert-type scales. *2003 Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, 82-88.
- Gomberg, L. (1989). On terms used and abused: the concept of "codependency". *Current Issues In Alcohol Drug Studies*, 113-132.
- Gomez, AP & Delgado, DD (2003). Codependency in families of drug users and non-users. *Psicothema*, 15(3), 381-387.
- Gotham, J., H. & Sher, J., K. (1996). Do codependent traits involve more than basic dimensions of personality and psychopathology? *Journal of Studies On Alcohol and Drugs*, 57 (1), 34-39.
- Granello, H., D. & Beamish, M., P. (1998). Reconceptualizing codependency in women: a sense of connectedness, not pathology. *Journal of Mental Health Counseling*, 20 (4).

- Grant, E., J., Potenza, N., M., Weinstein, A. & Gorelick, A., D. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 233-241.
- Gül, A. ve Özen, Y. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *KKEFD/OKKEF*, 15, 394-422.
- Güven, S., G., İ. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Güven, S., Şener, A. ve Yıldırım, B. (2003). Eşlerin Farklı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Algısı. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/arzusenervdson.pdf> adresinden 20/03/2013 tarihinde edinilmiştir.
- Hughes-Hammer, C., Martsolf, S. D. & Zeller, A. R. (1998). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(5), 264-272.
- Hughes-Hammer, C., Martsolf, S., D. & Zeller, A., R. (1998). Depression and codependency in women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12 (6), 326-334.
- Harkness, D. (2003). To have and to hold: codependency as a mediator or moderator of the relationship between substance abuse in the family of origin and adult-offspring medical problems. *Journal of Psychoactive Drugs*, 35 (2), 261-270.
- Hewes, R., L. & Janikowski, T., O. (1998). Parental alcoholism and codependency: a comparison of female children of alcoholics and nonalcoholics in two college-age groups. *Humanities International Complete*, 32 (1).
- Hsu, J., Y. & Wu, C., L. (2004). The study of relationships among sex- role orientation, codependency and self esteem of female adults in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology*, 36 (1), 85-107.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Kişilerarası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3 (1-2), 4-9.
- Hoeningmann-Lion, M., N. & Whitehead, I., G.(2006). The relationship between codependency and borderline and dependent personality traits. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24 (4), 55-57.

- Irvine, J., L. (1995). Codependency and recovery: gender, self and emotions in popular self-help. *Symbolic Interaction*, 18 (2), 145-163.
- Jeremiah, D. & Joan, M., G. (1993). Use of Bowen theory. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 14 (1), 25-35.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kelly-Rank, S., A. (2003). *An Exploratory Study Examining Perceived Codependency In A South Korean College-Age Population*. (Doctoral dissertation, The University of New Mexico, 2003). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, Ö., Z. ve Üstündağ, F., M. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kirby-Green, G. & Moore, E., İ. (2001). The effects of cyclical psychodynamics therapy on the codependence of families with legally blind children. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 95 (3), 167-172.
- Kiremit, Ö. ve Gökler, İ. (2010). Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin biyoloji öğretimi ile ilgili öz-yeterlik inançlarının karşılaştırılması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 41-54.
- Knudson, M., T. & Terrell, K., H. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *The American Journal of Family Therapy*, 40: 245-257.
- Kurt, İ. (2002). *Psikolojiden Kültüre*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Laizane, I. (2012). Adolescent behavior problems and codependence in dysfunctional family context. *Engineering for Rural Development*, 11, 633-637.
- Lancer, D. (2012). *Codependency for Dummies*. New Jersey: Wiley.
- Leahy, L., R. & Holland, J., S. (2000). *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri*. (Çev. Selçuk Arslan, Hakan Türkçapar ve Ertuğrul Köroğlu). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Lewis, M., A. (1993). *Codependency and The Socialization of Women*. (Doctoral dissertation, Fairfax University, 1993). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.

- Lim, A., P., A. (2010). From dependence to independence to interdependence: the parenting journey in raising boys to become men and girls to become women. *Journal of Youth Studies*, 13 (1), 133-148.
- Livingston, A. (2008). *Assesing Codependency In Student Athletes At Division I Historically Black Colleges and Universities In The State of Mississippi*. (Doctoral dissertation, The University of New Mexico, 2008). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Maisonneuve, J. (2004). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. Evin Aktar). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Makvand-Hosseini, Sh, Bigdeli, I. & Aghabeigi, A., B., A. (2009). Codependency and mental health in wiewvs of opioid drug abusers. *Journal of Clinical Psychology*, 1 (2), 71-79.
- Martin, A. L., & Piazza, N. J. (1995). Codependency in women: personality disorder or popular descriptive term? *Journal of Mental Health Counseling*, 17, 428-440.
- Marks, D., G., Blore, R., L., Hine, W., D. & Dear, E., G. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64, 119-127.
- Martsof, S., D., Hughes-Hammer, C., Estok, P. & Zeller, A., R. (1999). Codependency in male and female helping professionals. *Archives of Psychiatric Nursing*, 13 (2), 97-103.
- McDaniel L. J. & Yates, G. J. (1994). Are you losing yourself in codependency?. *The American Journal of Nursing*, 94(4), 32-36.
- Meyer, D., F. (1995). *Relations Between Codependency and The Development of Eating Disorders*. (Doctoral dissertation, The Ohio State University, 1995). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Meyer, F., D. (1997). Codependency as a mediator between stressful events and eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (2), 107-116.
- Morgan, Jr. & James, P. (1991). What is codependency? *Journal of Clinical Psychology*, 47 (5), 720-728.
- O Brien PE & Gabroit M. (1992). Codependency: a disorder separate from chemical dependency. *Clin Psychol*, 48, 129-136.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etmenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.

- Pardee, T., L. (2007). *Codependency In Master's Level Counseling Students*. (Doctoral dissertation, The University of Arizona, 2007). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Patricia, M. (1992). *The Development of A Codependency Self-Assesment Scale*. (Doctoral dissertation, United States International University, 1992). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Pollack, D., L. (1992). *A Study of Developmental Precursors to Codependency and Cross-Generational Correlations of Psychological Functioning In Mothers and Adult Daughters*. (Doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, 1992). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Prest, A., L. & Protinsky, H. (1993). Family systems theory: a unifying framework for codependence. *The American Journal of Family Therapy*, 21 (4), 352-360.
- Prior, K., M. & Quinn, S., A. (2010). The relationship between childhood emotional neglect and adult spirituality: an exploratory study. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 29 (4), 277-299.
- Reyome, D., N., Ward, S., K. & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19, 159-179.
- Rijavec, H, S. (1993). *Characteristics That Define Codependency*. (Dissertation, Alberta University, 1993). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Rick, H. (2011). "Codependency and Cash Flow". *Dental Economics*, 101 (10), 86-88.
- Rocha, M, R., L., Veiga, F., D., Oliveria, R., P., Song, H., E. & Ferreira, M., L. (2013). Health service quality scale: Brazilian Portuguese translation, reliability and validity. *BMC Health Services Research*, 13 (24), 2-5.
- Rossiter, K., S. (2004). *Narcissism and Codependency*. (Doctoral dissertation, Wright Institute, 2004). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Self, S., J. (2010). *Codependency Among Nurses: A Comparison By Substance Use Disorder and Other Selected Variables*. (Doctoral dissertation, Alabama University, 2010). Retrieved from http://acumen.lib.ua.edu/content/u0015/0000001/0000250/u0015_0000001_000250.pdf

- Sharma, V., Singh, R., Talwar, K., U. & Verma, N., A. (2011). Co-dependency and marital adjustment in depression. *Delhi Psychiatry Journal*, 14 (1), 110-115.
- Sher, J. K. (1997). Psychological characteristics of children of alcoholics. *Alcohol Health & Research World*, 21 (3), 247-254.
- Sherman, J., C. (2008). *Codependency, Familiarity, and Fear of The Unknown*. (Dissertation, Lamar University, 2008). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Sioui, N. & Tousignant, M. (2009). Resilience and aboriginal communities in crisis: theory and interventions. *Journal of Aboriginal Health*, 5 (1), 43.
- Spann, A. L. (1989). *Developing A Scale To Measure Codependency*. (Dissertation, Texas Tech University, 1989). Retrieved from <https://repositories.tdl.org/ttuir/bitstream/handle/2346/16312/31295005501662.pdf?sequence=1>
- Spann, L. (1996). *Attribution About Codependency On The Part of Feminists and Nonfeminists*. (Doctoral dissertation, Texas Tech University, 1996). Retrieved from <https://repositories.tdl.org/ttuir/bitstream/handle/2346/18223/31295011192290.pdf?sequence=1>
- Spears, P., D. (1997). *Factors That Lead To Codependency and Posttraumatic Stress In Battered Women*. (Doctoral dissertation, Union Institute & University, 1997). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Springer, C., A., Britt, W., T. & Schlenker R., B. (1998). Codependency: clarifying the construct. *Journal of Mental Health Counseling*, 20 (2), 141-158.
- Stafford, L., L. (2001). Is codependency a meaningful concept? *Issues In Mental Health Nursing*, 22, 273-286.
- Taşkıntuna, N. ve Özçürümez, G. (2011). Mükemmeli ararken: bir iç dünya araştırması. *Klinik Psikiyatri*, 14, 103-114.
- Tezcan, B. (2009). *Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*. (Uzmanlık Tezi). Bakırköy ve Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Topkara, M. (2011). *İlişkilerin Psikolojisi*. İstanbul: Karma Kitaplar.

- Tolstikova, A. (2010). Codependency in families with alcohol-dependent persons. *Medical and Health Science Journal*, 2, 95-99.
- Toole, M. E. (1991). *Study of Stress Influences On Women Religious Children of Alcoholics*. (Doctoral dissertation, Loyola College, 1991). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Uri, B. & Meir, T. (1996). Codependency and family cohesion and adaptability: changes during treatment in a therapeutic community. *Substance Use & Misuse*, 31 (5), 599-615.
- Veronica, K., P. (1992). *MMPI Patterns In Codependency: Before and After Treatment*. (Doctoral dissertation, The University of Arizona, 1992). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Walfish, S., Stenmark, E., D., Shealy E., S. & Krone, M., A. (1992). MMPI profiles of women in codependency treatment". *Journal of Personality Assessment*, 58 (1), 211-214.
- Wells, C., M., Hill, B., M., Brack, G., Brack, J., C. & Firestone, E., E. (2006). Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Students Psychotherapy*, 20 (4), 71-84.
- Wright, H., P. & Wright, D., G. (1999). The two faces of codependent relating: a research-based perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21 (4), 527-543.
- Yakupoğlu, Y. (2011). *Erken Çocukluk Döneminde Yer Alan, Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocuklukların Benlik Kavramı Algısıyla Babaların Bağlanma Stillerinin (Güvenli-Korkulu-Kayıtsız-Saplantılı) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi: İstanbul.
- Yearing, B. (2001). *Codependency: Its Relationship To Alcohol and Family of Origin Dynamics*. (Doctoral dissertation, Seton Hall University, 2001). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
- Yıldız, A., S. (2004). Ebeveyn tutumları ve saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*, 6 (3-4), 131-150.
- Zaluska, M., Lubawicka, K., A., Traczewska, Z., Kszczotek, M. Zaniewskachłópic & Poświata, E. (2010). Codependency, traumatic events and symptoms of

posttraumatic stress disorder (PTSD) in hospitalized and non hospitalized women from alcoholic families. *Postępy Nauk Medycznych*, 8, 670-676.

Zelvin, E. (1999). Applying relational theory to the treatment of women's addictions. *Affilia*, 14 (1), 9-23.

Zubaran, C., Foresti, K., Schumacher, M., Thorell, R., M., Amoretti, A., Müller, L. & Dennis, L., C. (2013). The Portuguese version of the breastfeeding self-efficacy scale-short form. *Journal of Human Lactation*, 26 (3), 297-303.

EKLER

Ek-1 Genel Sağlık Anketi-12 (GSA-12)

Geçtiğimiz 4 haftayı göz önünde bulundurarak, her maddenin size ne kadar uygun olduğunu işaretleyiniz.		Hayır, hiç çekmiyorum	Her zamanki kadar	Her zamankinden sık	Çok sık
1	Endişeleriniz nedeniyle uykusuzluk çekiyor musunuz?				
2	Kendinizi sürekli zor altında hissediyor musunuz?				
3	Karar vermekte güçlük çekiyor musunuz?				
4	Zorlukları halledemeyecek gibi hissediyor musunuz?				
5	Kendinizi keyifsiz ve durgun hissediyor musunuz?				
6	Kendinize güveninizi kaybediyor musunuz?				
7	Kendinizi değersiz biri olarak görüyor musunuz?				
8	Yaptığınız işe dikkatinizi verebiliyor musunuz?				
9	İşe yaradığımızı düşünüyor musunuz?				
10	Sorunlarınızla uğraşabiliyor musunuz?				
11	Değişik yönlerden baktığınızda kendinizi mutlu hissediyor musunuz?				
12	Günlük işlerinizden zevk alabiliyor musunuz?				

Ek-2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Lütfen her soruyu dikkatli bir biçimde okuyup, kendinize en uygun seçeneği (X) şeklinde işaretleyiniz.		Doğru	Çok Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4
3	Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim	1	2	3	4
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.	1	2	3	4
7	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4
9	Bazen kesinlikle, kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	1	2	3	4
10	Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4

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

Lütfen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (x) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız.		Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Benim için karar vermek zordur.	1	2	3	4	5	6
2	Benim için hayır demek zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Benim için zarif biçimde yapılan iltifatları kabul etmek zordur						
4	Bazen odaklanmam gereken sorunlar olmadığında, kendimi adeta sıkkın ya da boş hissederim.	1	2	3	4	5	6
5	Kendileri için yapabilecekleri şeylerde, başkaları için genellikle bir şey yapmam.	1	2	3	4	5	6
6	Kendim için güzel bir şey yaptığımda genellikle kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
7	Çok fazla kaygılanmam.	1	2	3	4	5	6
8	Hayatımdaki insanlar, yaptıkları şeyleri değiştirdiklerinde, kendi kendime bir şeylerin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5	6
9	İlişkide bulduğularımın her zaman yanlarında bulunurum ancak onlar nadiren benim yanımda bulunurlar.	1	2	3	4	5	6
10	Bazen diğer ilişki ve sorumlulukları ihmal edecek kadar sadece bir kişiye odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
11	Bana acı veren ilişkiler kuran biri gibiyim.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle, başkalarının (içimdeki) “gerçek beni” görmelerine izin vermem.	1	2	3	4	5	6
13	Biri beni üzdüğünde uzun zaman içimde tutarım, ancak bir süre sonra patlarım.	1	2	3	4	5	6
14	Çatışmalardan kaçınmak için genellikle her yolu denerim.	1	2	3	4	5	6
15	Sık sık, ürkütücü ya da kötü bir şeyler olacağına dair içimde bir his olur.	1	2	3	4	5	6
16	Sıklıkla başkalarının gereksinimlerini kendiminkilerin önüne koyarım.	1	2	3	4	5	6

Ek-4 Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrenciler,

Bu çalışmaya katkı sağlayarak, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yapılan bir yüksek lisans tezine ışık tutacağınıza inanıyoruz. Bu Araştırma, üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerini bazı değişkenlerle incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Araştırma kapsamında, öğrencilerin çeşitli yaşantıları ile ilgili bilgi toplanması hedeflenmiştir. Bu bilgileri elde edebilmek için elinizde yer alan anketlerden yararlanılacaktır. Anketlerde yer alan her soruyu dikkatlice okumanızı rica ediyor ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyoruz.

Sizden kimliğinizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi istenmemektedir. Araştırmadan elde edilen veriler, yalnızca bu araştırmaya bulgu sağlamak için kullanılacak ve başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırma sonuçları sizlerle paylaşılacaktır.

Değerli zamanınızı ayırdığınız ve katkılarınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN

Gamze MUKRA

1. **Cinsiyetiniz** Kadın () Erkek ()
2. **Bölümünüz**
3. **Sınıfınız** () 1. () 2. () 3. () 4. () 5.
4. **Yaşamınızın çoğunu nerede geçirdiniz?** () Köy () İlçe () Kasaba () Şehir
5. **Ailenizin aylık geliri ne kadardır?** () 1000TL ve daha az. () 1001-3000TL () 3001TL ve daha çok
6. **Babanızın öğrenim durumu:** () a. Hiçbir okul mezunu değil () b. İlkokul/Ortaokul mezunu
() c. Lise mezunu () d. Üniversite mezunu () e. Yüksek Lisans/doktora mezunu
7. **Annelerinizin öğrenim durumu:**
() a. Hiçbir okul mezunu değil () b. İlkokul/Ortaokul mezunu
() c. Lise mezunu () d. Üniversite mezunu () e. Yüksek Lisans/ doktora mezunu
8. **Ailenizde fiziksel ya da ruhsal olarak rahatsızlığı olan biri var mı?**
() a. Evet () b. Hayır
9. **Anne babanızın ilişkileri nasıldır?** () İlişkileri iyi () İlişkileri kötü () Boşanmışlar
10. **Ailenizde sigara dışında alkol veya madde bağımlılığı olan var mı?** () Evet () Hayır
11. **Ailenizde, aile içi şiddet davranışları var mı?** () a. Evet () b. Hayır

12. **Genel olarak aile içi ilişkileriniz nasıl?** () a. Çok iyi () b. İyi () c. Orta () Kötü

13. **Sizin aile üyeleriyle ilişkiniz nasıl?** () a. Çok iyi () b. İyi () c. Orta () Kötü

14. **Arkadaşlık kurmaktaki durumunuz nasıldır?**

- () a. Hemsinsimle kolay ilişki kurarım. () b. Karşı cinsle kolay ilişki kurarım
() c. Her ikisiyle de kolay ilişki kurarım. () d. Her ikisiyle de zor ilişki kurarım.

15. **Anne veya babanız hayatta mı?**

- () a. Her ikisi de hayatta () b. Annem öldü babam hayatta
() c. Babam öldü annem hayatta () d. Her ikisi de öldü

Ek-5

You have permission to use the scale. We retain copyright. You do not need additional permission. Good luck with your project. Dr. Fischer

Sent from my iPad

On Dec 15, 2012, at 4:39 PM, "gamze binicioğlu" <voicetosilence@hotmail.com> wrote:

Dear Mrs. Fischer;

I am a graduate student in Psychological Counselling and Guidance Department at Van Yüzüncüyıl University in Turkey. I would like to study on your "Spann-Fischer Codependency Scale" in my masters thesis in order to construct a validity and reliability study in a Turkish sample. I am hoping to get your permission on this subject. I would like to get permission from Mrs. Spann too, i couldn't reach her own email adress. I also would like to be acknowledged about whether you have made some differences on your scale lately. I would be appreciated if you reply my email at the soonest time possible.

Thank you so much for your help and time in advance,

Your sincerely,

Gamze Mukba

EK-6

ÖZGEÇMİŞ

Gamze MUKBA

Eğitim

Yüksek Lisans	2010	Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilimdalı Sınıf Öğretmenliği Programı
Lisans	2007	Celal Bayar Üniversitesi, Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Programı
Lise	2003	Bergama Akif Ersezgin Anadolu Lisesi

İş

2008-2010	Soma Ularca İlköğretim Okulu
2010-2012	Van Şemsibey İlköğretim Okulu
2012-2013	Açev

İletişim Bilgileri

E-posta adresi: voicetosilence@hotmail.com

EK-7



T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

Sayı : 99229657. 705/40
Konu :

Tarih: 21/03/2013

DEKANLIK MAKAMINA

Bölümümüz Tezli Yüksek Lisans öğrencilerinden Gamze MUKTA'nın "**Üniversite Öğrencilerinde İlişki Bağımlılığın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması için Fakültemizde okuyan öğrencilere ölçek ve kişisel bilgi formu sorularını uygulamak istemektedir.

Söz konusu ölçek ve kişisel bilgi formu soruları uygulamasını yapabilmek için gerekli iznin verilmesi hususunda;

Bilgilerinize arz ederim.

Yrd. Doç. Dr. Ahmet YAYLA
Bölüm Başkanı